

## Reference 1

# Isang gabay sa kalusugan para sa pag-aalaga ng katawan at pag-iisip ng mga taong naging bahagi sa pagkakatay ng mga hayop na may sakit

## 1. Mga stress na maaaring lumitaw pagkatapos makibahagi sa proseso ng pagkatay

- ※ Matapos maging bahagi sa proseso ng pagkatay, maaari kang makaranas ng iba't ibang mga sintomas dahil sa pagkapagod

KOGNITIBONG REAKSYON	EMOSYONAL NA REAKSYON	PISIKAL NA REAKSYON	REAKSYON NG PAG-UUGALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>·Paghina ng memorya</li> <li>·Pagkawala ng focus</li> <li>·Mahinang pag-iisip</li> <li>·Hirap sa paggawa ng desisyon</li> <li>·Kaguluhan</li> <li>·Paulit-ulit na paggunita sa mga masasamang alaala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Depresyon, kawalan ng pag-asa</li> <li>·Pakiramdam ng pagkawalan ng direksyon</li> <li>·Pagkabalisa, takot, gulat</li> <li>·Insensitivity</li> <li>·Guilty feelings</li> <li>·Kawalan ng kakayahan</li> <li>·Pagkawala ng kasiyahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Pagduduwal</li> <li>·Pagkahilo</li> <li>·Magulong pag-iisip</li> <li>·Sakit sa tiyan</li> <li>·Pagkawalan ng gana</li> <li>·Pagbilis ng tibok ng puso</li> <li>·Pagiging kabado</li> <li>·Hirap sa pagtulog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Paghihinala</li> <li>·Pagiging sensitibo</li> <li>·Pagiging tahimik</li> <li>·Pagbago ng gana sa pagkain</li> <li>·Pagkakaroon ng poot</li> <li>·Paglaho ng mga personal na relasyon sa tao</li> <li>·Pagbago ng gana sa sex</li> </ul>

- \* Dahil sa ganitong uri ng trabaho, maraming tao ang nakakaranas ng mga reaksiyon ng stress at hindi maayos na resulta sa trabaho na mahalaga para sa National Safety. Ang mga ganitong reaksiyon ay **normal at hindi sintomas ng pagiging mahina o pagiging kakaiba.**
- \* Ang mga reaksiyon ng stress ay nawawala sa paglipas ng panahon, kaya kung may sapat kang kaalaman, mas mkatutulong ito kung paano mo ito makokontrol.

## 2. Mga pamamaraan upang mabawasan ang stress - Pang-araw-araw na pamumuhay at pangangalaga sa kalusugan.

### (1) Regular Eating Habits

- Palaging mag set ng oras sa pagkain. Makakabawas ito sa stress.

- Pag-inom ng sapat na bitamina at nutritional supplement para sa maganda at maayos na brain function

## **(2) Regular na ehersisyo**

- Piliin ang tamang ehersisyong naangkop sa iyo.
- Subukang mag-ehersisyo nang regular sa pamamagitan ng pagtatakda ng isang tiyak na oras.

### **► Mga mahahalagang rason sa pag-ehersisyo**

- 1 Nakatutulong itong mabawasan ang tensyon upang ma-relax ang ating mga muscle o kalamnan.
- 2 Nakatutulong ito na magkaroon ng magandang pag-tulog
- 3 Mainam na bigyang pansin ang ibang bagay kaysa sa stress.
- 4 Yung bilang ng oxygen sa ating mga dugo ay tumataas at nire-release nito ang ating hormone upang mapalakas at magkaroon ng sigla.

## **(3) Pagkakaroon ng sapat at maayos na pag-tulog**

- Pag-gising at pag-tulog sa pareho at regular na oras.
- Iwasan ang labis na pagkain, pag-inom ng alak, paninigarilyo at pag-inom ng kape sa hapon o gabi.
- Sa mga panahong hirap sa pag-tulog, gumawa ng mga simpleng bagay o magbasa ng mga libro hanggang sa makatulog.

## **(4) Pag-gawa ng isang plano**

- Gumawa ng isang makatotohanang plano upang maisagawa ang nabanggit sa itaas.
- Gumawa ng isang tiyak na plano para sa maayos na pagkasunod-sunod.

- Gumawa ng memo o mga tala sa lugar na madali mong makita o mapansin para maalala mo ang iyong target goals o layunin.
- Tulungan at i-motivate mo ang iyong sarili na mapanatili nang maayos ang iyong mga plano.
- Panatilihing maayos at malinaw ang iyong mga plano. Ang isang bagong habit o pag-uugali ay kinakailangan ng sapat oras upang iyong makasanayan.

#### **(5) Butterfly Hug**

- Kapag nakaramdam ka ng takot at pagkabalisa, makatutulong na tapikin mo ang iyong sarili upang kumalma ang iyong isip.
  - ▶ Idikit ang iyong parehong kamay na parang hugis paru-paro -> Itapat sa iyong dibdib > Ipihit ang iyong mga mata at huminga ng dahan-dahan > At salitang igalaw ang kamay na parang lumilipad na paru-paro habang humihinga.

#### **(6) Abdominal Breathing**

- Pinapatatag nito ang presyon ng dugo at rate ng puso at binabawasan ang physical and psychological stability.
  - ▶ Mula sa komportableng postura ng iyong katawan -> Ilagay ang isang kamay sa tiyan -> At ang kabilang kamay sa dibdib -> Huminga ng dahan-dahan sa pamamagitan ng iyong ilong ng 4 na segundo at pakiramdam ang iyong tiyan.→ ->Huminto sa paghinga ng 3 segundo -> Huminga ng dahan-dahan sa loob ng 5 segundo hanggang sa lumiit ang tiyan-> 3 Huminto sa paghinga ng 3 segundo -> At ulitin ito muli

< Source: Heart Health Guide (National Center for Mental Health - National Trauma Center) >

#### **(7) Social Support - Pagbabahagi sa mga tao sa iyong paligid**

- ▶ Ang pagbabahagi ng mga problema at paghihirap sa mga pinagkakatiwalaang tao, tulad ng pamilya, kaibigan, at kasamahan, at paghingi ng tamang tulong ay makakatulong na mapawi ang stress.

### **3. Kailangan mo ba ng tulong?**

#### **(1) Ano ang Trauma at PTSD?**

- Ang trauma ay isang mental trauma, parang isang sugat na nakuha dahil sa isang pananaksak o stabbing, **isang bagay na maaaring maranasan ng sinuman sa buhay anumang oras.**
- Ang Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) ay maaaring tukuyin bilang **isang klase ng trauma o isang psychological disorder (karamdaman) na nararanasan kapag ang isang tao ay nakaranas ng matinding pangaabuso o life-threatening experiences.** Ang mga karanasang ito ay tumatatak na sa biktima at ito ay magma-manipesto bilang matinding takot o trauma. Sa madaling salita, kapag ang sugat ay hindi ginagamot pagkatapos mong mahiwa ng kutsilyo, ang sugat na ito ay magiging malubha at magdudulot ng mga problemang pangkaisipan sa sikolohikal, ito ay maaari humantong sa PTSD.

## (2) **Pag-uugali ng isang may Trauma o PTSD**

- Ang katotohanan na mayroon kang mga sintomas ng PTSD o trauma ay dapat tanggapin at maintindihan bilang isang **babala** sa sarili.
- Ang pagsisikap na malampasan ang sariling mental illness ng isang tao ay parang isang anyo ng pagsigaw at pagtulak sa taong iyon upang magising nang mabilis nang walang pag-iintindi sa kanyang iniisip.
- Kung nakakaranas ka ng mga sintomas na nakakaapekto sa stress, maraming expression na dapat maging maingat. "Ganyan ka parin?", "Sensitive ka kasi eh!", "Wag mo kasi masyadong isipin o pakielaman!", "Tumigil ka na at kalimutan mo nalang!", "Masyado ka naman matatakutin!", "Masyado ka namang mahina, magpakalakas ka nga!", "Nahihirapan na yung mga kasamahan mo, ano bang nangyayari sayo?"
- Dahil ang trauma o PTSD ay **hindi isang bagay na maaaring malutas sa pamamagitan**

**ng pakikipaglaban at pakikipagaway, ito ay nalulutas sa pamamagitan ng pagiging maalalahanin at mapagmalasakit.**

- Ang mga sintomas ng trauma o PTSD tulad ng mataas na presyon ng dugo ay **maaari lamang maiwasan kung may patuloy na pagbabago sa pamamahala ng iyong pamumuhay.**
- **Ang pag-aalaga ng mabuti sa sarili ay maaaring magbigay sa iyo ng isang pagkakataon upang magkaroon ng isang malusog na pamumuhay.**

< Source : Raising the Mind of Firemen (Fire Department, 2018) >

**(3) Paano ko malalaman kung mayroong problema sa akin ?**

- 80-90% ng mga nakakaranas ng mga sakuna ay karaniwang bumalik sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Ngunit sa 10-20%, mayroong isang pagkakataon na ang mga sintomas na ito ay nagdudulot ng Post-Traumatic Stress Disorder na tumatagal ng higit sa isang buwan. Sa ganoong kaso, maaari kang gumawa ng isang checklist para sa pagsusuri sa sarili na ipinamahagi namin. Kung ikaw ay nakakuha ng mataas na marka, inirerekumenda namin ang propesyonal na pangangalaga at pagpapayo para sa tamang diagnosis at mabilis na paggaling.

**(4) Kailangan mo ba ng tulong?**

- Maaari kang makatanggap ng payo mula sa psychological at mental counseling sa National Trauma Center at Mental Health and Welfare Center ng Ministry of Health and Welfare (17 na lokasyon sa metropolitan area at 227 na lokasyon sa bawat lungsod at distrito).
- Maaari ring makatanggap ng tulong pinansyal para sa mga psychological counseling ng isang medical institution maliban sa mga institusyon na nabanggit.

**Reference  
2**

## Physical at Psychological Checklist para sa mga tao na naging bahagi ng pagpatay ng mga hayop na may sakit

- © Gamit ang isang simpleng scale o checklist ating susuriin ang psychological at physical na kondisyon gamit ang mga sumusunod na tanong. Ang mga resulta ng survey na ito ay hindi sapat at eksakto para sa magiging diagnosis.

1. STRESS				
Post Traumatic Stress: PC- PTSD				
※ Kung mayroon kang isang nakakatakot na karanasan sa buhay, isang kakila-kilabot na karanasan, isang mahirap na karanasan, o anupaman, naranasan mo na ba ang mga sumusunod na ito sa mga <u>nakalipas na buwan</u> ?		HINDI	OO	
1	Nagkaroon ako ng mga bangungot tungkol sa karanasang ito, mga hindi ko ninanais na isipin, ngunit nangyari ito sa akin.	0	1	
2	Sinubukan ko na huwag mag-isip tungkol sa mga karanasang ito, o iwasan ang mga sitwasyon na nagpapaalala sa akin tungkol dito.	0	1	
3	Palagi akong nakabantay, alerto, o madaling magulat.	0	1	
4	Pakiramdam ko ay wala akong pakiramdam para sa ibang tao, tungkol sa pang-araw-araw na gawain, o tungkol sa sitwasyon sa aking paligid, dahil dito pakiramdam ko parang malayo ako.	0	1	
5	Hindi ako nakakaramdam ng pagsisisi tungkol sa pangyayaring ito o sa mga problemang dulot nito, o pagkagalit sa aking sarili o sa sinumang iba pa.	0	1	
2. SINTOMAS NA PISIKAL				
Physical symptoms: PHQ-15				
※ Sa mga nakaraang buwan, gaano kadalas mo naranasan ang mga sumusunod na sintomas?		HINDI MASYADONG NARANASAN	MEDYO NARANASAN	SOBRANG NARANASAN
1	Sakit sa tiyan	0	1	2
2	Pananakit sa likuran	0	1	2
3	Pananakit sa kamay o braso, paa, sakit sa kasu-kasuan(tuhod, balakang o baywang atbp.)	0	1	2
4	Problema sa mga panahon na may regla [para sa mga kababaihan lamang]	0	1	2
5	Pananakit ng ulo	0	1	2
6	Pananakit sa dibdib, o chest pain	0	1	2

7	Pagkahilo	0	1	2
8	Pagkahimatay	0	1	2
9	Mabilis na pagtibok ng puso	0	1	2
10	Pagkahingal	0	1	2
11	Mga problema o pananakit kapag nakikipagtalik o sex	0	1	2
12	Hirap sa pagdumi, pagkakaroon ng basa o matigas na dumi, o pagtatae o diarrhea	0	1	2
13	Pagduduwal, pag-utot, o hindi maayos na digestion	0	1	2
14	Pagiging pagod, o pagkakaroon ng mahinang enerhiya	0	1	2
15	Pagiging hirap sa pag-tulog	0	1	2

3. EMOSYON			
Pagpapakamatay: P4			
※ Naisip mo ba na talagang saktan ang iyong sarili?		<input type="checkbox"/> OO	<input type="checkbox"/> HINDI
Kung 'OO' ang iyong isinagot, sagutin ang mga tanong (mula Questions 1 hanggang 4). Kung 'HINDI' naman, hindi mo na kailangan sumagot pa.			
1	Nakagawa ka na ba ng <b>bagay dati</b> na ikinasama o ikinapanganib ng iyong sarili?	<input type="checkbox"/> OO	<input type="checkbox"/> HINDI
2	<b>Nag-iisip ka pa ba ng paraan hanggang ngayon</b> upang talagang saktan ang iyong sarili?	<input type="checkbox"/> OO	<input type="checkbox"/> HINDI
2-1	Kung oo, sa anong paraan?		
3	Mayroong malaking pagkakaiba sa pagitan ng pag-iisip at pagkilos. Sa palagay mo ay magiging <b>totoo ang ideya</b> na sasaktan mo ang iyong sarili o tatapusin mo ang iyong buhay sa <b>anumang oras sa susunod na buwan?</b>	<input type="checkbox"/> HINDI MASADO	<input type="checkbox"/> MEDOKO <input type="checkbox"/> KINANGKO
4	Mayroon bang anumang paraan na maaari mong gawin upang <b>mapigilan o talagang pigilan ang iyong sarili na saktan ang iyong sarili?</b>	<input type="checkbox"/> OO	<input type="checkbox"/> HINDI
4-1	Kung oo, ano ito?		

- ◎ Kunin ang kabuuan ng mga marka na iyong sinagot at kumpirmahin ang kaukulang resulta.

Buod ng mga resulta			
STRESS			
Post-traumatic stress (PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> Normal (Total of 0~1pt.)	<input type="checkbox"/> Warning (Total of 2pts.)	<input type="checkbox"/> Severe Level (Total of 3~5pts.)
PISIKAL NA SINTOMAS			

Physical symptoms (PHQ-15)	<input type="checkbox"/> Normal (Total of 0~4pts.)	<input type="checkbox"/> Minor Level (Total of 5~9pts.)	<input type="checkbox"/> Middle Level (Total of 10~14pts.)	<input type="checkbox"/> Severe Level (Total of 15~30pts.)
<b>L EMOSYON</b>				
<b>Pagpapakamatay (P4)</b>	<input type="checkbox"/> Maliit na tsansa ng pagpapakamatay	<input type="checkbox"/> Mababang tsansa ng pagpapakamatay	<input type="checkbox"/> Mataas na tsansa ng pagpapakamatay	
	※ Para sa sumagot ng "HINDI" sa tanong na "Naisip mo ba na talagang saktan ang iyong sarili?"	-Para sa mga sumagot ng "OO" sa tanong na 1 at 2 -Para sa mga sumagot ng "Hindi masyado" sa tanong ng number 3 -Para sa mga sumagot ng "OO" sa tanong ng number 4	-Para sa mga sumagot ng "Sobrang totoo" sa tanong ng number 3. -Para sa mga sumagot ng "WALA" sa tanong ng number 4.	

Source: National Center for Mental Health, National Trauma Center, Mental Health Guide

**<< Resulta ng test >>**

- **Minor Level : Kinakailangan ang stress management**
- **Warning/Middle Level : Nangangailangan ng karagdagang pagsusuri o payo mula sa mga mental health professionals; Kailangan isaalang-alang ang pagbibigay ng mga pagpipilian sa pakikilahok sa mga uri ng trabaho.**
- **Sever Level/Mataas na tsansa ng pagpapakamatay : Nangangailangan ng karagdagang pagsusuri o payo mula sa mga mental health professionals; Kailangan isaalang-alang ang hindi pakikilahok sa ibang mga gawain.**