Ating Kaligtasan at Pangkalusogang Tugon sa Terorismo

Ang Bayan ng San Diego ng Ahensiya ng Pangserbiyong Pang-kalusugan at Makatao ng may Edad/may Gulang at Pangserbisyo ng Kabataang may Suliranin sa Pangkaisipang Kalusugan ay napag--unawa na ang naganap na pangya-yari gawa ng terorista ay nakakalin-gaw at matrahidya. Ang matibag, malalim na mga reaksiyon ay umiral sa mga matatanda at mga kabataan.

My mga maikling mga mungkahi na nauugnay sa psikolohikal at emosy-onal na dating naganap na pangya-yari ay nailahad dito.

Ang layunin ng terorismo ay upang ang mga tao ay maging matakot o takutin, at iparalisa ang mga negosyo at pamahalaan. Ang mga Amerkino ay may lakas o kakayahan na kung paano tayo sumagot sa ganitong pangyayari, at napili nating tumugon na may dangal, kumunidad, kabay-anihan at pagkamakabayan.

"Kaisa kami dito" hindi lamang itoy pamansag, ito ay pangakong binitawan ng mga kawani ng Bayan ng San Diego ng Pangserbisyo ng may Suliranin sa Pangkaisipang Kalusugan sa aming pinaglil-ingkurang publiko.

Mark Refowitz
Tagapamahala, may Edad/may Gulang na may Suliranin sa Pangkaisipang Kalusugan

Alfredo Aguirre
Tagapamahala, sa Kabataang na may Suliranin sa Pangkaisipang Kalusugan

October, 2001

Ang Impormasyon ng may Suliranin sa Pangkaisipang Kalusugan At ang Pagkonsulta sa Pangkalamidad at ang Pakikialam sa magpakamatay ay may 24-oras sa isang araw/7 araw-sa-isang-linggo ay may mga Tagapayong may higit na kaalaman ay siyang sasagot sa inyong tawag. Maaabot sa lahat ng mga lenguwahe.

Linya na maaaring maabot at sa panahon ng kalamidad
1-800-479-3339

Bayan ng San Diego ng may Edad/may Gulang At Pangserbisyo ng Kabataang may Suliranin sa Pangkaisipang Pangkalusugan

BOARD OF SUPERVISORS

Greg Cox, District 1

Dianne Jacob, District 2

Pam Slater, District 3

Ron Roberts, District 4

Bill Horn, District 5

CHIEF ADMINISTRATIVE OFFICER

Walter F. Ekard

KUNG ANG KILABOT AY LUMUSOB

MGA PAALAALA NG PAGMAMAHALA SA PANAHON NG KAGIPITAN

Bayan ng San Diego ng may Edad/may Gulang At Pangserbisyo ng Kabataang may Suliranin sa Pangkaisipang Pangkalusugan

Mga Paalaala ng Pagmamahala sa Panahon ng Kagipitan

Bawat isa ay may iba-ibang kilos sa kalamidad. Ang iba sa atin ay para bang hindi nababahala sa pagkilos; ang iba ay maaaring matakot, malungkot, mag-aalala o mabahala. Huwag kang umasa na ikaw ay o kaya kailangang kumilos na kung ano mang natatanging paraan o maaring mali ka kung ang iyong pagkilos ay nagkakaiba mula sa mga ka-pamilya o mga kaibigan.

Ibang pangkaraniwang pagkilos sa kaalaman tungkol sa pagatake ng mga terorismo na isinasali ang:

- Pagnanais ng pag-uusap tungkol nito ng matagal at paulit-ulit. Maaring ang mga tao ay may gustong masabi nang una nilang nar-inig o makita ang mga balita sa radio o TV o kaya makipagtalakay sa kanilang nadarama noon o ang naramdaman ngayon.
- Pagkagulat, di-pagkapaniwala, walang angkop na kaalaman, pagkatakot, pag-alala tungkol sa kaligtasan, pagmalasakit tungkol sa mga mahal sa buhay, at pagdalamhati. Pagkatapos maganap ang malagim na sin-dak, ang tao ay magkaroon ng pabago-bagong damdamin, iyakin, magugulatin, madaling magalit, madaling mapagod, nakakaramdam ng pagkagapi, nahihirapang mag-isip ng malalim, may kahirapan sa pag-tulog, bangungutin, at damdaming manhid o hindi maiintindihan ang sarili. Ito ay karaniwan naman; kung minsan ang tao ay parang "nanahimik" pangsamantala pagkata-pos ng kalamidad.
- Gustong kumilos—upang humakbang, tumakbo, lumaro. Kadalasan ito ay mahirap ipagwalang bahala matapos maranasan ang ganitong nakakayanig na balita. Mga kabatan ang may lalong kailangan kumilos ukol dito.

Ano ang dapat mong gawin?

- Dapat maging malapit sa mga kaibigan at/o pamilya, at nang lantaran na pag-usapan tungkol sa nangyari at ano ang iyong damdamin ukol dito.
- Sundin ang mga karani-wang gawain ng kasiglahan ng katawan at ehersisyo, ku-main ng mabuti at subukang magkaroon ng pahinga, kahit ang iyong pagtulog ay hindi maginhawa gaya ng dati. Gumawa ng kahit ano maliban sa panonood o pakikinig ng mga balita ukol sa mga kalamidad.
- Iwasan ang pangsariling-paggamot tulad ng alak, kapeyna, iba pang mga gamot.
- Sikaping maunawaan kahit manlang ang mga pangunahing mga tala tungkol sa mga nang-yari at balansihing mabuti na baka maaaring mangyari muli.
- Maghanap ng tulong sa may higit na kaala-man kung ang kalamidad-nauugnay sa pang-damdamin o mga suliranin ng pagkaisipang tumindi o naging malala.
- Ang Bayan ng San Diego ng may Edad/may Gulang at Pangserbisyo sa Kabataang may Suliranin sa Pangkaiisipang Kalusugan ay may telepono ng tagapayo na nagagamit 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang lingo, na tumulong sa lahat ng anomang mga edad. Maaring tumawag ng libre sa 1-800-479-3339 mga pangserbisyo para sa pagpapay-ong pangkalamidad, pati na sa pagkukonsulta sa nagdadalamhati at pagpa-payo sa nalilito, pagpapayo sa natataranta o harap-harapang pagpapayo sa may suliranin sa pangkaisipang kalusogan. Ang mga taong bingi at may suliranin sa pandinig ay maaar-ing tumawag sa TTY 1-619-641-6992.
- Sumanguni sa inyong tagapayong pang-ispir-ituwal.
- Mag bulontaryo sa lokal na sentro ng pangka-lamidad o maging tagapag-ambag ng dugo.
- Huwag magtanim ng puot o galit laban sa ibang kultura o katutubong pangkat.

Paano mo matulongan ang iyong mga anak?

- Maglaan ng panhon sa kanila, at isiguro mo sa kanila na ikaw o may ibang mapagkakatiwalaang mga matatandang tao na ligtas silang maalagaan.
- Himukin silang magsalita sa kani-lang mga karanasan at mga damdamin. Pakingan ang kanilang mga salita, kahit ito ay paulit-ulit. Ngunit igalang ang kanilang mga hangarin kung ayaw nilang magsalita.
- Ibahagi din ang iyong mga karanasan at pati ang iyong mga damdamin para sa kanila. Maari itong "maging normal" sa kanilang reaksiyon.
- Humingi ng payo sa mapagkakatiwala kung ang kanilang mga problema ay magpumilit o lumala.
- Imonitor ang lawak ng saklaw ng telebisy-ong pinapanood ng inyong mga anak, lalo na ng mga batang nasa edad apat.
- Sumubok magtabi ng palagian na palatuntu-nan sa mga gawain tulad ng sa pagkain, paglalaro, pag-aaral at oras ng pagtulog na tumulong mapanatili ng kapanatagang pangdama at kanormalan. Mga damdamin at mga suliranin kaagapang ng pag-iisip ay maaaring pumigil para sa pansamantalang pag-aaral.

Bayan ng San Diego ng may Edad/may Gulang At Pangserbisyo ng Kabataang may Suliranin sa Pangkaisipang Pangkalusugan

Linya na maaaring maabot at sa panahon ng kalamidad

1-800-479-3339