

Kabanata 27

Sa kabanatang ito:

Pagpapahalaga sa Sarili	414
Karaniwang Sanhi ng Problema sa Kalusugan ng Pag-iisip.....	416
Tensyon (stress) sa pang-araw-araw na buhay.....	416
Nawalan at namatayan	417
Pagbabago sa buhay at komunidad ng babae.....	417
Trauma	418
Pisikal na problema.....	418
Karaniwang mga Problema sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Kababaihan.....	419
Panlulumo (matinding lungkot o walang anumang nadadama).....	419
Pagkabalisa (ninenerbiyos o nag-aalala)	420
Reaksyon sa trauma	420
Pisikal na mga pagbabago at karamdaman na dulot ng tensyon	421
Pagtulong sa Sarili at Pagtulong sa Iba	422
Personal na kasanayan sa pag-angkop	422
Relasyong nagtutulungan	423
Mga ehersisyo para matuto ng pagtulong.....	426
Mga ehersisyo para maghilom	427
Pagtulong sa kababaihang may reaksyon sa trauma	430
Pagtulong sa gustong magpakamatay.....	431
Sakit sa Pag-iisip (Psychosis).....	432
Pagpapahusay ng Kalusugan sa Pag-iisip sa Inyong Komunidad	433

Kalusugan ng Pag-iisip



Tulad ng katawan ng babae na maaaring maging malusog o hindi malusog, ganoon din ang pag-iisip at kalooban niya. Kapag malusog ang pag-iisip at kalooban, may emosyonal na lakas siya para masagot ang mga pisikal na pangangailangan niya at ng kanyang pamilya, matukoy ang sariling mga problema at subukang lutasin ang mga ito, magplano para sa hinaharap, at makapagbuo ng kasiya-siyang relasyon sa iba.

Halos lahat ay hirap gawin ang mga bagay na ito sa ilang mga pagkakataon. Pero kung magpatuloy ang hirap na ito at mapigilan ang babaeng magawa ang kanyang araw-araw na aktibidad—halimbawa, kung dahil sa sobrang tensyon at nerbiyos, hindi na niya maalagaan ang pamilya—maaaring may problema siya sa kalusugan ng pag-iisip. Mas mahirap matukoy ang mga problemang ito kaysa mga problema sa katawan, na madalas ay puwedeng makita o mahawakan. Pero kailangan ng atensyon at lunas ang mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, tulad din ng mga problemang pisikal.

Nilalarawan sa kabanatang ito ang pinakakaraniwang mga problema sa kalusugan ng pag-iisip at mga sanhi nito. Nagmumungkahi rin kung paano tulungan ng babae ang sarili o ang ibang may ganitong problema.

➤ Kasinghalaga ng malusog na pangangatagan ang malusog na pag-iisip.

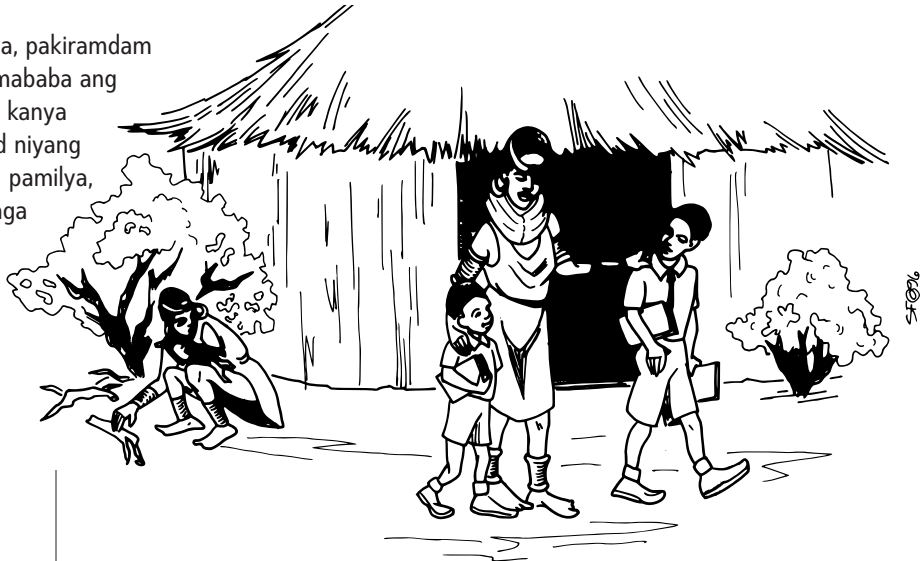
Pagpapahalaga sa Sarili

Kapag nadadama ng babae na may importante siyang kontribusyon sa pamilya at komunidad, sinasabing may mahusay siyang pagpapahalaga sa sarili. Alam ng babaeng may mahusay na pagpapahalaga sa sarili na karapat-dapat siyang igoalang.

Sa pagkabata nagsisimulang mabuo ang pagpapahalaga sa sarili. Nakabatay sa pagtrato ng mga importanteng tao sa buhay ng babae—tulad ng mga magulang, kapatid, kapitbahay, guro, at lider ispiritwal—ang lakas ng pagpapahalaga sa sarili na nakukuha niya. Kung tatratuhin siya ng mga taong ito bilang babaeng dapat bigyang atensyon, kung pupurihin siya kapag may ginawang maganda, at kung hihikayatin siyang subukan ang mga bagay na mahirap gawin, magsisimula siyang makaramdam ng pagpapahalaga.

Sa ilang mga kaso, mahirap para sa mga babaeng makabuo ng mahusay na pagpapahalaga sa sarili. Halimbawa, kung higit na edukasyon o pagkain ang binibigay sa kapatid na lalaki, maaaring madama ng mga babaeng mas mababa ang halaga nila dahil lamang sa pagiging babae. Kung palagi silang pinupuna, o hindi pinapansin ang mabigat na trabaho nila, mas malamang lumaki silang mababa ang tingin sa sarili. Sa kalaunan, maaaring hindi sila maniwalang dapat tratuhin sila nang maayos ng asawa; kumain nang kasingdami ng kinakain ng iba; maalagaan kapag may sakit; o magpaunlad ng mga kasanayan. Kapag ganito ang pakiramdam ng mga babae, maaaring isipin pa nila na natural at tama lamang ang kawalang-halaga nila sa pamilya at komunidad—samantalang ito’y tunay na di makatuwiran at di makatarungan.

Noong bata pa siya, pakiramdam ni Malika ay mas mababa ang pagpapahalaga sa kanya kaysa mga kapatid niyang lalaki. Sa tingin ng pamilya, may sapat na halaga ang mga batang lalaki para paaralin, pero siya’y wala.



Importanteng bahagi ng maayos na kalusugan ng pag-iisip ang pagpapahalaga sa sarili. Madadama ng babaeng maganda ang pagpapahalaga sa sarili na mas kaya niyang umangkop sa araw-araw na mga problema, at mas kaya niyang kumilos para mapabuti ang kanyang buhay at komunidad.

Pagbubuo ng pagpapahalaga sa sarili

Hindi madali ang pagbubuo ng pagpapahalaga sa sarili. Hindi kasi puwedeng magpasya lang ang babae na mas pahalagahan ang sarili. Sa halip, kailangan niyang baguhin ang mga nakatanim na paniniwala na baka hindi niya namamalayan ay umugat na sa kanya.

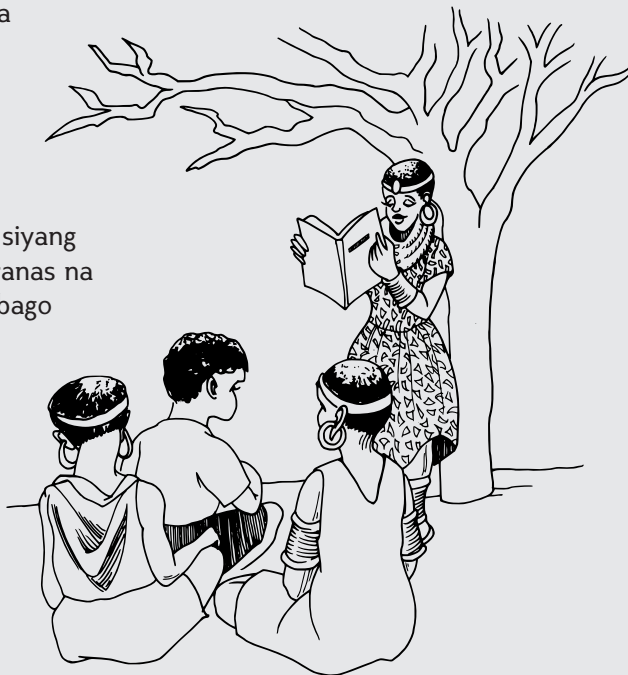
Madalas ang mga pagbabagong ito ay kailangang maganap nang hindi direkta, sa mga karanasang magmumulat sa babae na makita ang sarili sa bagong paraan. Puwedeng dumaan ang pagbabago mula sa mga kakayahang taglay na ng babae, tulad ng abilidad niyang magbuo ng mga malapit at mapagsuportang relasyon sa iba, o sa pag-aaral ng mga bagong kasanayan. Halimbawa:

➔ Makaka-impluwensya ang pagpapahalaga sa sarili ng babae sa mga pagpapasya niya tungkol sa kalusugan.

Mula sa pagkabata pa, inaasahan si Malika na manahimik at sumunod sa mga utos. Nang mag-18 taong gulang siya, pinilit siya ng ina na pakasalan ang isang tauhan ng militar. May ibang iniibig si Malika, pero binalewala lang ng nanay niya. Mahalagang tao ang sundalo.

Matapos ang ilang taong pagsasama at maka-4 na anak si Malika, huminto na sa pag-uwi sa gabi ang kanyang asawa. Binabalita ng mga kaibigan na may kasama itong ibang mga babae. Nagreklamo si Malika sa nanay niya, pero sinabihan siyang tiisin lang ito—ganoon daw talaga ang buhay. Sa kalaunan iniwan siya ng asawa para makisama sa girlfriend nito. Sobrang lungkot at kawalang-halaga ang nadama ni Malika.

Isang araw nabigyan ng pagkakataon si Malika na sumali sa isang programa na magtuturo ng pag-alaga ng mga bata sa paaralan ng komunidad. Nagpasya siyang sumubok, kahit hindi pa siya nakaranas na magtrabaho sa labas ng bahay. Nabago si Malika ng pag-aaral ng bagong kasanayan at pagsama sa mga bata at ibang kababaihan sa pagsasanay. Nakita niyang may halaga siya na labas sa pag-aasawa at puwede siyang maging produktibong manggagawa. Nagsimulang mag-isip si Malika ng magagawa niya para sa pamilya at ng pangarap niyang matupad sa kanyang buhay.



Matanda na si Malika nang matuto siya ng mga bagong kasanayan at magsimulang higit na pahalagahan ang sarili.

Karaniwang Sanhi ng Problema sa Kalusugan ng Pag-iisip

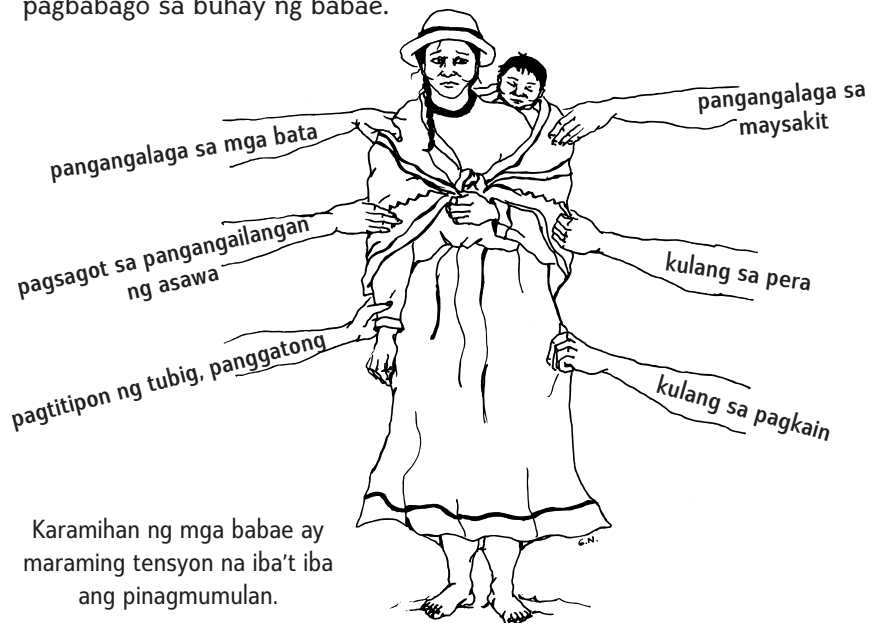
➔ Para magkaroon ng mas mahusay na kalusugan ng pag-iisip, kailangan ng kababaihan ng dagdag na kontrol at kapangyarihan sa kanilang buhay.

➔ Madaling makaligtaan ang tensyon sa pang-araw-araw na buhay dahil palaging nariyan. Pero malaking enerhiya ng babae ang nauubos sa pag-angkop sa ganitong klase ng tensyon.

Hindi magkakaproblema sa kalusugan ng pag-iisip ang lahat ng babae na umaangkop sa mga suliraning nasa baba. Sa halip, madalas magkakaproblema sa pag-iisip kapag mas malakas ang mga pabigat kaysa kakayahang umangkop. Dagdag pa, hindi lahat ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip ay may matutukoy na sanhi. Minsan talagang hindi natin malaman ang dahilan.

TENSYON (STRESS) SA PANG-ARAW-ARAW NA BUHAY

Madalas pabigat sa babae ang mga aktibidad at pangyayari sa araw-araw, at nagdudulot ng tensyon sa kanyang katawan at isipan (stress). Puwedeng magmula ang tensyon sa mga pisikal na problema tulad ng sakit o sobrang trabaho. O puwedeng magmula ito sa mga emosyonal na pangyayari tulad ng alitan sa pamilya o paninisi sa babae sa mga problemang hindi niya kontrolado. Kahit mga pangyayaring madalas nagbibigay ng saya—tulad ng bagong sanggol o trabaho—ay maaaring magdulot ng tensyon dahil gumagawa ng mga pagbabago sa buhay ng babae.



Kapag maraming tensyon ang babae sa araw-araw sa loob ng mahabang panahon, maaaring makadama siya ng pagkagapi at kawalan ng kakayanan na umangkop. Puwedeng lumala pa ang problema kung tinuruan siyang intindihin muna ang iba at mapabayaan ang sariling pangangailangan. Dahil kakaunti ang panahong magpahinga o namnamin ang mga bagay na makakabawas sa tensyon, maaaring balewalain niya ang mga palatandaan ng sakit o sobrang trabaho. At dahil babae siya, maaaring maliit ang kapangyarihan niyang baguhin ang sariling sitwasyon.



Madalas nadidiin sa babae na mahina o may sakit siya. Pero ang tunay na problema ay maaaring mga bagay na hindi makatuwiran o hindi tama sa buhay niya.

May mga klase ng tensyon na bihirang mangyari pero nakakapagdulot din ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip:

NAWALAN AT NAMATAYAN

Kung mawalan ng bagay o taong mahalaga ang babae—isang mahal sa buhay, ang trabaho niya, ang bahay, o isang malapit na pagkakaibigan—maaaring mapuno siya ng pagdadalamhati. Puwede ring mangyari ito kung magkasakit siya o magkaroon ng kapansanan.

Isang natural na tugon ang pagdadalamhati para matulungan ang taong umangkop sa pagkawala at kamatayan. Pero kung santambak at sabay-sabay itong dumating, o kung marami nang pang-araw-araw na tensyon ang babae, maaaring magsimula siyang magkaproblema sa kalusugan ng pag-iisip. Puwede rin itong mangyari kung hindi makapagdalamhati ang babae sa tradisyonal na paraan—halimbawa, kung napalikas siya sa bagong komunidad kung saan wala ang mga tradisyon niya.

PAGBABAGO SA BUHAY AT KOMUNIDAD NG BABAE

Sa maraming bahagi ng mundo, napipilitang magbago nang mabilis ang mga komunidad—dahil sa mga pagbabago sa ekonomiya o dahil sa alitang politikal. Marami sa mga pagbabagong ito ang nagpupuwersa sa mga pamilya at komunidad na baguhin ang kabuuang paraan ng pamumuhay nila. Halimbawa:



Ako si Edhina. Nang magsimula ang giyera, dumating sa baryo namin ang mga sundalo at pinilit ang kalalakihan na sumali sa laban. Ginahasa ang ibang mga babae. Lumikas kami sa kabundukan, pero walang makain doon. Ngayon mga refugree kami na nasa kampo na lampas lang sa border ng aming bansa. Madalas may sapat kaming makakain, pero marami ang may sakit. Punong-puno ang kampo ng mga taong hindi magkakakilala. Araw-araw iniisip ko—makikita ko pa kaya ulit ang tahanan ko?

Ako si Jurema. Taun-taon, pakaunti nang pakaunti ang produkto ng aming lupa. Kinakailangan naming umutang para makabili ng binhi. Nakasubok na rin kaming bumili ng pataba, pero hindi kami makaani nang sapat para makabayad sa bangko. Sa kalaunan napuwersa kaming iwan ang lupa namin. Ngayon nasa barung-barong kami sa gilid ng syudad. Sa paggising hinahanap ko palagi ang huni ng mga ibon na bumabati sa umaga. Pero natatauhan ako—wala nga palang mga ibon dito. Meron lang bagong araw ng paglilinis uli ng sahig ng ibang bahay.



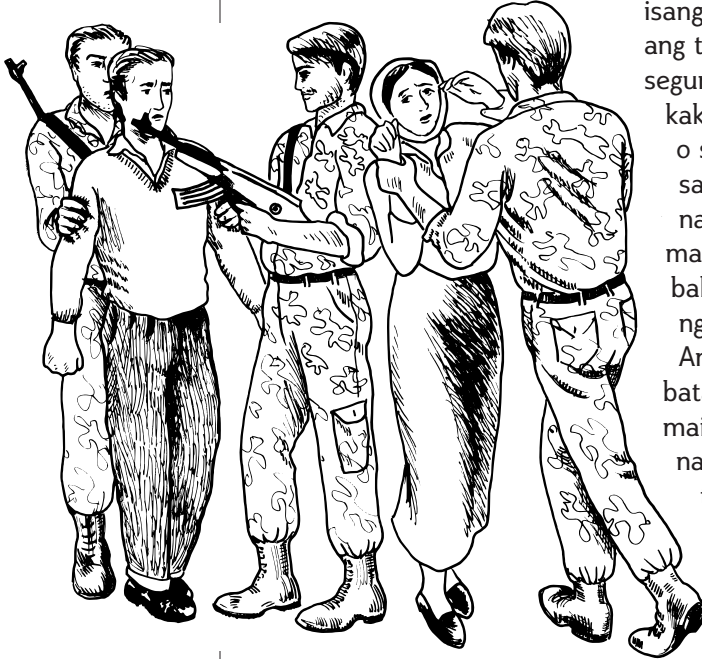
Kapag nagkawatak-watak ang mga pamilya’t komunidad, o kapag masyadong magbago ang pamumuhay na hindi na gumagana ang nakagisnang paraan ng pag-angkop, maaaring magsimulang magkaproblema sa kalusugan ng pag-iisip ang mga tao.



kahirapang magdalamhati o magluksa



karahasan laban sa kababaihan, 313
panggagahasa at sekswal na pag-atake, 327



TRAUMA

Kapag may nangyaring kakila-kilabot sa babae o sa taong malapit sa kanya, dumanas siya ng *trauma*. Ilan sa pinakakaraniwang klase ng trauma ang karahasan sa tahanan, panggagahasa, giyera, torture at mga sakunang dulot ng kalikasan.

Nakaumang ang trauma sa pisikal o mental na kaayusan ng isang tao. Dahil dito, nakakadama ang tao ng kawalan ng kaligtasan, seguridad, kapangyarihan at kakayanang magtiwala sa mundo o sa mga taong nakapaligid sa kanya. Madalas kailangan nang mahabang panahon bago makabawi mula sa trauma ang babae, laluna kung ito'y dulot ng tao at hindi ng kalikasan. Ang trauma na dinanas noong bata pa—na hindi pa kayang maintindihan kung ano'ng nangyayari o makapagsalita tungkol dito—ay maaaring makaapekto ng maraming taon na hindi man lang namamalayan ng babae.

PISIKAL NA PROBLEMA

Pisikal na problema ang sanhi ng ilang mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, tulad ng:

- *hormones* at iba pang mga pagbabago sa katawan.
- *malnutrisyon*.
- *impeksyon*, tulad ng *HIV*.
- *pestisidyo*, *pamatay ng halaman* at industriyal na mga pantunaw.
- sakit sa *atay* o *bato*.
- sobrang gamot sa katawan, o side effects ng ibang mga gamot.
- maling paggamit o pag-aabuso ng droga at alkohol.
- *stroke*, *dementia* o *pag-uulyanin* at mga pinsala sa ulo.

Palaging timbangin ang posibilidad ng pisikal na dahilan kapag naggagamot ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip. Tandaan din na ang pisikal na problema ay maaaring palatandaan ng problema sa kalusugan ng pag-iisip (tingnan ang p. 421).



impeksyong HIV, 308
sobrang paggamit ng gamot, 479
side effects ng mga gamot, 478
maling paggamit o pag-aabuso ng droga at alkohol, 436
pag-uulyanin o dementia, 135

Kahit may maraming klase ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, pinakakaraniwan sa lahat ang pagkabalisa (anxiety), panlulumo (depression) at pag-abuso ng alkohol at droga. Sa karamihan ng mga komunidad, mas dumaranas nito ang kababaihan kaysa kalalakihan. Pero mas malamang umabuso ng alkohol at droga ang kalalakihan kaysa kababaihan.

Para makapagpasya kung may problema nga sa kalusugan ng pag-iisip ang isang tao, tandaan ang mga sumusunod:

- Walang matalim na linya ng pagkakaiba sa pagitan ng normal na reaksyon sa mga pangyayari sa buhay at sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip.
- Karamihan ng mga tao’y may ilan sa mga palatandaan sa baba sa iba’t ibang panahon ng kanilang buhay, dahil lahat ay pana-panahong humaharap sa mga problema.
- Maaaring iba-iba sa bawat komunidad ang mga palatandaan ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip. Ang asal na mukhang kakaiba sa tagalabas ay maaaring normal na bahagi ng mga tradisyon ng isang komunidad.

PANLULUMO (MATINDING LUNGKOT O WALANG ANUMANG NADADAMA)

Natural lamang para sa isang tao na manlumo kapag nakaranas siya ng pagkawala o kamatayan. Pero maaaring may problema sa kalusugan ng pag-iisip kung tumagal nang mahabang panahon ang mga palatandaang nasa ibaba.



Mga palatandaan:

- madalas na pagkalungkot
- kahirapang matulog o sobrang pagtulog
- kahirapang mag-isip nang malinaw
- kawalan ng interes sa mga kasiyahan, pagkain o pakikipagtalik
- mga pisikal na problema, tulad ng sakit sa ulo o mga problema sa bituka, na hindi dulot ng karamdaman
- mabagal na pagsasalita at pagkilos
- kakulangan ng enerhiya para sa pang-araw-araw na aktibidad
- pag-iisip tungkol sa kamatayan o pagpapakamatay

Pagpapakamatay

Maaaring tumungo sa pagpapakamatay ang matinding panlulumo. Halos lahat ay may pana-panahong pag-iisip tungkol sa pagpapakamatay. Pero kung dumarating nang mas madalas, o lumalakas ang mga pag-iisip na ito, kailangan ng maagap na tulong ng babae. Tingnan ang pahina 431 kung paano matukoy ang mga tao na pinakamalaki ang panganib sa pagpapakamatay at kung paano sila tulungan.

Karaniwang mga Problema sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Kababaihan



maling paggamit ng alkohol at droga

➔ Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa paglunas ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, tingnan ang pahina 422.

➔ Tinatawag ng ibang tao ang panlulumo na ‘mabigat ang puso’ o ‘nawalan ng ispiritu o ng kaluluwa’.

➔ Ang ibang karaniwang tawag sa pagkabalisa ay 'nerbiyos', 'atake ng nerbiyos', at 'pagkabagabag ng puso'.

➔ Kapag may matinding panakit ng dibdib ang babae o kahirapan sa paghinga, dapat siyang makakuha ng tulong medikal. Maaring palatandaan ito ng seryosong pisikal na karamdaman.

PAGKABALISA (NINENERBIYOS O NAG-AALALA)

Pana-panahong ninenerbiyos o nag-aalala ang lahat ng tao. Kapag dulot ng isang partikular na sitwasyon ang mga pakiramdam na ito, madalas lumilipas lang ito sa kalaunan. Pero kung magpatuloy o lumala ang pagkabalisa, o kung dumarating ito na walang dahilan, baka problema ito sa kalusugan ng pag-iisip.

Mga palatandaan:

- nakakadama ng tensyon at nerbiyos na walang dahilan
- nanginginginig ang kamay
- pamamawis
- nararamdaman ang pagtibok ng puso (na wala namang sakit sa puso)
- hirap mag-isip nang malinaw
- madalas may reklamo sa katawan na hindi dulot ng pisikal na sakit at lumalala kapag nagagalit o nayayamot ang babae

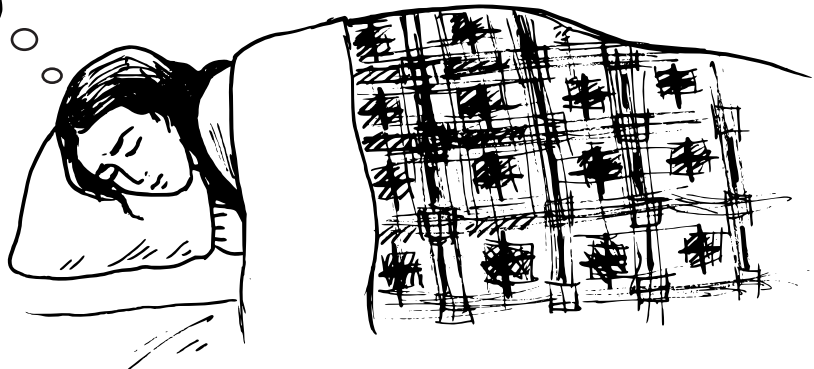
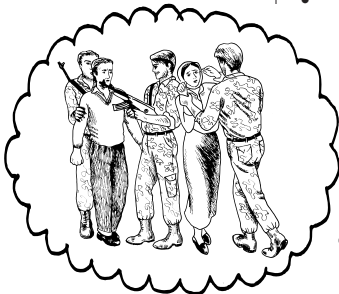


Isang malalang klase ng pagkabalisa ang mga panic attack. Biglaan itong nangyayari at maaaring tumagal nang mula ilang minuto hanggang ilang oras. Dagdag pa sa mga palatandaang nasa taas, nakakadama ang tao ng sindak o ligalig, at kinakabahan na baka himatayin o mamatay. Maaaring may panakit ng dibdib, kahirapan sa paghinga, at pakiramdam na may teribleng bagay na mangyayari.

REAKSYON SA TRAUMA

Matapos makaranas ang isang tao ng trauma, maaaring magkaroon siya ng maraming sari-saring reaksyon, tulad ng:

- Pagbabalik-balik ng trauma sa kanyang isip. Kapag gising siya, maaaring palagi niyang maalala ang teribleng mga bagay na nangyari. Sa gabi, maaaring mapanaginipan niya ang mga ito o hindi makatulog dahil iniisip niya ito.



- Pagkamanhid o pagtabang ng emosyon kaysa dati. Baka iwasan niya ang mga tao o lugar na nagpapaalala ng trauma.
- Pagiging sobrang alerto. Kung palagi siyang nakabantay sa panganib, maaaring mahirapan magrelaks at matulog. Puwedeng sobra ang reaksyon kapag nagulat.
- Masyadong galit o puno ng kahihyan sa nangyari. Kung nakaligtas ang isang tao sa trauma na may mga namatay o malubhang napinsala, maaaring sisihin niya ang sarili dahil mas nagdusa ang iba kaysa kanya.
- Pakiramdam na nahihwalay at malayo sa ibang mga tao.
- Pagputok ng kakaiba o marahas na asal, kasabay ng pagkalito kung saang lugar siya naroroon.



Marami sa mga palatandaang ito ay normal na tugon sa kagipitan. Halimbawa, normal lang na magalit dahil naganap ang isang trauma, o maging alerto kung mapanganib pa rin ang sitwasyon. Pero kung sa sobrang tindi ng mga palatandaan, hindi na magawa ng tao ang kanyang aktibidad sa araw-araw, o kung magsimula ang mga palatandaan ilang buwan na matapos ang trauma, maaaring may problema sa kalusugan ng pag-iisip.

➔ Maaari ding mabalisa o manlumo, o mag-abuso ng alkohol o droga ang mga taong dumaranas ng mga reaksyon sa trauma.

PISIKAL NA MGA PAGBABAGO AT KARAMDAMAN NA DULOT NG TENSYON

Kapag nakaranas ng tensyon ang isang tao, naghahanda ang katawan para sa mabilis na pagtugon at paglaban sa sanhi ng tensyon. Ilan sa mga pagbabagong nagaganap:

- Bumibilis ang tibok ng puso.
- Tumataas ang *presyon ng dugo*.
- Bumibilis ang paghinga.
- Bumabagal ang *pagtunaw ng pagkain*.

Kung biglaan at matindi ang tensyon, maaaring maramdaman ng babae ang mga pagbabagong ito sa katawan. Pagkatapos, kapag mawala na ang tensyon, bumabalik sa normal ang katawan. Pero kung hindi gaanong matindi ang tensyon o unti-unti ang pagdating, maaaring hindi niya mapansin ang epekto sa katawan ng tensyon kahit naririyon na ang mga palatandaan.

Ang tensyon sa mahabang panahon ay maaaring magdulot ng mga pisikal na palatandaan na karaniwan sa pagkabalisa at panlulumo, tulad ng sakit ng ulo, problema sa bituka at kawalan ng sigla. Sa kalaunan, ang tensyon ay maaaring maging sanhi ng karamdaman tulad ng altapresyon.

Sa maraming mga lugar, hindi tinuturing na kasinghalaga ng mga pisikal na problema ang mga emosyonal na problema. Sa ganitong kalagayan, mas malamang magkaroon ng mga pisikal na palatandaan ng pagkabalisa o panlulumo kaysa iba pang mga palatandaan. Habang mahalaga nga na huwag balewalain ang mga pisikal na palatandaan, mahalaga rin na maging sensitibo sa mga emosyonal na sanhi ng mga karamdaman.

Pagtulong sa Sarili at Pagtulong sa Iba

► Para sa matinding mga problema, posibleng kailangan ang medisina. Sikaping makipag-usap sa isang health worker na nakakaalam tungkol sa mga medisina para sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip.



Kung lulunasan, maaaring magsimulang bumuti ang pakiramdam ng taong may problema sa kalusugan ng pag-iisip. Kahit na walang serbisyo para rito sa karamihan ng mga komunidad, may mga bagay na magagawa nang sarilinan ang babae gamit ang kaunting kakayahan (personal na kasanayan sa pag-angkop). O maaari rin siyang magbuo ng 'relasyong nagtutulungan' katambal ang isang tao o grupo.

Ang sumusunod na mga mungkahi ay ilan lamang sa maraming paraan na magagawa tungo sa mas mahusay na kalusugan ng pag-iisip. Pinakamabisa ang mga ito kung maiaakma sa mga pangangailangan at tradisyong ng komunidad.

PERSONAL NA KASANAYAN SA PAG-ANGKOP

Sa takbo ng matrabahong araw, madalas ni hindi humihinto nang saglit ang mga babae para gumawa ng bagay para sa sarili. Pero kailangan ng bawat babae na isantabi minsan ang mga problema at gumawa ng bagay na gusto niya. Maaaring makatulong ang mga simpleng bagay na hindi mo madalas magawa—tulad ng pagpapalipas ng oras na nagsasarili, pamimili, paghahalaman, o pagluluto kasama ang isang kaibigan.



Anna, puwede mo bang bantayan muna ang mga bata? Kailangan ko lang ng kaunting panahon para mag-iisip.

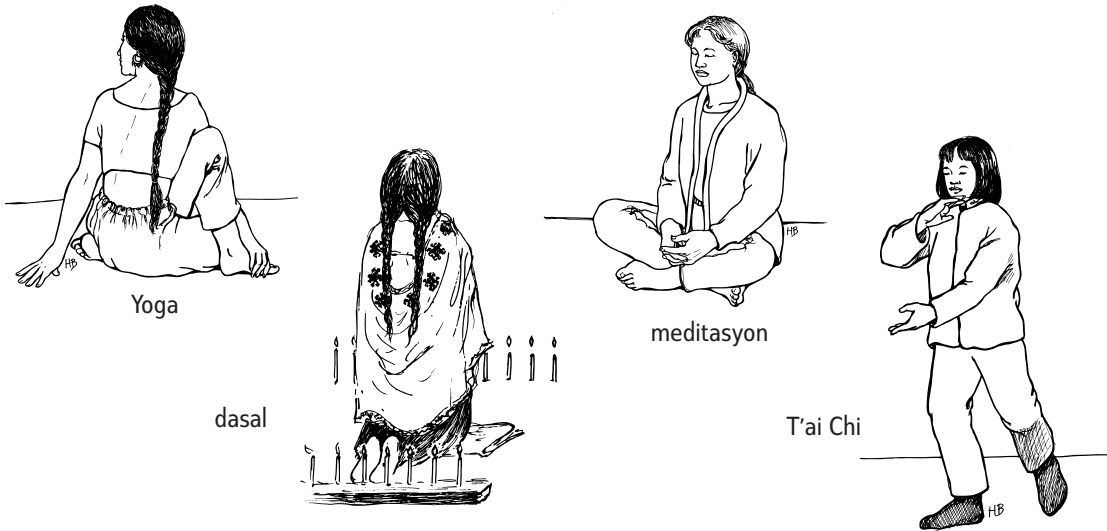
Mga aktibidad para mailabas ang iyong nararamdaman.

Maaaring makatulong ang paggawa ng mga tula, kanta at kuwento kapag hirap kang magsabi sa iba. O puwede mong idrowing ang mga nararamdaman mo na hindi gumagamit ng salita—hindi kailangang magaling ka sa pagguhit.

Paglikha ng kaaya-ayang paligid. Sikaping ayusin ang tirahan o kuwarta para maging tama sa pakiramdam mo. Kahit gaano ito kaliit, makakadama ka ng dagdag na kaayusan at kontrol kung nakaayon ito sa gusto mo. Sikaping magkaroon, hangga't maaari, ng saganang liwanag at sariwang hangin.

Sikaping magkaroon ng kagandahan sa paligid mo. Puwedeng maglagay ng bulaklak sa loob ng kuwarta, magpatugtog ng musika, o pumunta sa bahaging may magandang tanawin.

Gawin ang mga tradisyon na nagpapatatag ng panloob na lakas. Maraming mga komunidad ang nakapagpundar ng mga paniniwala at tradisyon na tumutulong magpakalma sa katawan at isipan at nagpapatatag ng panloob na lakas. Halimbawa:

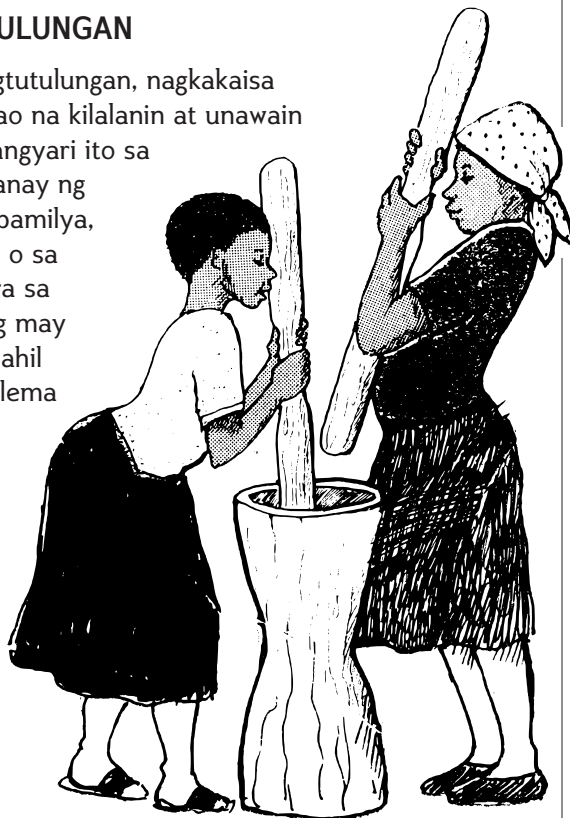


Maaaring makatulong ang regular na pagsasagawa ng mga tradisyong ito para mas makaangkop sa tensyon at iba pang kahirapan sa buhay.

RELASYONG NAGTUTULUNGAN

Sa isang relasyong nagtutulungan, nagkakaisa ang dalawa o higit pang tao na kilalanin at unawain ang isa't isa. Maaaring mangyari ito sa anumang relasyon—sa hanay ng mga magkaibigan, magkapamilya, magkakasama sa trabaho o sa isang grupong buo na para sa ibang layunin. O maaaring may bagong grupong mabuo dahil magkakapareho ang problema ng mga kasapi. Madalas tinatawag itong mga 'support group' o grupong damayan.

Nagkasundo ang mga babaeng ito na makinig sa problema ng isa't isa habang nagtatrabaho.



➔ Madalas mas madaling gawing grupong damayan ang isang grupong buo na, kaysa lumikha ng bago. Pero mag-ingat sa pagpili ng mga relasyong nagtutulungan. Bumuo ka lang ng relasyon kasama ang mga taong gagalang sa damdamin at privacy mo.

Pagbubuo ng relasyong nagtutulungan

Kahit magkakilala na nang husto ang dalawang tao, mabagal mabuo ang relasyong nagtutulungan dahil madalas nangingimi na magsabi ng problema ang tao. Kailangan ng panahon para mapangibabawan ang mga alalahaning ito at magsimulang magtiwala sa isa't isa. Narito ang ilang mga paraan para makabuo ng tiwala:

- Sikaping maging bukas sa pakikinig sa lahat ng sinasabi ng isang tao, na hindi ito hinuhusgahan.
- Sikaping unawain kung ano ang pakiramdam ng ibang tao. Kung naranasan mo na iyon, balikan mo ang nadama mo noon. Pero iwasang tingnan ang karanasan ng iba na parehong pareho ng sa iyo. Kung hindi mo siya naiintindihan huwag kang magkunwari.
- Huwag mong sabihan ang iba kung ano'ng gagawin niya. Matutulungan mo siyang unawain kung paano apektado ang damdamin niya ng mga pabigat mula sa pamilya, komunidad at trabaho, pero kailangang siya ang gumawa ng sariling desisyon.
- Huwag na huwag isipin na wala nang maitutulong sa babae.
- Igalang ang privacy ng babae. Huwag na huwag ikuwento sa iba ang nasabi sa iyo, maliban kung kailangan para mapangalagaan ang kanyang buhay. Palaging sabihan siya kung may plano kang makipag-usap sa iba para sa kanyang proteksyon.

➔ Walang dalawang tao na eksaktong magkapareho ang karanasan sa buhay. Palaging may dagdag na unawain sa ibang tao.

Pagsisimula ng isang grupong damayan

1. Maghanap ng dalawa o higit pang babae na gustong magsimula ng isang grupo.
2. Magplano kung kailan at saan magtitipon. Makakatulong kung may tahimik na lugar tulad ng iskuwelahan, health center, kooperatiba o lugar ng pagsamba. O puwede ninyong planuhin na mag-usap habang ginagawa ang pang-araw-araw na trabaho.
3. Sa unang pagtitipon, pag-usapan kung ano ang gusto ninyong marating. Kung kabilang ka sa isang grupo, magpasya kung paano pamumunuan ang grupo at kung maaari bang may sumali na bagong miyembro.



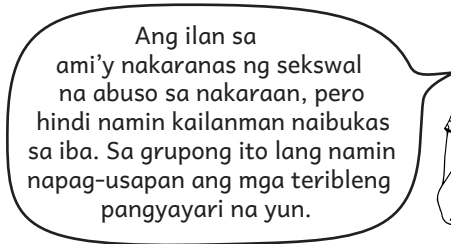
Malamang kailangan pamunuan ng taong nagsimula ng grupo ang unang mga pagtitipon nito, pero hindi siya dapat gumawa ng mga desisyon para sa grupo. Papel niya na tiyakin na may puwang magsalita ang lahat, at ibalik sa punto ang usapan kung naliligaw. Matapos ang ilang pagtitipon, baka gustuhin ng mga miyembro na magsalit-salit sa pamumuno ng grupo. Baka matulungan ang mga mahiyaing babae na mamuno kung lampas sa isa ang lider.

Ang pagtitipon kasama ng iba ay makakatulong sa babae na:

- **makakuha ng suporta.** Madalas sumasaid sa lakas ng babae ang problema sa kalusugan ng pag-iisip. Nawawalan siya tuloy ng lakas ng loob. Sa pagtitipon kasama ang iba, maaaring mabigyan ng dagdag na sigla ang babae, na makakatulong sa kanyang umangkop sa mga pang-araw-araw na problema.
- **kilalanin ang damdamin.** Minsan tinatago ng mga babae ang damdamin nila (o ni hindi namamalayan na mayroon nito) dahil iniisip na masama ito, mapanganib o nakakahiya. Sa pakikinig sa iba na magsalita tungkol sa nadarama, matutulungan ang babae na pansinin ang sariling damdamin.
- **makontrol ang mapusok na reaksyon.** Matutulungan ng mga kasapi ng grupo na pag-isipan ng babae ang problema, para hindi niya gawin ang unang bugso ng damdamin na hindi man lang pinag-iisipan.
- **unawain ang mga ugat ng problema.** Sa pag-uusap, matutuklasan ng kababaihan na marami sa kanila ang may parehong klase ng problema. Makakatulong ito na matukoy ang pinakaugat ng mga problema.
- **maghapag ng mga solusyon.** Mas madaling matanggap at gamitin ang mga solusyong pinag-usapan ng isang grupo kaysa pinag-isipan lang mag-isa ng babae.
- **pagbuo ng samasamang lakas.** Mas malakas ang mga babaeng samasamang kumikilos kaysa babaeng mag-isa lamang.



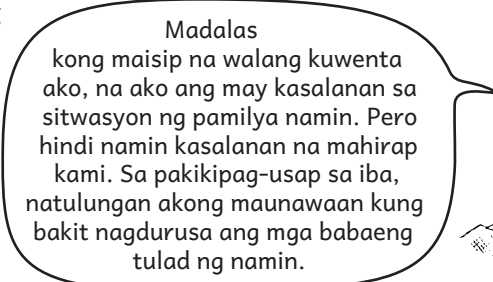
Minsan dumarating kami sa pagtitipon na masama ang loob. Wala kaming ganang magsalita. Pero nakakahawa ang yakap ng isang kasama o sigasig ng iba. Pagkatapos, nakakadama kami lahat ng dagdag na lakas.



Ang ilan sa ami'y nakaranas ng sekswal na abuso sa nakaraan, pero hindi namin kailanman naibukas sa iba. Sa grupong ito lang namin napag-usapan ang mga teribleng pangyayari na yun.



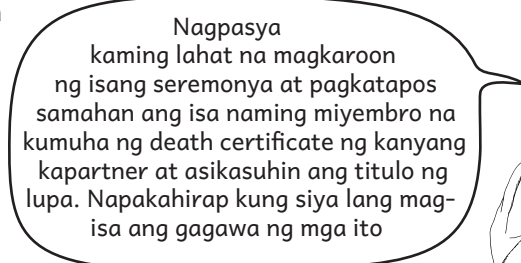
Natulungan ako ng grupo na makita ang pananaw ng iba at hindi madala ng sarili kong damdamin. Natulungan ako nitong maintindihan kung bakit ganoon ang reaksyon ng ibang mga tao.



Madalas kong maisip na walang kuwenta ako, na ako ang may kasalanan sa sitwasyon ng pamilya namin. Pero hindi namin kasalanan na mahirap kami. Sa pakikipag-usap sa iba, natulungan akong maunawaan kung bakit nagdurusa ang mga babaeng tulad ng namin.



May mga bagay sa aming nakaraan na hindi pa namin naibukas sa mga partner namin. Sa grupo, pinag-usapan namin kung paano mas mahusay na harapin ang mga bagay na ito. Nakakakuha kami ng lakas sa isa't isa.



Nagpasya kaming lahat na magkaroon ng isang seremonya at pagkatapos samahan ang isa naming miyembro na kumuha ng death certificate ng kanyang kapartner at asikasuhin ang titulo ng lupa. Napakahirap kung siya lang mag-isa ang gagawa ng mga ito

MGA EHERSISYO PARA MATUTO NG PAGTULONG

Para sa karamihan ng sasali sa grupo, kailangan munang maintindihan kung ano at paano gumagana ang relasyong nagtutulungan bago nila matulungan nga ang isa't isa sa problema sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring makatulong ang mga ehersisyong ito:

➔ Madalas ginagawa ng grupo ang mga ehersisyong ito, pero puwede ring gamitin ng dalawang tao lamang.

1. Pagbabahagi ng karanasan ng pagsuporta. Para mas maunawaan kung ano ang pagsuporta, maaaring hilingin ng lider sa mga miyembro na maglahad ng isang personal na kuwento kung saan nakatanggap o nagbigay sila ng suporta. Pagkatapos magtatanong ng tulad nito: Ano'ng klaseng tulong iyon? Paano nakatulong? Ano ang mga pagkakatulad at pagkakaiba ng mga kuwento? Makakatulong ang mga ito na magka-ideya kung ano'ng ibig sabihin ng pagsuporta at pagdamay sa ibang tao.

O maaaring maglahad ang lider ng kuwento ng babaeng may problema—halimbawa isang babaeng may asawa na lasenggo at nambubugbog. Naging kimi siya at nagkukunwari na walang problema, pero hindi na siya sumasali sa aktibidad ng komunidad. Maaari ngayong talakayin ng grupo: Paano natin matutulungan siya bilang isang grupo? Paano niya matutulungan ang sarili?

➔ Para sa ilang mga babae, maaaring mas madali sa kanila na makinig kapag may ginagawa ang mga kamay—halimbawa, habang nananahi o naghahabi.



2. Mag-ensayo ng aktibong pakikinig.

Sa ehersisyong ito, hatiin ang grupo sa magkakaapares. Magkukuwento ng isang paksa sa loob ng 5–10 minuto ang isang tao at makikinig ang kapares niya. Dapat hindi sumabad o magsabi ng kahit ano ang nakikinig, maliban sa paghikayat sa nagsasalita na magkuwento pa, at sa pagpakita na nakikinig siya sa pamamagitan ng anyo ng mukha at galaw ng katawan.

Magpapalit ng papel ang magkakaapares pagkatapos.

Kapag tapos na ang lahat, pag-iisipan nila kung gaano kahusay ang nangyari. Magtatanungan sila ng mga tulad nito: Sa pakiramdam mo ba'y pinapakinggan ka? Saan ka nahirapan? Pagkatapos magsisimula ang lider ng talakayan kasama ang lahat tungkol sa pakikitungo o kilos na pinakamahusay magpakita ng pakikinig at pagmamalasakit. Maaari ring idiin ng lider na minsan, ang pakikinig ay nangangahulugan din ng pagsasalita: pagtatanong, pagbabahagi ng karanasan o pagbibitaw ng salitang magpapadama na naiintindihan siya. Maaaring mangahulugan din ito ng pag-amin na kahit sinubukan mo, hindi mo pa rin naiintindihan.

MGA EHERSISYO PARA MAGHILOM

Kapag natuto na ang grupo kung paano tulungan at suportahan ang isa't isa, handa na silang simulan ang pagkilos. Eto ang ilang mga paraan para matulungan ng grupo na simulan ang paghilom ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip:

1. **Magpalitan ng karanasan at damdamin sa grupo.** Madalas lubhang nangungulila ang mga taong may mga problema sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring makatulong kahit ang kakayahan lang na maibukas ang problema. Matapos makapagkuwento ang isa, maaaring magtanong ang lider tungkol sa ibang katulad na karanasan. Kapag napakinggan na ng lahat, maaaring talakayin kung ano'ng pagkakapareho, kung may papel ba ang mga kalagayang panlipunan bilang sanhi ng problema, at kung oo, ano ang magagawa ng grupo para baguhin ang mga kalagayang ito.
2. **Matutong magrelaks.** Makakatulong ang ehersisyong ito laluna sa mga taong dumaranas ng tensyon. Sa isang tahimik na lugar kung saan makakaupo lahat, hihilingin ng lider sa grupo na sundin ang mga ito:
 - Ipikit ang mata at ilarawan sa isip ang isang ligtas at tahimik na lugar kung saan gusto mong mapunta. Maaaring ito'y sa bundok, sa tabi ng dagat o lawa, o sa kabukiran.
 - Ituloy ang pag-iisip tungkol sa lugar na ito habang humihinga ka ng malalim papasok sa ilong at papalabas sa bibig.
 - Kung makakatulong, mag-isip ng positibong ideya, tulad ng "Mapayapa ako," o "Ligtas ako."
 - Ituloy-tuloy ang paghinga habang nakatutok sa isang ligtas na lugar o sa positibong ideya. Gawin ito nang mga 20 minuto (kasingtagal ng pagluluto ng kanin).

► Kung magsimula kang makaramdam ng pagkabalisa o takot habang nag-ehersisyo, dumilat lang at huminga nang malalim.



Maaaring gawin din ng babae ang ehersisyo sa bahay tuwing may kahirapan siya sa pagtulog, o nakakadama ng tensyon at takot. Nakakatulong sa pagpakalma ng nerbiyos ang malalim na paghinga.

➔ Kung magku-kuwento ka tungkol sa isang problema, mahalaga ring pag-usapan bilang grupo ang mga paraan kung paano mapapangibabaw ang problema.

➔ Kung nadaanan na ng grupo ang isang trauma at lumipas na ang sapat na panahon, maaari nilang suriin ang sariling mga karanasan sa halip na lumikha ng kuwento.

3. Paglikha ng kuwento, drama o drowing. Maaaring gumawa ang grupo ng kuwento tungkol sa isang sitwasyon na katulad ng mga naranasan ng miyembro ng grupo. Sisimulan ng lider ang kuwento, at pagkatapos dudugtungan ng isa pang miyembro—tuluy-tuloy ito hanggang sa makapagbahagi ang lahat at makumpleto ito. (Maaaring iarte ng grupo ang kuwento habang sinasalaysay ito, o gumuhit ng isang larawan mula sa kuwento.) Pagkatapos susuriin ng grupo ang iba't ibang mga ideya na nabuo. Maaring makatulong ang mga tanong na ito para magsimulang magsalita ang mga tao:

- Anong mga damdamin o karanasan ang pinakamahalaga sa kuwento?
- Bakit nagkaroon ng ganitong mga damdamin?
- Paano umaangkop ang tao sa ganitong mga damdamin?
- Ano ang makakatulong sa kanya na maisaayos muli ang buhay?
- Ano ang magagawa ng komunidad para tumulong?

4. Paglikha ng larawan ng komunidad.

Pinakamahusay ang ehersisyong ito kapag sapat na ang panahon na nagkikita-kita ang grupo. Una, hihilingin ng lider sa grupo na gumuhit ng larawan ng komunidad. (Maaring makatulong kung gagawa ng simpleng drowing ang lider para masimulan ang aktibidad.) Pagkatapos, magdadagdag ang grupo sa larawan. Ilalagay nila ang mga bahagi ng komunidad na nakakatulong sa mahusay na kalusugan ng kaisipan, at yung nagiging sanhi ng problema.

Pagkatapos, pag-aaralan ng grupo ang larawan at pag-iisipan kung paano mapahusay ang kalusugan sa pag-iisip ng komunidad. Maaaring itanong ng lider ang mga katulad nito:

- Paano natin palalaksin ang mga bahagi ng komunidad na nakakatulong ngayon sa maayos na kalusugan ng kaisipan?
- Anong mga bagong bagay ang kailangang gawin?
- Paano makakatulong ang grupo na magawa ang ganitong mga pagbabago?



pag-oorganisa para malutas ang mga problema sa kalusugan ng komunidad

Sa El Salvador, may grupo ng kababaihan sa isang komunidad ng maralitang tagalunsod na nagpasyang magbuo ng grupong damayan. Nabuhay sila sa panahon ng giyera sibil at ngayo’y nagtatrabaho kasama ang mga biktima ng giyera sa pamamagitan ng kanilang simbahan. Sinalaysay ng isang miyembro kung paano nagsimula ang grupo at paano ito nakatulong sa kanya:

“Isang araw, nalungkot kami lahat pero hindi namin alam kung bakit. Wala namang ispesyal na nangyari sa amin sa araw na iyon, pero magkakatulad ang aming pakiramdam. Tapos naalala ng isa na anibersaryo nga pala ng giyera na dinaanan naming lahat. Noon kami nagpasyang magbuo ng grupong ito. Kailangan naming makadama ng pagiging malapit sa isa’t isa, na maunawaan ang aming pinagdaanan, at makaangkop sa mga nadama namin nang mawalan kami ng mga anak, asawa, at kapitbahay dahil sa digmaan—na para sa ano nga ba’t naganap?

“Sa loob ng grupo, pinag-usapan namin ang maraming karanasan na hindi pa naibahagi kahit kanino. Sa ganitong paraan, dahan-dahang nabitawan ang pananahimik at pakiramdam—na taglay ng bawat isa sa amin—na kami’y inutil. Natutuhan namin na humihina ang takot kung nabibigyan ito ng pangalan. Natuklasan naming parepareho ang aming mga pangamba: ang takot na hindi maintindihan ng iba, na hindi makahanap ng kasagutan, na sa pagsasalaysay ng aming mga naaalala, mas lalo itong sasakit.

“Nagsalita kami, umiyak at tumawa, pero ngayon samasama na namin itong ginawa. Sinuportahan kami ng grupo, tinulungang magbago, at inalalayang makakita ng bagong direksyon sa buhay. Nagawa naming magdala ng bagong sigla at lakas sa aming trabaho. Tumutulong kami ngayon sa mga biktima ng giyera—hindi lang para magbuo muli ng kanilang tahanan at kalusugan, pero para rin mapangibabawan ang mga takot at kawalang pag-asa. Sa ganitong paraan nakakalikha sila ng bagong kinabukasan para sa sarili at sa kanilang komunidad.

“Kahit napakalaki ng nawala sa aming lahat dahil sa giyera—at hindi rin naman natutupad ang mga pangako mula sa kapayapaan—pakiramdam nami’y may nailuwal kaming bago. At tulad ng isang bagong sanggol, nagdadala ang grupong ito ng bagong sigla sa mundo at nagbibigay sa amin ng lakas na magpatuloy.”

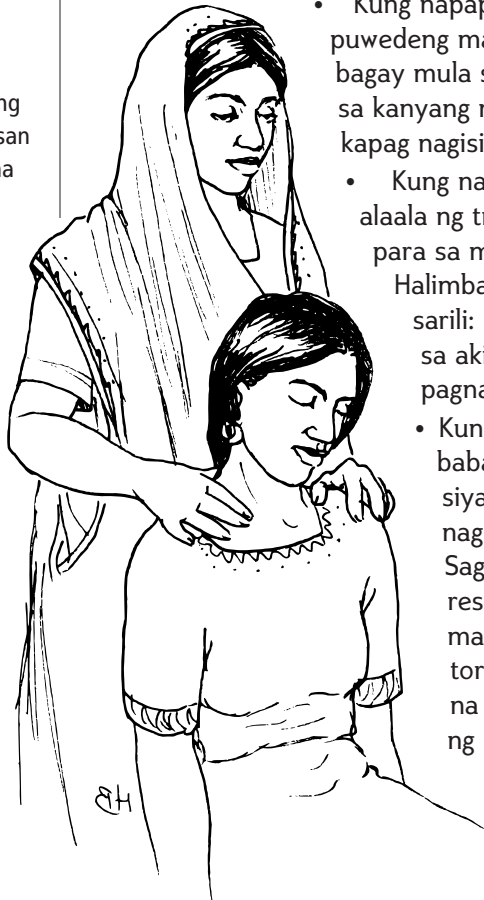


PAGTULONG SA KABABAIHANG MAY REAKSYON SA TRAUMA

➔ Kapag naintindihan na ng babae ang mga reaksyon niya, madalas nababawasan ang kontrol sa kanya ng mga damdaming ito.

- Pinakamahalagang paraan na tulungan ang taong naghihirap dahil sa trauma ang pagtulung sa kanya na magtiwala muli sa iba. Hayaan na siya ang magtakda sa bilis ng pagbuo ng relasyon ninyo. Kailangang malaman niya na handa kang makinig, pero puwede niyang hintayin na handa na siyang magsalita. Pinakamahusay marahil sa simula ang magkasamang paggawa ninyo ng pang-araw-araw na aktibidad.
- Maaaring makatulong sa babae kung ikukuwento niya ang kanyang buhay bago ang trauma at ang kasalukuyan niyang mga karanasan. Puwedeng makatulong ito na mapagtanto niya na kahit malaki ang nabago sa buhay, sa maraming usapin, siya pa rin ang parehong tao. Kung mukha namang tama, hikayatin siyang gawin ang mga aktibidad na kinagigiliwan niya dati o na bahagi ng pang-araw-araw na ginagawa niya noon.
- May mga ubod nang sakit na bagay na baka masyadong mahirap ikuwento o puwedeng 'nakalibing' at hindi na matandaan. Makakatulong na maibukas ito o maibsan ang masasakit na damdamin ng mga ehersisyo tulad ng pagguhit o pagpinta, o pisikal na aktibidad tulad ng *masahe*.

Makakatulong ang masahe na maibsan ang mapapait na damdamin.

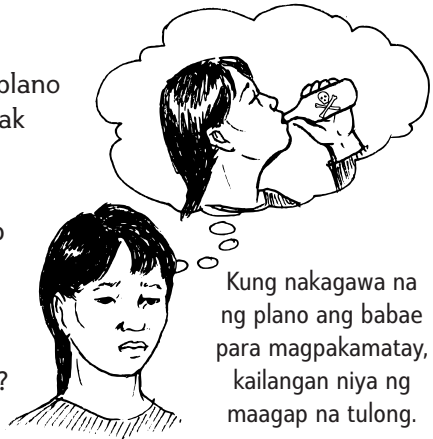


- Kung napapanaginipan ng babae ang trauma, puwedeng magtabi siya sa pagtulog ng isang bagay mula sa bagong buhay. Makakatulong ito sa kanyang maalala na ligtas na siya ngayon kapag nagising mula sa masamang panaginip.
- Kung napapaigtad sa takot ang babae ng alaala ng trauma, tulungan siyang magplano para sa mga alaala hindi niya maiwasan. Halimbawa, maaaring sabihin ng babae sa sarili: "Kamukha niya ang lalaking umatake sa akin, pero ibang tao siya at walang pagnanasa na saktan ako."
- Kung na-torture o nagahasa ang babae, ipaalala sa kanyang hindi siya responsable sa mga nasabi o nagawa niya habang tino-torture. Sagutin ng nag-torture ang lahat ng responsibilidad. Tulungan siyang maunawaan na isa sa mga layunin ng torture na itanim sa isip ng tao na hindi na siya makakadama muli ng kabuuan ng pagkatao, pero hindi ito totoo.

PAGTULONG SA GUSTONG MAGPAKAMATAY

Nasa panganib na magpakamatay ang sinumang may malubhang panlulumo. Maaaring hindi agad magsasalita ang babae tungkol sa mga ideya ng pagpapakamatay, pero madalas aaminin niya ito kung tatanungin. Kung umamin nga siya, sikaping alamin:

- May plano ba siya kung paano magpakamatay?
- May paraan ba siya ng pagpapatupad ng plano? May plano ba siyang patayin din ang iba (halimbawa ang mga anak niya)?
- Nagtangka na ba siyang magpakamatay dati?
- Apektado ba ng alkohol o droga ang kanyang pag-iisip at pagpapasya?
- Nahihiwalay ba siya mula sa pamilya o mga kaibigan?
- Nawalan na ba siya ng pagnanasang mabuhay?
- Mayroon ba siyang seryosong problema sa kalusugan?
- Siya ba'y bata pa at dumaraan sa isang seryosong problema sa buhay?



Kung nakagawa na ng plano ang babae para magpakamatay, kailangan niya ng maagap na tulong.

Kung 'oo' ang sagot sa alinman sa mga tanong na ito, mas malaki ang panganib niyang magtangkang magpakamatay kaysa ibang tao. Para makatulong, sikapin mo munang makipag-usap sa kanya. Nagsisimulang bumuti ang pakiramdam ng ilang tao sa simpleng paglalahad ng problema. Kung ganito nga, o kung masama pa rin ang pakiramdam niya pero mas

may kontrol na sa sariling damdamin, hilingin sa kanyang mangako na huwag saktan ang sarili nang hindi muna nakikipag-usap sa iyo.

Kung hindi makatulong ang pakikipag-usap tungkol sa problema niya, o kung hindi siya makapangako na makikipag-usap sa iyo, kailangan na siyang bantayan nang husto. Palaging sabihan ang taong nag-iisip na magpakamatay na may

plano kang makipag-usap sa iba para makatulong na protektahan siya. Kausapin mo ang kanyang pamilya at mga kaibigan; hikayatin na may palaging sumama sa kanya. Sabihan sila na alisin ang mga delikadong bagay sa paligid ng gustong magpakamatay.

Kung may serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip sa komunidad, alamin kung may puwedeng makipag-usap sa kanya nang regular. Maaari ring makatulong ang medisina para sa panlulumo.



Sakit sa Pag-iisip (Psychosis)

➔ Maaaring may mga palatandaan na kahawig pero ang sanhi ay sakit, pagkalason, gamot, pag-abuso ng droga o pinsala sa utak.

➔ Anuman ang panlunas na ilalapat, kailangang tratuhin nang may pagmamalasakit, paggalang, at dignidad ang taong may sakit sa pag-iisip.

Maaaring may sakit sa pag-iisip ang isang tao kung mayroon siyang alinman sa mga palatandaang ito:

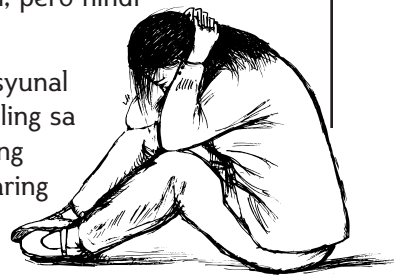
- Nakakarinig siya ng mga boses o nakakakita ng mga bagay na di-pangkaraniwan, na hindi naririnig o nakikita ng iba (guniguni o halusinasyon)
- May lubhang kakaibang mga paniniwala na nakakasagabal sa kanyang araw-araw na pamumuhay (kahibangan o delusion)—halimbawa, na gusto siyang pagnakawan ng mga mahal sa buhay.
- Hindi na niya inaalagaan ang sarili—halimbawa, hindi na siya nag-aayos ng pananamit, naglilinis ng sarili o kumakain.
- Lubhang kakaiba ang kanyang inaasal, tulad ng pagsasalita nang walang katuturan.

Minsan may mga taong walang sakit sa pag-iisip pero ganito ang pagkilos, laluna kung bahagi ito ng paniniwala o tradisyon ng komunidad. Halimbawa, kung sasabihin ng babae na nakatanggap siya ng gabay mula sa panaginip, maaaring humuhugot lang siya mula sa tradisyonal na bukal ng kaalaman at patnubay—at wala siyang sakit sa pag-iisip. Mas malamang palatandaan ng sakit sa pag-iisip ang mga nabanggit sa taas kapag madalas ang pagdating at masyadong malakas na nahihirapan na siyang gumanap ng pang-araw-araw na aktibidad.

Pangangalaga para sa sakit sa pag-iisip

Sa karamihan ng mga lugar, mga kapamilya ang nag-aalaga sa mga maysakit sa pag-iisip. Gayunpaman, pinakamahasag kung malulunasan din siya ng isang bihasa na mental health worker. Kailangan ang mga gamot sa ilang mga sitwasyon, pero hindi dapat na iyon lang ang panlunas.

Maaari ding makaganap ng mahalagang papel ang mga tradisyunal na manggagamot sa paglunas ng mga sakit sa pag-iisip. Kung galing sa parehong komunidad, maaari kilala at nauunawaan nila ang taong may problema. May mga panlunas o ritwal din ang ilan na maaaring makatulong sa babaeng mapangibabawan ang problema.



Itanong ang mga ito bago magpasya sa panlunas:

- Ano ang layunin ng bawat hakbang ng panlunas? Ano ang inaasahang mangyari?
- Kung walang panganib ang tao sa kanyang sarili at sa iba, puwede ba siyang alagaan sa bahay, o habang nakatira kasama ang iba sa komunidad?
- Makakasali ba ang pamilya sa paglunas?
- Ginagalang ba sa komunidad ang taong maglalapat ng panlunas?
- Nagdudulot ba ng pisikal na pinsala o kahihiyang ang alinman sa mga panlunas?

Kung kailangang ipaospital, palaging igiit na makita iyon bago iwan doon ang babae. Tiyaking malinis ang ospital, ligtas ang mga pasyente at puwedeng mabisita, at mabibigyan sila ng regular na panlunas ng mga bihasa na mental health worker. Dapat malayang nakakalibot ang mga pasyente, maliban kung mapanganib sila para sa sarili o sa iba. Dapat ding alamin kung ano ang gagawin para mailabas ng ospital ang pasyente sa hinaharap.

Tukuyin ang nasa panganib na magkaproblema sa kalusugan ng pag-iisip. Nasa panganib ang mga babae kapag:

- nagkaproblema sa kalusugan ng pag-iisip sa nakaraan.
- nawalan ng kapamilya o nahihwalay sa kanilang mga pamilya.
- nakasaksi ng karahasan o may marahas na mga partner.
- kakaunti ang suportang panlipunan.

Magmatyag ng ibang inaasal na maaaring magpahiwatig ng problema sa kalusugan ng pag-iisip. Kung nagdududa ka na may problema ang babae, kilalanin mo siya nang mas mabuti. Pakinggan ang sinasabi ng ibang tao sa inaasal niya at sa pagbabagong nangyari. Dahil madalas may mga ugat sa pamilya o komunidad ang mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, suriin kung paano ito maaaring nag-ambag sa problema.

Magsimula sa mga kalakasan ng babae. Lahat ng babae'y nakapagbuo ng mga paraan para umangkop sa mga araw-araw na problema. Tulungan siyang matukoy ang mga positibong paraan ng pagharap niya sa problema noon, at kung paano niya magagamit ang mga kalakasang ito sa sitwasyon ngayon.

Kumilos sa balangkas ng mga tradisyon at kultura ng babae. Lahat ng komunidad ay may tradisyonal na mga paraan ng pagharap sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, tulad ng dasal at ritwal. Hindi palaging nakakatulong ang mga ito, pero dapat palagi itong isaisip at gamitin hangga't maaari. Sa abot ng makakaya, sikaping matuto tungkol sa mga tradisyon ng babae at kung paano ito puwedeng maging bukal ng lakas para sa kanya. Anumang makakatulong sa babae na makilala o mabigyang kahulugan ang kanyang karanasan ay makakatulong sa kanyang kalusugan ng pag-iisip.



Tandaan na walang madaliang solusyon sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip. Mag-ingat sa sinumang nangangako ng ganito.

Humingi ng tulong kung kinakailangan mo. Kung wala kang karanasan sa problema sa kalusugan ng pag-iisip, sikaping makipag-usap sa isang mental health worker na mayroon. Maaaring mabigatan ka sa pakikinig sa problema ng iba, laluna kung marami sila. Matyagan mo ang sarili kung nakadama ka ng bigat o tensyon, kung nawawalan ka ng ganang tumulong sa iba, o kung madali kang mairita o magalit. Mga palatandaan ito na ginagawa mong sariling problema ang problema ng iba. Humingi ng tulong, at sikaping magdagdag ng pahinga at pagrelaks para mas epektibo kang makapagtrabaho.

Pagpapahusay ng Kalusugan sa Pag-iisip sa Inyong Komunidad

➔ Ang pinakama-halagang bahagi ng anumang panglunas ay ang mapadama sa babae na may suporta at pagmamalasakit sa kanya. Sikaping isali ang kanyang pamilya at mga kaibigan sa pagbibigay ng lunas.