

Mga Makatutulong na Pahiwatig

Maaring makatulong sa inyo ang mga sumusunod na pagmumungkahi upang malampasan ang pagdadalamhati :

- Panatiliin ang pangkaraniwang pamamalakad .
- Maglaan ng panahon na maki-ugnay sa iba, iwasan ang pagbubukod o pag-iisa.
- Magtabi ng journal, isulat ang lahat ng mga naiisip at nararamdamang may kinalaman sa pagkawala.
- Gumawa ng scrapbook ng minamahal upang manatiling buhay ang mga alaala nito.
- Magtapat sa isang mapagkakatiwalaan; ikuwento ang karanasan ng pagkawala.
- Gawin ang mga bagay na sa iyong pakiramdam ay makabubuti sa iyong kalusugang emotional at pisikal.
- Ipahayag ng walang tinatago ang mga nararamdaman at hayaan ang sariling umiyak.
- Kumain ng tamang balanse at mga karaniwang meal kahit na hindi nagugutom.
- Lumapit sa mga tao at pangkat na makapagbibigay ng suporta at tulong.

Kung maging overwhelming ang pamamaraan ng paggaling, humanap ng propesyunal na tulong.

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
(Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan)**

**ACCESS CENTER HOTLINE
1-800 854-7771**

o

562-651-2549 TTY

(Magagamit nang 24/7 kabilang ang mga holiday [pista])

County of Los Angeles Board of Supervisors Lupon ng mga Tagapangasiwa



Hilda L. Solis
Unang Distrito

Mark Ridley-Thomas
Ikalawang Distrito

Sheila Kuehl
Ikatlong Distrito

Janice Hahn
Ikaapat Distrito

Kathryn Barger
Ikalimang Distrito

Sachi A. Hamai
CEO

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division**

**Sangay ng Ugnayan sa Komunidad
at Pamahalaan**

Public Information Officer

**Pinuno ng Kaalamang Pangmadla
550 South Vermont Avenue, 12th Floor**

**Los Angeles, CA 90020
213-738-3700**

<http://dmh.lacounty.gov>

County of Los Angeles Department of Mental Health Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



Dalamhati



***Pinangangalagaan ang Pag-asa,
Pinauunlad ang Kagalingang at
Inaalayan ang Paggaling***

Emergency Outreach Bureau

**Sangay ng Pagtulong
Pangkagipitan**

Disaster Services

Serbisyong Pangkapahamakan

**550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
<http://dmh.lacounty.gov>**

**Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director**



County of Los Angeles Department of Mental Health (Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan)

Pahayag na Layunin

Pagpapaghinawa ng buhay sa pamamagitan ng ugnayang binuo upang palakasin ang kakayahan ng komunidad na alalayan ang paggaling at pagbawi ng kakayahan.

Ano Ang Dalamhati ?

Pangkalahatang Impormasyon

Likas na tugon sa pagkawala ang dalamhati, laluna sa pagkawala ng isang tao o isang taong na kung saan ay nabuo ang pagkakaisa. Maaring kabilang sa mga pagkawala ang pagkawala ng trabaho, mga pet (alagang hayop), katayuan, malay sa kaligtasan, kaayusan o mga pag-aari o ang pagkawal ng isang minamahal. Maaaring maiba ang ating tugon sa pagkawala. Naiimpluwensahan ito ng pagkatao, pamilya, kultura at mga paniniwalang pangrelihiyon.

Mga Bagay na maaaring Isaalang-alang

Mga Sintomas na Pisikal:

- Di makatulog
- Pagkahapo, tension at pagkamainisin.
- Walang ganang kumain
- Pagsakit ng tiyan

Mga Sintomas na Emosyonal:

- Palagian lumuluha.
- Pagkabalisa at kawalan ng kakayahang mag concentrate
- Madalas na pananaginip sa minamahal
- Pakiramdam na pagkagalit/ pagka guilty sa relasyon sa minamahal
- Madalas na papalit palit ng mood
- Pagkagalit sa minamahal dahil sa pagkamatay

Mga Bahagi ng Dalamhati

- Pagtangi
- Galit
- Pakikipagkasundo
- Depresyon
- Pagtanggap
- **Pagtangi "Hindi ito maaaring mangyari sa akin"**

Pinuprotektahan nito ang mga tao sa pagkaranas ng katindihan ng pagkawala.

- **Galit "Hindi ito makatwiran, paano ito nangyari sa akin?"**

Kalimitang nangyayari ang kinasapitang ito kapag nakaramdam ang isang tao ng kawalan ng tulong, lakas, o napabayaang.

- **Pakikipagkasundo "Ibibigay ko ang aking mga naipon kung..."**

Pakikipag-ayos sa may-kapal.

- **Depresyon "Nawala ang aking minamahal, bakit pa magpapatuloy"**

Matapos kilalanin ang lawak ng pagkawala, maaaring mag-ing tahimik, nakabukod, at malimitang paglalaan ng oras sa pag-iyak at pagdadalamhati ang isang tao. Kalimitang mga sintoma ang mga pagbabago sa pagtulog at gana, kawalan ng lakas at konsentrasyon, at mga pag-iyak. Makadaragtag din sa bahaging ito, ang mga pagkaramdam ng pagkalungkot, pag-iisa, pagkabukod at pagkaawa sa sarili, na nakadaragdag despresyong ito .

- **Pagtanggap "Magiging okay ang lahat"**

Kasama ng huling stage ang kapayapaan at pagkaunawa sa pagkawala.

Maaaring mangyari ang mga nasa itaas na stage nang kahit na anong pagkakasunod sunod hanggang maabot ang pagtanggap (hal. maaaring magsimula sa Pagtangi, Galit hanggang sa Pakikipagkasundo at balik na muli sa Galit ang isang tao bago maabot ang Pagtanggap).



Pakikitungo Sa Dalamhati

Normal na bahagi ng buhay ang dalamhati at nagdadala ito ng antas ng kapahamakan kapag limitado ang suportang makukuha. Habang maraming nagdadalamhati na nakakayanang mapagtagumpayan nang nag-iisa ang kanilang pagkawala, ang pagabot sa karagdagang support galing sa mga kaibigan, pamilya, ang iyong faith community, support group at mental health specialist ay maaaring makatulong sa inyong pamamaraan ng paggaling. Naiiba ang pag react ng bawat isa, ang inyong karanasan ay walang kaparis sa iyo. Maaaring magmula ang suporta sa mga sumusunod:

• **Mga Kaibigan**

Hayaan mong alagaan ka ng mga taong nagmamahal sa iyo, kahit na kaya mong maging malakas at may kakayahang mag-isa.

• **Pamilya**

Makagagaan sa pagdadala ng iyong pagdadalamhati ang pag-uusap tungkol sa inyong pagkawala.

• **Faith Community (Community ng Pananampalataya)**

Makapagbibigay sa iyo ng emosyonal na support religious community. Kung nalalayo ka sa iyong faith community o wala, maaari itong maging magandang panahon upang ma reconnect o upang galugarin ang mga mapagpipilian.

• **Mga Support Group**

Maraming mga support group para sa mga taong nagdadalamhati. Kasama sa mga group na ito ang mga taong nawalan ng mga anak, mga nakaligtas sa pagpapakamatay, atbp.

• **Mga Therapist at Iba Pang Professional**

Maaaring magandang idea ang pakikipag-usap sa counselor kung mamalagi ang mga sintomas:

Mga pagbabago sa pattern ng pagtulog, pagkain o pagtulog, nakapipinsala ang kalagayan ng emosyon mo sa kakayahan mong gawin ang mga pangaraw araw na mga gawain, atbp.