

## 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 story ng pagkawala
- Gawin ang mga bagay na sa iyong pakiramdam ay makabubuti sa iyong kalusugang emotional at physical
- 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



**Gloria Molina**  
Unang Distrito

**Mark Ridley-Thomas**  
Ikalawang Distrito

**Zev Yaroslavsky**  
Ikatlong Distrito

**Don Knabe**  
Ikaapat Distrito

**Michael D. Antonovich**  
Ikalimang Distrito

**William T Fujioka**  
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, 6th Floor**  
**Los Angeles, CA 90020**  
**213-738-3700**  
**dmh.lacounty.gov**

## Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



### Dalamhati



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,  
Pinauunlad ang Kagalingan at  
Inaalalayan 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  
dmh.lacounty.gov

**Marvin J. Southard, DSW**  
Director



### 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 Pisika

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

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

Kalimitang nangyayari ang kinasapitang ito kapag nakaramdam ang isang tao ng kawalan ng tulong, lakas, 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 maging 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 consentrasyon, at mga pag-iyak. Makadaragtag din sa bahaging ito, ang mga pagkaramdam ng pagkalungkot, pagiisa, pagkabukod at pagkaawa sa sarili, na nakadaragdag despresyong ito .

- **Pagtanggap "Magiging okey 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