

MEDICAL ACTION GROUP



:: ISANG HANBUK ::

**PANGANGALAGA SA PANGKALAHATANG
KALUSUGAN AT PAMAMARAAN UPANG
MAIWASAN ANG STRESS NG MGA
HUMAN RIGHTS DEFENDERS
(HRDS)**

Inilathala ng:



Medical Action Group Inc.
No. 20 Road 9 Street,
Barangay Project 6,
Quezon City 1100 Philippines
Telefax: +63 (02) 454-7513
Email: mag.1982@magph.org
Website: www.magph.org

Sa tulong ng:



European Union

The printing of this handbook is made possible through the "Human Rights Defenders Protection Project or EIDHR 2013/325-656 Action" of the Medical Action Group (MAG) and Task Force Detainees of the Philippines (TFDP).

This publication has been produced with the assistance of the European Union (EU). The contents of this publication is the sole responsibility of the MAG, and can in no way be taken to reflect the views of the EU.

Mga nilalaman:

MGA PAKSA	Pahina
Pambungad	4
Human Rights Defenders at Stress	5
Sino ang mga Human Rights Defenders?	6
Stress at epekto nito sa tao	7
Epekto ng matinding stress sa mga HRD's	14
Kahalagahan ng self-care sa mga HRDs	15
Ano ba ang self-care?	16
Mga paraan ng pag-iwas sa stress	17
Mabubuting paraan ng pag-iwas sa stress	18
Di-mabubuting paraan ng pag-iwas sa stress	19
Karaniwang sintomas ng stress	20
Mga aktibidad na nakakabawas ng stress	21
Mga paalala	44
Self-care management plan template	50
Mga Pinanggalingan ng impormasyon	51

Pambungad

Itong hanbuk ay para sa mga human rights defenders o tagapagtanggol ng karapatang pantao at kanilang pamilya upang magbigay ng praktikal na payo at gabay sa pagtugon sa mga samu't saring epekto mula sa pagdanas nila ng stress, na may kaugnayan sa kanilang gawain sa karapatang pantao.

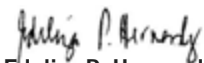
Madalas napapabayaan ng mga human rights defenders o HRDs ang pagpapanatili ng malusog na pangangatawan, mapa-pisikal at mental, dahil sa kanilang gawain sa komunidad at para sa pagtataguyod ng karapatang pantao. Karaniwan nararanasan nila ay kawalan ng atensiyon sa gawain, panghihina ng katawan, kawalan ng ganang magtrabaho o kumilos (burn-out) at iba pa. Bagama't karamihan ng mga HRDs ay tinatanggap ang stress bilang kaakibat sa gawain nila bilang HRDs.

Naniniwala kami sa Medical Action Group (MAG) na ang mga HRDs ay may mahalagang ginagampanang papel para sa pagpapabago ng lipunan tungo sa makatao at buhay na may dignidad.

Nilalaman ng handbook na ito ang ilang praktikal na hakbang na maaaring gawin upang mailagay sa isang tiyak na kalagayan ang kanilang pangangatawan at kami ay umaasa na magpapatatag sa mga HRDs.

Lubos kami nagpapasalamat sa European Union (EU) sa ilalim ng European Instrument for Democracy and Human Rights (EIDHR) sa kanilang suporta upang mapalimbag at sa pagpapalaganap sa babasahin ito.

Maraming salamat.



Edeliza P. Hernandez

Executive Director

Medical Action Group

Human Rights Defenders



SINO ANG MGA HUMAN RIGHTS DEFENDERS?

Human Rights Defenders

(Tagapagtanggol ng Karapatang Pantao)

Ang mga "Human Rights Defenders" o tagapagtanggol ng Karapatang Pantao ay tumutukoy sa mga tao bilang indibidwal o grupo, na kumikilos para sa pagtataguyod at pagtatanggol ng karapatang pantao.



Bago naipagtibay ang **Pahayag ng Bansang Nagkakaisang Hinggil sa mga Tagapagtanggol ng Karapatang Pantao** (UN Declaration on Human Rights Defenders) noong Disyembre 1998, ang "Human Rights Defenders o HRDs" ay karaniwang tinatawag na "human rights activists" o aktibista o kaya "human rights worker" o "advocate". Nang mapagtibay ang nasabing pandaigdigang pahayag ay kinilala na sila bilang "Human Rights Defenders".







Ang stress ay isang
reaksyon ng tao sa mga
bagay o pangyayari



na kanilang nararanasan o naiuugnay sa sarili nila.

Hindi lahat ng stress ay nakasasama, maaari itong maging positibo o negatibo depende sa reaksiyon natin sa pinagmumulan nito. Ilan sa epekto ng stress sa ating katawan ay ang mabilis na pintig ng puso, pagkahapo, pagpapawis, panginginig, at iba pa.

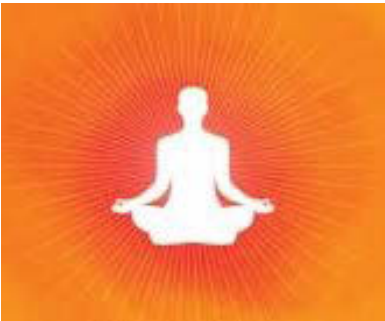


Mga negatibong epekto ng matinding stress:

- ♦ Walang gana kumain at/o hirap sa pagtulog
- ♦ Pagiging iritable o madaling mag-init ang ulo
- ♦ Nalilito o hindi makapagpokus sa gawain
- ♦ Pagkabalisa
- ♦ Pagkalungkot
- ♦ Hindi wastong pagsaayos ng sarili
- ♦ Pagkabaog
- ♦ Pagkakasakit



Mabubuting epekto ng stress:



- ♦ Lakas at katatagan
- ♦ Pakiramdam na buhay
- ♦ Pakiramdam na may layon ang buhay
- ♦ Kasiyahan o kagalakan

Ano ang pinanggagalingan ng stress?

1. Pag-uugali o pananaw sa buhay.

Ang ugali ng tao ay pwedeng maka-impluwensa sa anumang sitwasyon tulad ng damdamin. Maaari nitong mapagaan o mapabigat ang pakiramdam o kalooban depende sa reaksiyon ng indibidwal sa sitwasyon.



Ang taong negatibo ang pagtingin sa kapaligiran niya ay mas lubhang apektado ng stress kaysa sa isang positibo ang paningin sa buhay.

Ganito pa man, ang mga taong positibo ang pananaw sa buhay ay maaaring kaharapin ang parehong dami ng stress tulad ng mga indibidwal na negatibo ang pananaw sa buhay.



2. Diyeta



Ang hindi wastong pagkain ay nagdudulot sa katawan ng hindi magandang pakiramdam at panghihina.

Nag-reresulta ito sa pagkakaroon ng mababang resistensya sa mga sakit.

Ang pagkawala ng gana sa pagkain ay nangangahulugan ng hindi masustansyang pagpili ng pagkain, hindi pagkain ng sapat, o hindi pagkain ng tama sa oras.



Ang hindi magandang diyeta ay nakapagpapalala sa mga emosyong inyong maaaring maramdaman na dala ng stress. Nakadaragdag ito sa bigat ng epekto ng stress sa inyong katawan at pag-iisip.

Ugaliing kumain ng wasto at nasa tamang oras upang maiwasan ang mga negatibong epekto ng stress sa katawan.



3. Aktibidad ng Pangangatawan o ehersisyo

Ang kakulangan ng aktibidad o ehersisyo sa katawan ay nagdudulot ng isang tensyunadong sitwasyon.



Maraming benepisyo ang nakukuha kung ang pangangatawan ay aktibo, kasabay ng pagpapalaganap ng mabuting pagkatao.



4. Labis na paggamit ng electronic gadgets at pagbabad sa social media



Ang labis na paggamit ng electronic gadgets para sa paglilibang tulad ng telebisyon, computer o cellphone kasama ang internet at social media ay madalas na kaakibat ng hindi-malusog na pangangatawan at kaisipan ayon sa ilang mga pag-aaral.



5. Mga Sumu-suporta:

Ang pagkakaroon ng mabuting “support system” o mga taong sumusuporta ay nakakatulong na mabawasan ang mga epekto ng stress.



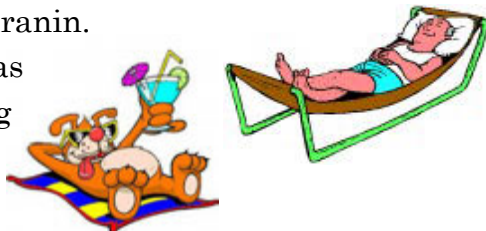
Sila ay nakatutulong na malabanan ang mga epekto ng stress sa pamamagitan ng pagbibigay inspirasyon, lakas, at katatagan sa atin.



Ang kawalan ng “support system” naman ay maaaring magdulot ng mga sakit na pisikal at pangkaisipan.

6. Relaxation

Ang mga tao na walang libangan ay mababa ang tiyansa na makayanan ang pagdadala sa isang suliranin. Ang pagtulog ng 7-8 oras sa gabi ay nakatutulong sa tao na kayanin at masolusyunan ang anumang mabigat na problema.



EPEKTO NG MATINDING STRESS SA MGA HRDS

COMPASSIONATE FATIGUE

Unti-unting pagkapagod o pagkawala ng interes sa pagkalinga o pagtulong dulot ng madalas o labis na pagpapahalaga sa mga taong nangangailangan o dumadaan sa pagsubok sa buhay.



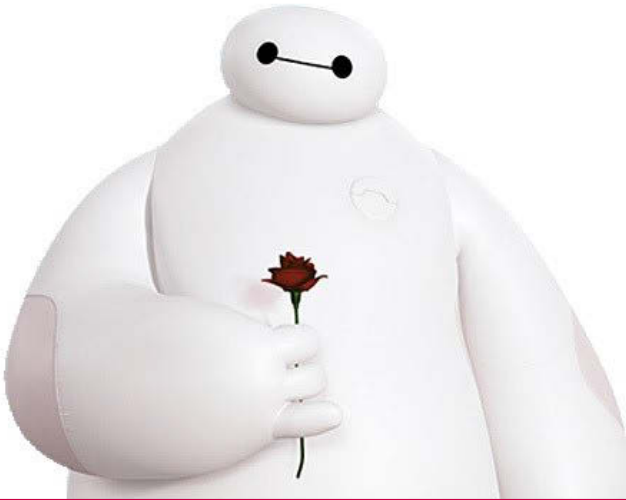
VICARIOUS TRAUMATIZATION

Hindi sinasadyang pag-ako ng stress o trauma ng iba, dala ng labis na pakikisalamuha sa mga taong nakaranas ng trauma o iba pang hindi kaaya-ayang karanasan.

BURN-OUT

Labis na kapaguran at unti-unting pagkawala ng interes sa gawain o trabaho dala ng paulit-ulit na stress sa tagal ng panahon.





Kahalagahan ng Self-Care sa mga HRDs



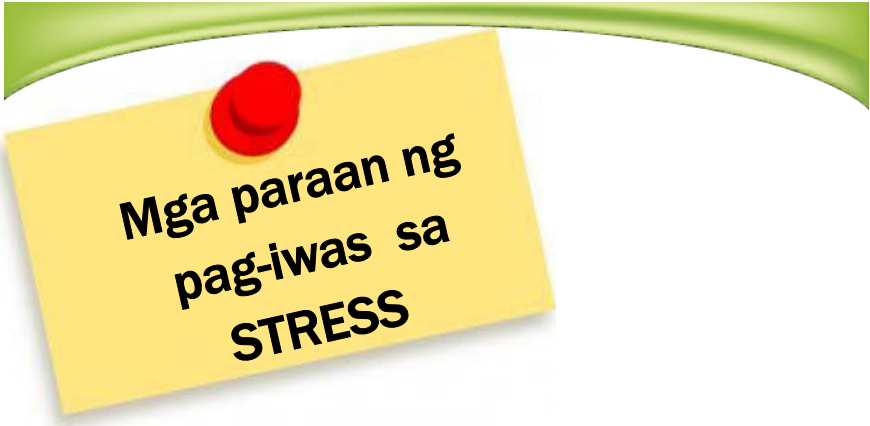
Bakit kailangan nating alagaan ang ating sarili bilang HRD?

- ⇒ Ang trabaho ng isang HRD ay sadyang nakaka-stress.
- ⇒ Maapektuhan ang pag-gawa natin ng desisyon sa mga bagay-bagay, mapa-personal o propesyonal man na aspeto ng buhay natin.
- ⇒ Hindi natin maibibigay ang nararapat para sa ating mga kliyente.
- ⇒ Ang ating kalusugang pisikal at pang-kaisipan ay maaring maapektuhan ng ating mga gawain bilang isang HRD.



ANG SELF-CARE AY:

ano mang aktibidad na ginagawa ng isang indibidwal o grupo na lumalayong mapangalagaan ang sarili sa aspetong pisikal, emosyonal, medikal, o sikolohikal sa kabuuan.



Mga paraan ng pag-iwas sa STRESS

Maraming paraan para maiwasan ang stress.

Nandiyan ang pagpapahinga at pagkain ng wasto, pag-iehersisyo, meditasyon at iba pa.

Subalit hindi lahat ng paraan ay tama o nakabubuti sa ating kalusugan. Nariyan ang bisyo, pagtatago ng galit, tsismis, sobrang panonood ng telebisyon o pakikinig ng radyo, bukod sa iba pa.

Mahalagang matukoy ng bawat tao kung ano ang mga paraan ng pag-iwas sa stress na angkop sa kanilang pagkatao at pamumuhay at masiguro na mas higit na nakabubuti ito kasya nakakasama sa kalusugan at sa huli ay makapag-buo ng sariling SELF-CARE PLAN na maaari nilang balik-balikan tuwing sila ay nakakaramdam ng stress.

Mabubuting paraan ng pag-iwas sa stress

- Tamang pagkain o diyeta at sapat na pahinga.
- Regular na pag-iehersisyo.
- Pagiging positibo sa buhay at pakikisalamuha sa mga taong positibo ang pananaw sa buhay.
- Paglalaan ng oras para sa relaxation o paggawa ng mga bagay na iyong kinagigiliwan tulad ng pagiging pisikal na aktibo, pagbabakasyon, pag-aalaga ng hayop, pagluluto, pagbabasa, o pagkanta at iba pa maliban sa mga naunang nabanggit na mga halimbawa.
- Pag-eensayo ng self-care tulad halimbawa ng pagsusulat, pagguhit, at iba pa tulad ng mga ihersisyong nasa handbook na ito.



Di -mabubuting paraan ng pag-iwas sa stress

- Paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot at iba pang uri ng bisyo.
- Sobra o hindi pagkain ng sapat.
- Sobra o kulang sa pagtulog.
- Pag-inom ng mga pampatulog na gamot.
- Sobrang panonood ng telebisyon o paggamit ng gadgets.
- Paglulong ng sarili sa social media.
- Pag-iwas sa mga kaibigan, pamilya at mga nakasanayang gawain.
- Pagiging abala para maiwasan ang pagharap sa problema.
- At pananakit ng pisikal o pasalita sa sarili o kaya sa iba bukod sa iba pa.



Karaniwang sintomas ng stress

**P
I
S
I
K
A
L**

- Mabilis na pintig ng puso
- Pagkahapo o pagkahingal
- Paninigas ng kalamnan
- Panginginig at/o pagkahilo
- Labis o pagkawala ng gana sa pagkain
- Problema sa pagtulog tulad ng bangungot
- At mas mababang resistensya ng katawan

- ♦ Pagiging malungkot ng walang malinaw na rason
- ♦ Pagiging balisa o laging nininerbyos
- ♦ Pagkawala ng kakayahang makita ang sarili sa kalagayan ng ibang tao
- ♦ Pagkawala ng interes sa mga bagay o gawain na dating kinagigiliwan
- ♦ Di-wastong pag-aalaga sa sarili
- ♦ Pagiging bugnutin o marahas sa isip, salita, o gawa
- ♦ Madalas na paninisi o panunumbat
- ♦ At pagbibisyo

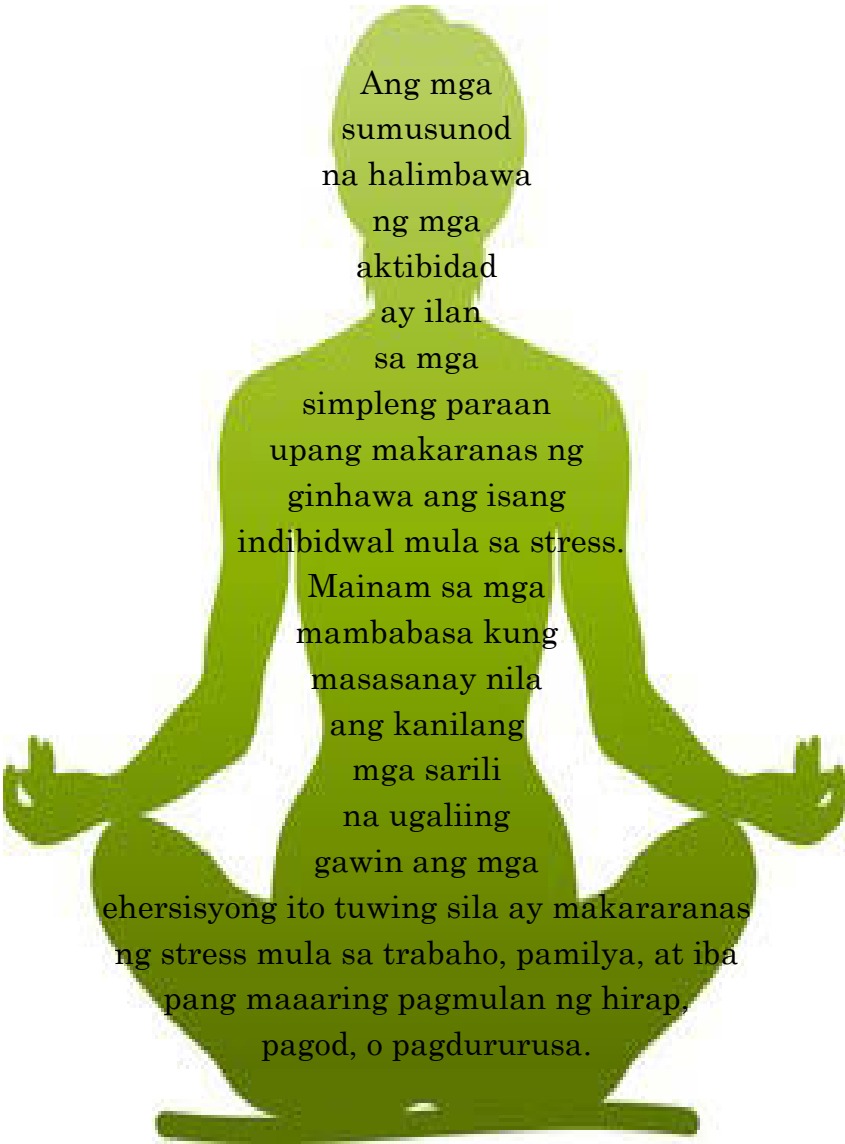
**S
I
K
O
L
O
H
I
K
A
L**





MGA AKTIBIDAD NA NAKAKABAWAS NG STRESS

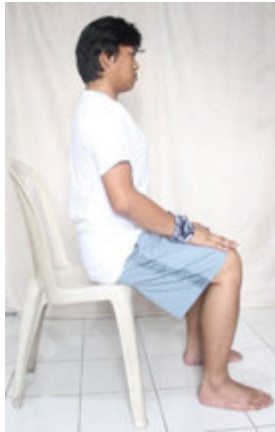




Ang mga
sumusunod
na halimbawa
ng mga
aktibidad
ay ilan
sa mga
simpleng paraan
upang makaranas ng
ginhawa ang isang
indibidwal mula sa stress.

Mainam sa mga
mambabasa kung
masasanay nila
ang kanilang
mga sarili
na ugaliing
gawin ang mga
ehersisyong ito tuwing sila ay makararanas
ng stress mula sa trabaho, pamilya, at iba
pang maaaring pagmulan ng hirap,
pagod, o pagdururusa.





MGA NAKAUPONG POSISYON



Ipinapakita ng mga sumusunod na larawan ang pinakamainam na paraan ng pag-upo, sa sahig man o sa silya, sa mga pagkakataon na ang isang indibidwal ay mag-iehersisyo ng paghinga upang maibsan ang hirap at pagod o stress na nararamdaman nila.

1. Maupo sa sahig nang banat ang mga binti at hilahin palabas ang laman sa bandang puwitan. Itupi ang isang binti upang magtagpo ang talampakan at loob na hita sa kabilang binti.





2. Itupi ang kabilang binti katulad ng sa naunang binti at ipailalim ang paa sa ilalim ng binti. Hayaang marelaks ang mga tuhod at bumagsak papuntang sahig. Pumili ng komportableng posisyon ng kamay katulad ng nasa susunod na pahina.



IBA'T IBANG POSISYON NG KAMAY HABANG NAG-IEHERSISYO NG PAGHINGA

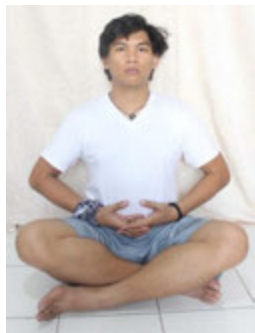


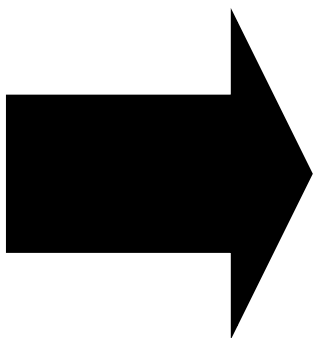
- A. Nakatingala ang mga palad,
relaks ang mga daliri;
“buksan ang sarili sa
dumadaloy na enerhiya
sa paligid”

- B. Nakadikit ang palad sa
tuhod o hita;
“pakiramdam ng seguridad o
pagkasiguro”

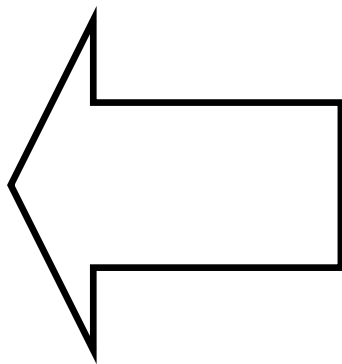


- C. Posisyong “Mudra”;
ilapit ang mga kamay sa bandang
tiyan ng nakatingala ang mga palad
at tila may hawak na bola. Para sa
mga babae, ang kaliwang palad ang
nasa ibabaw, kabaligtaran naman
sa mga lalaki. Siguraduhing
magkapantay ang mga buto ng mga
daliri. Ilayo ng bahagya ang mga
braso sa katawan.





NAKAUPO SA SILYA

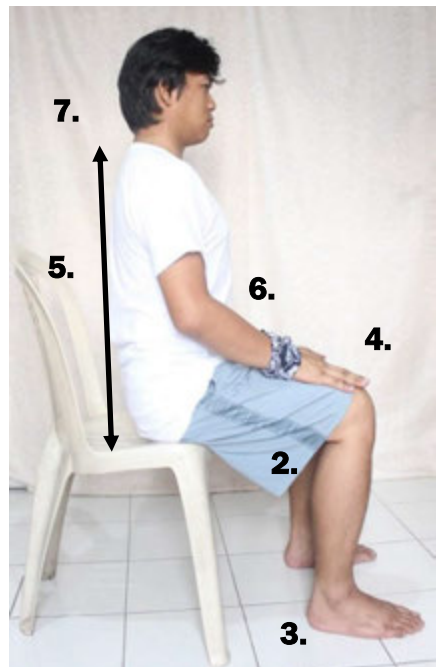




1. Pumili ng silya na may matibay at matigas na sandalan.



2. Siguraduhing ang likod ng mga hita ay may suporta pero nakalayo paharap mula sa silya.
4. Ang mga balikat ay dapat iayon sa balakang samantalang nakapahinga ang mga kamay sa hita o tuhod.
6. Pakiramdaman ang mga kalamnan sa tiyan at patigas.
7. Pahabain ang leeg habang tinutupi papasok ang baba at alinsabay sa sahig. Isipin na parang may tali na nakakabit sa iyong bumbunan at ikaw ay nakasabit.
3. Kung maaari, tanggalin ang tsinelas o sapatos at ilapat ng maigi ang mga paa sa sahig at iskwala ang mga tuhod.
5. Idiretso ang gulugod at mga tagiliran pataas at palayo mula sa mga balakang.



EHERSISYO SA PAGHINGA



1. Habang humihinga mula sa ilong, pakiramdaman ang hangin na dumadaan sa butas ng ilong habang pinalalamig nito ang itaas na labi at pinapalaki ang pasukan ng butas ng ilong at dumadaloy pababa at papasok sa tiyan.



2. Pakiramdaman ang mga daliri na lumalayo sa isa't isa kung nakaposisiyong “mudra”.



3. Isipin na may lobong lumalaki sa iyong tiyan habang humihinga at pansinin na ang likod ng iyong bewang at mga tadyang ay lumalapad.



4. Habang inilalabas mo ang hangin sa iyong bibig, pansinin na ang hangin na dahan dahang lumalabas mula sa tiyan; mapapansin na nagdidikit muli ang mga daliri.



5. Panatilihin ang imahe ng lobo na lumalaki at lumiliit.



6. Gawin ang ehersisyong paghinga ng 3-5 minuto, pansinin na mas nagiging mahaba ang mga hinga at mas lumalalim.



Mga Tala:

Makalipas ang ilang linggo, kapag ang ehersisyong paghinga ay natural na sa pakiramdam, maaari na itong samahan ng biswalisasyon tulad ng isang lugar na nakakakalma sa iyo.





PROGRESIBONG PAGRE-RELAKS NG KALAMNAN



Ang progresibong pagre-relaks ng kalamnan ay isang ehersisyo kung saan epektibong nagagamit ang bawat parte ng katawan para maibsan ang mga pagod o hirap o stress na nakakabit sa mga ito.

1. Mahiga ng lapat ang likod sa sahig.



2. Itupi ang mga tuhod at ilapat ang mga paa sa sahig.

3. Huminga ng ilang beses at pakiramdaman na lumalapad ang mga buto sa balakang at puwetan at mas lumalapad sa sahig.

4. Pahabain ang mga binti at paghiwalayin ng bahagya samantalang ang mga paa ay nakaturo palabas ng katawan. Siguraduhin na hindi gumagalaw ang likod ng balakang at puwitan.





5. Ilayo ng bahagya ang mga braso mula sa katawan ng nakaharap ang palad pataas.

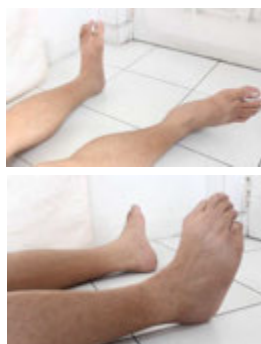
6. I-angat ng bahagya ang ulo para siguraduhin na nakapantay ang buong katawan sa sahig. Matapos ito gawin, ihiga muli ang ulo sa sahig.



7. Ipikit ang mga mata.



8. Patigasin ang isang paa kasama ang pagtiklop ng mga daliri tulad ng pag-gawa ng kamao sa kamay. Bumitaw. Ulitin sa kabilang paa.



9. Patigasín ang isang binti, tuhod at hita. Patigasín maigi ang mga kalamnan dito sa abot ng makakaya pagkatapos ay bitawan. Ulitin sa kabilang binti, tuhod at hita.



10. Kuyumin o patigasín ang mga kalamnan sa puwitan hanggang umangat bahagya ang katawan mula sa sahig dahil dito. Bumitaw. Pagkatapos, ilapat muli ang puwitan at likod ng balakang sa sahig habang pinakikiramdaman na lumalabas lahat ng tensyonadong enerhiya sa direksyon ng mga daliri sa paa.



11. Ikunot ang mukha, panga, bibig, mata, at noo. Bumitaw. Palakihin ang bibig, mata, at tainga, palakihin ang butas ng ilong. Bumitaw. Isipin na lumalabas ang tension ng katawan patungo sa bumbunan.



12. Paluwagin ang panga, i-relaks ang dila, paghiwalayin ang taas at babang ngipin. Ipahinga ang ilong, mga mata, tenga, at mga kilay. Pakiramdaman ang anit at ang balat sa likod ng ulo na tila natutunaw patungo sa sahig.



13. Patigasin ang tiyan papasok ng katawan, sa pamamagitan ng paghinga palabas at pagpigil nito sandali. Ipunin ang hangin sa dibdib saka ito bitawan at huminga ng normal.



14. Patigasin ang mga kalamnan sa dibdib at saka bitawan.

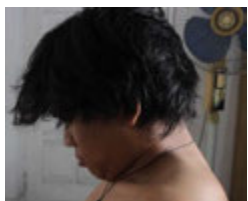


15. Gumawa ng kamao sa isang kamay, buksan ang kamay at patigasin ang mga daliri at saka hayaang bumagsak sa sahig at marelaks. Gawin sa kabilang kamay.



16. Patigasin at ituwid ang buong braso at saka bitawan. Gawin din sa kabilang braso.





17. Patigasin ang mga balikat at batok o leeg habang idinidikit ang baba sa dibdib saka bumitaw. Pakiramdaman na nililisan ng stress ang buong katawan at tila natutunaw ito patungo sa sahig. Isipin na lumalabas ang tensyon ng katawan patungo sa buntot ng gulugod at dulo ng mga daliri.

18. Pakiramdaman ang bawat parte ng katawan kung ang mga ito ay nananatiling naka-relaks. Pakiramdaman ang buong likod at leeg na parang natutunaw papunta sa sahig. Magpokus sa paghinga at pansisnin na lumalalim ito at tumatahimik.

19. Manatili sa posisyong ito ng mga sampung minuto o mas matagal pa at pakiramdaman ang buong katawan na kumakalma at tila puno ng enerhiya. Pilitin na huwag makatulog. Kapag may naramdamang tension, isipin na natutunaw ito at bumalik sa estado ng pagkakalma.





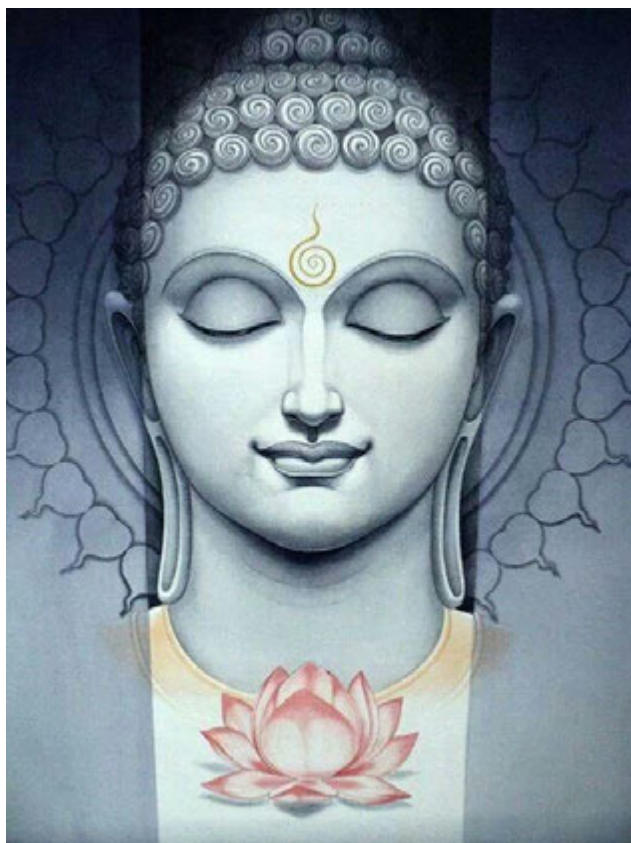
20. Pagalawin ang mga daliri sa kamay at paa at saka dahan-dahang imulat ang mga mata, mag-unat ng katawan, tumagilid sa iyong kanan at dahan-dahang gumalaw kapag pakiramdam mong maari nang bumangon dahil na-relaks ka na.



Mga Tala:

Para sa may mga sakit sa babang likod, gumamit ng maliit na unan at ilagay sa ilalim ng tuhod. Kung nahihirapang huminga kapag ang ulo ay nakalapat sa sahig, maglagay ng unan sa likod ng ulo at/o itaas na likod para bumukas ang dibdib at umangat ang diaphragm.

ANG NGITI NG BUDDHA



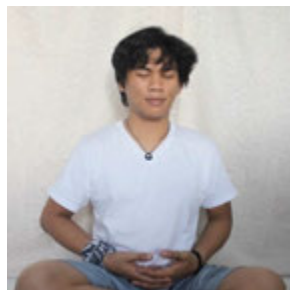
Ang ehersisyong “Ngiti ng Buddha” ay isang simpleng paraan ng meditasyon kung saan pinagsama ang ehersisyong paghinga at ang paggamit ng matalinhagang paglalarawan o kaharayaan upang maipadaloy sa buong katawan ang mga hiwatig ng isang ngiting taos sa puso at tunay na dalisay.



1. Habang nakaupo at nakaposisyon ang mga kamay, ipikit ang mga mata, irelaks ang mukha, at magpokus sa paghinga.

2. Kapag kalmado na ang pakiramdam, ngumiti. Bigyan pokus ang mga labi at pakiramdaman na ang mga labi ay papunta sa mga tenga at sentido.

3. Dalhin ang ngiti sa iyong puso.



4. Habang humihinga, hayaang kumalat ang pakiramdam ng iyong ngiti kasama ng nilalanghap na hangin papasok sa iyong mga ugat at dugong dumadaloy. Hayaan itong madala ng dugo sa lahat ng sulok ng katawan mula sa bumbunan hanggang sa dulo ng mga daliri. Habang nagrereleks ang mga kalamnan sa iyong katawan, pakiramdaman na parang gumagaan ang katawan.



5. Kapag naramdaman mo na na ang buong katawan mo ay tila nasa yugto na ng saya, hayaan ang diwa ng iyong ngiti na umabot sa iyong utak, gitna ng mga mata, hanggang sa bumbunan.

6. Sa dulo ng aktibidad, buksan ng bahagya ang mga mata at tandaan ang pakiramdam na iniwan ng ngiti habang bumabalik sa reyalidad.



Mga paalala:

1. Bagama't ang mga ehersisyong ito ay mainam na pang-agarang solusyon sa stress, lubos na hinihikayat paring kumonsulta sa isang propesyunal tulad ng isang doktor, psychiatrist, o sikolohista kapag may nararamdamang sakit o hindi normal ang isang tao.





2. Kung nararanasan mo ang mga sintomas na nabanggit sa naunang sekyon ng hanbuk na ito, huwag kang mag-alala, normal lang na maramdaman mo ang mga ito sa una.

Subalit, kung may higit sa **dalawang buwan** mo na itong nararanasan, matapos ang pangyayaring nagdala ng mga pakiramdam na ito, lumapit ka na sa propesyunal o eksperto tulad ng doktor. Sa iba na nakaranas ng **pagmamalupit** o iba pang **paglabag sa karapatang pantao** tulad ng **tortyur**, mas malala ang mga nabanggit na sintomas.





3. Ngunit may ilang biktima ng karahasan na sadyang di kinakaya ang kanilang pinagdaanan. Kung mayroon kang kilala na ganito, ilapit mo siya/sila agad sa mga taong may sapat na kaalaman tungkol dito.



4. Ang sikolohikal na pangangailangan ng isang HRD ay maaring kapareho ngunit hindi eksaktong katulad ng sa isa pang HRD. Dahil dito, ang paraan ng pagtugon sa bawat kaso ay maaaring hindi magkakapareho.

SPOT THE FIVE DIFFERENCES



5. Bagamat ang pagkakaroon ng isa o ilan sa mga sintomas na nabanggit ay maaaring magmungkahi na ang isang indibidwal ay may hindi-malusog na sikolohikal na estado, tanging isang propesyonal pa rin lamang ang makakapagsabi ng tunay na kalagayan ng pag-iisip ng isang tao. Kung kaya dapat tandaan na kung ikaw, o isa sa mga kasamahan mo, ang nakakaranas ng mga sintomas na ito, siguraduhin na humanap kaagad ng tulong para sa iyo o sa mga kasamahan mo.

6. Mga dapat abangan na sintomas ng hindi pagkakaroon ng malusog na kaisipan:



- * “Social Withdrawal” o hindi pakikisalamuha sa mga tao.
- * Matinding lungkot o “Depression”

- * Negatibong pananaw sa buhay
- * Hindi normal na paglalabas ng mga nararamdaman.



- * Pagbabago ng ugali.
- * Pagiging makakalimutin.



Upang malaman kung ang isang HRD ay sadyang may organikong karamdaman (tulad ng high blood o diabetes) kung kaya niya nararamdaman ang mga nasabing sintomas, mas mainam na kumonsulta agad sa isang propesyunal tulad ng doktor..

7. Ano ang mga dapat gawin kung ikaw ay nakararanas ng mga nasabing sintomas?

- * Laging tandaan na kumunsulta sa isang propesyunal lalo na sa sikolohista o doktor upang masiguro ang iyong kalagayan.



- * Huwag basta-basta isipin na ikaw ay may di-malusog na kaisipan at kumunsulta muna sa propesyunal o eksperto.



- * Huwag mahiyang sabihin sa kinauukulan ang iyong mga nararamdaman upang ikaw ay agad na matulungan.



- * Ang pagkakaroon ng isang di-malusog na kaisipan ay hindi dapat katakutan at bagkus ay harapin ng kalmado at may lubos na pag-unawa.



SELF-CARE PLAN TEMPLATE

Maaaring gamitin ang sumusunod na balangkas upang matulungan ang sarili na mailista at malinawan sa kung papano maaaring mas epektibong mapangalagan ang sarili gamit ang self-care.

PISIKAL	SIKOLOHIKAL
EMOSYONAL	SPIRITWAL
MGA RELASYON	TRABAHO
KABUUAN	
MGA MAAARING HADLANG	
MGA NEGATIBONG STRATEHIYA NA KAILANGAN IWASAN	
ANO ANG IYONG MAAARING MARAMDAMAN KUNG GAGAWIN ANG PLANONG ITO?	

MGA PINANGGALINGAN NG IMPORMASYON

Para sa mga nilalaman:

MAG-TFDP-EU. *"HRDs Protection" EU Project.*

<https://www.youtube.com/watch?v=yyUkRIjVdkg>

Office of the High Commissioner on Human Rights. *Who is a defender?* Mula sa: <http://www.ohchr.org/EN/Issues/SRHRDefenders/Pages/Defender.aspx>

United Nations General Assembly. 1988. *Pahayag ng Bansang Nagkakaisang Hinggil sa mga Tagapagtanggol ng Karapatang Pantao (UN Declaration on Human Rights Defenders).*

UK Violence and Intervention Center. *Depinisyon ng Self-Care.* Mula sa: <https://www.uky.edu/StudentAffairs/VIPCenter/downloads/self%20care%20defined.pdf>

Entico, Y. 2016. *Stress and Self-Care Management.* Stress and Self-Care Management powerpoint presentation for HRDs

Entico, Y. 2016. *Pag-aaruga sa sarili.* Powerpoint presentation for HRDs Self Care Workshop

ReachOut Australia. *Self-Care Plan Template.*

Mula sa: <https://au.professionals.reachout.com/-/media/pdf/.../self-care-plan-final.pdf?la=en>

Para sa mga Imahe:

Ang mga imahe ay hango sa internet sa pamamagitan ng google search engine at pinaniniwalaang sakop ng “public domain”.

Ang mga imaheng ginamit upang ipakita ang mga hakbang sa pagsasanay ng mga aktibidad upang makabawas ng stress ay may pahintulot na gamitin mula sa modelo.

MEDICAL ACTION GROUP INC.



Vision/Mission

The Medical Action Group (MAG) envisions a society where fundamental human rights are upheld and protected at all times in accordance with the Universal Declaration of Human Rights. With stalwart support and collaboration with various health and human rights organizations, MAG shall advocate and support actions and advocacies that promote accessibility, appropriateness and effectiveness of health care to all people. To achieve its vision and mission, MAG shall:

- 1) Provide preventive, curative and rehabilitative health services to victims of human rights violations regardless of gender, race, creed, religion, nationality, social status or political beliefs.
- 2) Organize, educate and mobilize health professionals, students and workers not only as health care providers to victims of human rights violations but also as human rights advocates; and
- 3) Unite with other advocates in conducting advocacy campaigns, which will ensure that health rights and human rights are protected and promoted.