



Paano Makakatulong Sa Isang Kaibigan



Mga Palatandaan ng Stress

Kung mayroon kang kaibigan na nai-istress dahil sa mga paghamon sa buhay, maaaring mapansin mo na sila ay:

- Madaling mabalisa sa mga maliliit na problema.
- Madalas nagagalit at sumisigaw ng walang dahilan.
- Nakakaramdam ng pagkabalisa o labis na pagod.
- Nahihirapang magpokus sa mga gawain.
- Masyadong nag-aalala sa mga maliliit na bagay.
- Hindi nakakaramdam ng kumpiyansa sa kaya nilang gawin.
- Nagkakaroon ng mga nakakatakot o malulungkot na saloobin na hindi nawawala.
- Nahihirapang magdesisyon at baka mawalan ng mga pagkakataon dahil dito.

Pagsisimula ng isang Pag-uusap

Maaari kang magsimula ng isang pag-uusap upang suportahan ang iyong kaibigan sa pamamagitan ng pagsunod sa tatlong mga simpleng hakbang.

HAKBANG 1 – MAGTANONG:

- Pansinin at ipahayag ang pag-aalala nang walang paghuhusga. Tanungin kung gusto nilang makipag-usap.
- Napansin ko ... at nag-aalala ako. Gusto mo bang makipag-usap?

HAKBANG 2 – MAKINIG

- Bigyan sila ng oras na makipag-usap at magpakita ng empatiya.
- Iwasang magsabi ng mga bagay tulad ng “malalampasan mo ito,” “magpakatatag ka” o “ayos ka lang.”
- Gumamit ng mga bukas na tanong tulad ng, “Ano ang pakiramdam noon?” at tiyakin sa kanila na, “Normal lang na makaramdam ng ganito sa mga mahihirap na sitwasyon.”

HAKBANG 3 – SUPORTA:

- Mag-alok ng praktikal na tulong sa abot ng iyong makakaya. Ikonekta sila sa mga mapagkukunan kung kinakailangan.
- Igalang ang kanilang pagkapribado maliban kung ang kaligtasan ay nasa panganib (tumawag sa 9-1-1 sa mga emerhensiya).



Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Health Unit ng County ng Windsor-Essex sa 519-258-2146 ext.3100 o bisitahin ang www.wechu.org/mental-health.

