

One Point Advice: Paghahanda para sa Lindol Tokai

PANIMULA NG SINTOMAS NG STRESS

東海地震に備えて（ワンポイント/アドバイス）～ストレス症状の発生～

Epekto sa katawan at damdamin ng stress

Ang disaster tulad ng lindol ay katulad rin ng isang nakakatakot na karanasan na nakapagdudulot ng malaking stress sa katawan at damdamin ng isang tao. Ang stress ay may iba't-ibang epekto na babala upang bigyan natin ng kalunasan.

Ang ilan sa epekto nito sa damdamin ay takot at galit, pagiging helpless o humihina ang loob, nawawalan ng pag-asa, humihina ang abilidad sa pagko-concentrate at pagdidisyon, ayaw magsalita at marami pang iba. Naiimpluwensiyahan ang pag-iisip at kilos ng taong nai-stress.

Samantala ang epekto naman ng stress sa katawan ng tao ay tulad ng hindi makatulog, may nangangatog o nanginginig at nahihirapang huminga, tumataas ang presyon ng dugo at heartbeat, sakit sa lalamunan at tiyan.

Kakaiba rin ang epekto ng stress sa mga bata kumpara sa mga nakatatanda. Mayroong mga bata ang biglang nagbabait. May mga situwasyon din na ang dating nagagawang bagay ng bata ay biglang di na nagagawa. Mayroon ding nagiging malambing sa kanilang mga magulang o may umaarteng parang baby. Sa madaling salita, nagiging papansin sila o nais nilang kunin ang pansin ng mga nasa paligid nila.

Puntos upang malunasan ang stress

Ang mga nakaranas ng mga critical na pangyayari mula sa disaster tulad ng lindol ay nakararanas ng stress. Pangkaraniwan na ang 3 taon bago malunasan ang stress. May 3 malaking factor o sanhi ang dapat ikonsidera upang malunasan ang stress. Kailangang mabigyan sila ng sarili nilang lugar kung saan maaari silang makatulog ng mapayapa. Kaugnay ng pangkabuhayan, kailangang mayroon silang sapat na kinikita at ang mga sumusunod pa ay ang pangangalaga sa may mga stress:

- ① Iwasan ang sobrang pagiging emotional.
- ② Sabihin n'yong lahat ang gusto n'yong sabihin lalo na sa mga taong alam n'yong pinakikinggan kayo.
- ③ Matulog at magpahingang mabuti. Bigyan ng oras na kapiling ang inyong pamilya o kaibigan.
- ④ Bigyan ng panahong ang sarili na makapa-isip o magdisisyong mag-isa para sa ikabubuti ng sarili.
- ⑤ Sabihin sa mga taong nakapaligid sa inyo ang gusto ninyong gawin o mangyari.

Hindi abnormal ang mga epekto sa katawan o sa ating damdamin na dulot ng stress. Higit sa lahat kailangan natin unawain ang mga taong nakaranas o nabiktima ng disaster. Dapat rin nating tandaan na ang naganap na disaster o nakakatakot na pangyayari ay matagal na panahon ang gugugulin bago maalís sa isipan ng taong naapektuhan o nabiktima.