

# PAGTUGON SA PANAHON NG KRISIS:

Usa ka giya para sa mga seafarers og ilang pamilya



Nabalaka, tensiyonado, nalinga? Nagsusi kaba sa balita kanunay? Kabantay ka sa kausaban sa imong pagtulog, konsentrasyon o mood? **Normal rana imong gipamati.** Kani imong reaksyon sa krisis kay natural rana. Bisan nagpatong-patong ang kabalaka, pakhinabi sa taw na imong masaligan o kontakta kami. Mao kini imong pwede buhaton:

## Focus sa kung unsa imong kaya makontrol

- Ipadayon ang mga pang adlaw-adlaw na buhatonon – regular na pagkaon, pahuway og adlaw-adlaw na responsibilidad.
- Buhata ang mga butang na kayang matiwas kaysa maghunahuna kas layo pa.
- Salig sa mga gipamatud-an na updates sa mga masaligan og opisyal na tinubdan kaysa mga storya-storya lang.



## Magpabiling konektado sa imong mga gihigugma

- Padayon sa imong naandan na pagkumusta.
- Kalma sa pagsabot sa usag usa ka mga gikabalak-an og gikahadlokan.
- Ipagbilin ang panag-istoryahanay sa karon og dili sa mga gikabalak-an sa umaabot.
- Ipanabi sa kalma na pamaagi ang mga tinood na impormasyon og likayi ang pagpanabi og mga storya na dili tinuod na makadungag sa kabalaka.
- Pahinumdumi sila sa imong higugma, pagpasalamat og apresasyon.



## Ikalma imong lawas kung istress ka

- Hunong og ginhawa og hinay og makanunayon.
- Lihoka imong lawas – pag-stretch, lakaw og adto og laing lugar pipila ka minuto.
- Pahuway usa sa pagpaminaw og mga balita og stressful na panag-istoryahanay bisan nabug-atan ka.
- I-focus imong pagtagad sa imong palibot - kung unsa imong nakita, nadungog og gipamati.
- Buhata ang mga butang na makaparela kanimo - paminaw og mga musika og pag-ampo.



## Lantawa ang usag-usa

- Kamustaha imong kauban - simple na 'Kumusta naka?' kay makatabang na.
- Gahina og panahon na magsabay inig kaon og tingpahuway kesa paglain sa imong kaugalingon.
- Paminawa kung kinsa man ang gusto mostorya sa ilang gipamati.
- Lantawa bisan naay nipalayo at hinay-hinay sa pagduol kanila.
- Ginagmay na binuhatan na suporta, kaayo og pagpalipay kay makaalsa sa morale.



Kung unsa man kabug-at imong gipamati karon, hinumdumi wa ka nag inusara.

Bisan naghinanglan ka og makastorya, naa ra ang hinabang 24/7 sa atoang helpline - bisitaha ang website [iswan.org.uk/get-support](https://iswan.org.uk/get-support).