

PAGTUGON SA PANAHON NG KRISIS:

Isang gabay para sa mga seafarers at kanilang mga pamilya



Nakakaramdam ka ba ng kaba, paninikip ng dibdib, o hirap sa pagpokus? Madalas bang tumingin sa balita? Napapansin mo ba ang pagbabago sa iyong tulog, konsentrasyon o mood? **Normal ang iyong nararamdaman.** Likas na reaksyon ito tuwing may krisis. Kung naiipon na ang bigat, subukan mong makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan mo o makipag-ugnayan sa amin. Narito pa ang maaari mong gawin:

Ituon ang pansin sa mga bagay na kaya mong kontrolin

- Panatilihin ang simpleng araw-araw na gawain, tulad ng regular na pagkain, pahinga, at mga responsibilidad.
- Harapin muna ang kasalukuyan, paisa-isa, sa halip na mag-alala agad sa hinaharap.
- Bumatay sa beripikadong impormasyon mula sa pinagkakatiwalaan o opisyal na sanggunian, hindi sa tsismis.



Manatiling konektado sa mga mahal sa buhay

- Sundin ang nakasanayang oras at paraan ng pangungumusta sa isa't isa.
- Manatiling mahinahon at maunawain sa pangamba o takot ng bawat isa.
- Ituon ang usapan sa kasalukuyan, hindi sa pangamba sa hinaharap.
- Magbahagi ng malinaw at totoong impormasyon. Iwasan ang hindi beripikado impormasyon na puwedeng magpalala ng pag-aalala.
- Ipaalala ang iyong pagmamahal, pasasalamat, at pagpapahalaga sa isa't isa



Pakalmahin ang katawan kapag tumataas ang stress

- Huminto sandali at huminga nang banayad at dahan-dahan.
- Igalaw ang katawan: mag-stretch, maglakad, o lumipat ng paligid nang ilang minuto.
- Magpahinga mula sa balita o mabibigat na usapan kapag pakiramdam mo ay sobra na.
- Ituon ang pansin sa paligid: sa mga bagay na nakikita, naririnig, o nararamdaman.
- Gumawa ng mga bagay na nakakatulong sa iyong mag-relax, tulad ng pakikinig ng musika o panalangin.



Magmalasakit sa isa't isa

- Kumustahin ang mga kasamahan sa barko. Ang simpleng “Kumusta ka?” ay nakakatulong.
- Makisalo sa iba tuwing oras ng pagkain o pahinga sa halip na mapag-isa.
- Makinig nang may pasensiya kung may gustong magbahagi ng kanilang nararamdaman.
- Kapag may napapansing tila umiiwas o tumatahimik, mahinahong lumapit sa kanya.
- Maliliit na tulong, pagsuporta, kagandahang-loob, at pagpapatawa ay nakapagpapagaan ng loob.



Gaano man kabigat ang pinagdaraan mo ngayon, tandaan mo na hindi ka nag-iisa.

Kung kailangan mo ng makakausap, may suporta 24/7 sa aming helpline.

Bisitahin ang [iswan.org.uk/get-support](https://www.iswan.org.uk/get-support).