

# PAG-ATUBANG SA KAGAMU:

Talamdan para sa mga marino kag ila mga pamilya



Nagakabalaka ka bala, nakulbaan, ukon daw indi ka makapokus? Pirme ka bala nagabantay sang balita? May nabatyagan ka bala nga pagbag-o sa imo tulog, konsentrasyon, ukon modo? **Normal lang ina nga imo nabatyagan.** Ang amo sini ngamga reaksyon natural gid sa tion sang krisis. Kon nagadugang ang imo kabalaka, mahimo nga mag-istorya ikaw sa tawo nga imo ginasaligan ukon ipalab-ot ang imo nabatyagan sa amon. Ari pa gid ang iban nga mahimo mo:

## Tutoki ang mga butang nga kaya mo kontrolon

- Magpadayon sa simple nga adlaw-adlaw nga hilikuton, kaangay sang husto nga pagkaon, pagpahuway, kag pagtuman sang adlaw-adlaw nga responsibilidad.
- Pahinayi ang pag-atubang sa mga butang imbes nga palibugan ang malayo nga palaabuton.
- Magsalig sa mga napamatud-an nga impormasyon halin sa mga masaligan nga source kag indi sa mga huring-huring ukon tsismis.



## Padayon nga magpabilin nga konektado sa imo mga hinigugma

- Padayuna ang inyo naandan nga paagi sang pagkumustahay.
- Magmalinong kag maghungpanay sang kabalaka ukon kahadlok sang kada isa.
- Mag-istorya nahanungod sa nagakalatabo sa amo nga tion kag indi sang mga kabalaka parte sa palaabuton.
- Magbahin sang matawhay kag matuod nga impormasyon, kag likawi ang pagpalapta sang mga tsismis ukon balita nga wala pa napamatud-i nga mahimo lang makadugang sang kabalaka.
- Padumduma sila sang imo gugma, kabalaslan, kag pagpakamaayo sa ila.



## Pakalmaha ang imo lawas kon nagalala ang kabalaka

- Pahuway anay kag magginhawa sing hinay kag madalom.
- Hulaga ang imo lawas. Pwede ka mag-inat, maglakat-lakat, ukon magbalhin sang pwesto sa pila ka minuto.
- Mahimo nga magpahuway sang makadali gikan sa balita ukon mabug-at nga estoryahanay kon nabatyagan mo nga daw natam-an ka na.
- Ibalik ang imo atensyon sa mga bagay nga ara sa imo palibot nga imo makita, mabatian, ukon mabatyagan.
- Himoa ang butang nga masami makapakalma sa imo, pareho sang pagpamati sa mga ambahanon ukon pagpangamuyo.



## Panilagan ang isa kag isa

- Kumustaha ang imo mga kaupdanan sa barko. Ang simple nga “Kamusta ka?” may dako gid nga bulig.
- Mag-ululupod sa tion sang pagkaon ukon oras sang pahuway imbes nga mag-isahanon.
- Magpamati sing may pasensya kon may gusto mag-istorya parte sa iya ginabatyag.
- Kon may makita ka nga nagapangasubo kag masami nagaisahanon, duola siya kag kumustaha.
- Ang ginagmay nga pagsakdag, kaayo, ukon pagpakadlaw makapataas gid sang morale.



Bisan ano pa kabudlay sang imo kahimtangan subong, dumduma nga wala ka nagaisahanon.

Kon kinahanglan mo sang may maistoryahan, may yara sang suporta 24/7 paagi sa amon helpline. Bisitaha ang [iswan.org.uk/get-support](http://iswan.org.uk/get-support).

