

# Pamimighati at Kawalan

Topic No.3. Grief and Loss. February 2000. Filipino

## Ano ang isyu?

Hindi lahat ng bata at kabataan ay may dalawang magulang na makapagbibigay sa kanila ng pagmamahal at katiwasayan, dahil sa maraming dahilan. Sa NSW, dumarami ang mga pamilya na nakakaranas ng trauma at pagkagambala dahil sa paghihiwalay ng mga magulang. Ang mga pamilya ay maaari ring makaranas ng kawalan dahil sa pagkakasakit o pagkamatay ng isang miyembro ng pamilya o dahil sa pangigingbang-bansa. Sa partikular, ang pamimighati at kawalan sa mga bata at kabataan ay maaaring bunga ng pagkahiwalay sa mga miyembro ng pamilya tulad ng magulang, lolo at lola, kapatid, at iba pang kamag-anak dahil sa pangigingbang-bansa o karanasan ng refugee. Maging ang pagkamatay ng isang mahal na alagang hayop o pagkalayo ng matalik na kaibigan ay maaaring magbunga ng kapansin-pansing pagkabalisa sa mga bata at kabataan.

Ang paglipat ng tirahan ay maaari ring makagambala sa mga bata at kabataan. Maaaring makabalisa sa kanila ang pagkawala ng ugnayan sa mga pamilyar na lugar at tao, ang paglipat ng eskuwela at ang paghanap ng mga bagong kaibigan.

## Anu-anong isyu ang maaaring lumitaw kapag naghiwalay ang mga pamilya

Ang mga magulang ay maaaring mapinsala o maginhawahan bunga ng paghihiwalay. Subalit ang mga anak ay halos palaging nalilito at naguguluhan. Maaari nilang isipin na sila ang may kasalanan sa paghihiwalay ng kanilang magulang o pagbabalikan ng mga ito. Ipaalam sa kanila na kayo ay parehong mananatiling magulang nila kahit na hindi na kayo magkasama sa iisang bahay. Ang pananagutan ng mga magulang sa kabutihan ng kanilang mga anak ay mahalaga.

## Ano ang mga palatandaan sa mga bata at kabataan na dapat malaman ng mga magulang?

Kadalasan ay hindi kaagad ipinapakita ng mga kabataan ang kanilang lungkot at pamimighati. Maaaring tila nalampasan na nila ito at pagkatapos, ang kanilang pagkabalisa ay biglang babalik.

### Ilan sa mga paraan ng kanilang pagtugon sa kawalan ay:

- Pagkilos na parang mas bata sa kanilang edad (*childish behaviour*). Ito ay maaaring magpahiwatig sa inyo na kailangan nilang maging mas bata (*less grown-up*) at bawasan ang pagkamalaya (*less independent*) habang sila'y nag-iipon ng lakas.
- Sobrang pagsisikap sa eskuwela o bahay para hindi mahalatang sila ay nahihirapan.
- Kahirapang magtuon ng pansin sa gawain sa eskuwela at pagiging palaisip tungkol sa kanilang damdamin.
- Pagsisikap na ipagtanggol ang kanilang magulang o kapatid. Maaaring magsikap silang alagaan ang isang taong mas mahina.
- Ang ilan ay maaaring magpamalalansay ng galit sa paglalaro, sa kanilang laruan, kapatid, o magulang.

## Maaari bang ang mga kabataan ay naapektuhan kapag ang pamilya ay nakakaranas ng kawalan?

Para sa mga batang hindi pa pumapasok sa eskuwela, ang kamatayan ay hindi totoo tulad ng mga tauhan sa cartoons sa telebisyon. Pagdating ng ika-5 o ika-9 na taon, ang mga bata ay nagsisimulang mag-isip na parang matanda, subalit hindi pa rin sila naniniwalang maaaring mangyari ito sa kanila o sinumang kilala nila.

Katulad ng pagkagitla at kalituhang nararamdaman ng isang bata sa pagkamatay ng isang miyembro ng pamilya, ang sariling damdamin ng isang matanda ay maaaring makapagpahirap sa kanila sa pagtugon sa pangangailangang emosyonal at pisikal ng kanilang mga anak. Ang tulong ng propesyonal ay maaaring makatulong sa paggabay sa mga pamilya sa mahirap na panahong ito.

## Paano makakatulong ang mga Magulang?

- Ipaalam sa kanila na sila'y minamahal at kayo ay laging nariyan para sa kanila
- Ipaalam sa kanila na hindi nila kasalanan ang nangyari.
- Sagutin ang kanilang mga tanong nang simple at tapat, at kapag maaari'y isama sila sa pagpapasya kung sila ay apektado.
- Maging mapagparaya sa kanilang pagkilos dahil baka ito lamang ang paraan para nila maipahayag ang kanilang damdamin.
- Sikaping alamin kung ano ang kanilang nararamdaman. Hayaan silang umiyak, magsalita o magpahayag ng kanilang galit sa ligtas na paraan (*safe environment*).
- Kung hindi sila maaaring makipag-usap sa inyo, hikayatin silang makipag-usap sa ibang tao na kanilang pinagkakatiwalaan.
- Hanggat maaari ay panatiliing pamilyar ang mga bagay (eskuwela, kaibigan, alagang hayop, mahalagang ari-arian).
- Tama na ipahayag ang inyong damdamin. Ang pagpapakita sa inyong mga anak ng inyong pagtugon ay makakatulong sa kanila.
- Ipaalam sa kanilang eskuwela o guro kung ano ang nangyayari.

## Mahalaga ba para sa mga magulang ang humanap ng tulong sa panahon ng mga problema?

Lahat ay nangangailangan ng panahon para masanay sa mga pagbabago at harapin ang kanilang nararamdamang pamimighati at kawalan. Maaaring ayaw ng mga bata at kabataan na sabihin sa inyo ang kanilang nararamdaman dahil sa takot na kayo ay masaknan o magalit. Ang inyong sariling damdamin ay maaaring napakatindi kung kayat hindi ninyo napapansin o nararamdamang kaya ninyong tugunan ang pangangailangan ng inyong mga anak.

## Ano ang mga kailangang tandaan kapag may namatay sa pamilya?

Ang mga libing ay paraan ng pamamaalam sa minamahal. Makakatulong na isama ang mga bata. Subalit kung ang mga bata ay natatakot dumalo sa libing, hindi sila dapat pilitin. Sa halip, tulungan silang magsagawa ng sariling pamamaalam tulad ng pagsindi ng kandila o pagdarasal.

Hanggat maaari ay mag-ukol ng oras sa inyong anak at ipaalam sa kanila na maaari nilang ipahayag ang kanilang damdamin. Maaaring ipamalas nila ang kanilang kalungkutan nang pabugso-bugso sa loob ng matagal na panahon. Ang galit ay isang natural na reaksyon sa pagkawala ng isang taong katangi-tangi. Ito ay maaaring ipakita sa pamamagitan ng agresibong pakikipaglaro, bangungot, o pagkainis. Ang mga bata ay maaaring magpahayag ng pagkagalit sa naiwang miyembro ng pamilya o baka maging matatakutin sila tungkol sa kaligtasan ng mga ito.

Ang mga batang maliliit ay maaaring manatiling maniwalang ang miyembro ng pamilya ay nabubuhay pa. Ito ay lilipas pagkatapos ng ilang linggo. Kung hindi ay kailangang humingi ng propesyonal na tulong.

## Saan ako makakakuha ng impormasyon o tulong?

- Ang inyong **lokal na doctor (G.P.)** o **Emergency Department** ng inyong lokal na ospital
- Ang **Area Health Service** sa inyong lugar (sa oras ng opisina) kasama ang Community Health Centres. (Para sa tulong, tunghayan ang mga numero sa ibaba o sa likod ng folder).
- Ibang espesyalista na gumagamot sa mga bata at kabataan tulad ng *pediatrician* o *child and adolescent psychiatrists* at *psychologists*.
- Maaari din niyong tawagan ang **Transcultural Mental Health Centre (TMHC)** sa (02) 9840-3899.

Kung kayo ay hindi bihasa sa Ingles, maaari niyong tawagan ang Telephone Interpreter Service (TIS) sa 131 450 (ito ay libreng paglilingkod) at pakiusapan silang tawagan ang TMHC (sa oras ng opisina) sa 02 9840 3899 para sa inyo. Ang mga taong nakatira sa probinsya at liblib na lugar sa NSW ay maaaring tumawag sa TMHC sa (libreng tawag) 1800 648911 para sa tulong.