

Pagkilala sa Sikolohikal na Trauma at Pagtataguyod ng Katatagan sa Panahon ng COVID-19

Maaaring maramdaman ang sikolohikal na trauma sa maraming paraan at ito ay nagpapatuloy na krisis sa pampublikong kalusugan sa ating lungsod at bansa. Ang pandemiyang COVID-19 ay nagdala ng walang kaparis na pagkawala ng buhay, pinansiyal na pagkabagabag at panlipunang pagbubukod, na nagpapalala sa mga damdamin ng trauma na nararanasan ng marami. Maraming residente ng Lungsod ng New York (NYC) ay nagdurusa rin sa mga insidente ng dahas ng pulisya, kawalan ng katarungan at kawalan ng pagkapantay-pantay na panlahi, at nagtatrabaho upang harapin ang mga siglo ng historikal na trauma na nararanasan ng mga komunidad na Itim at Kayumanggi, at iba pang komunidad na hindi puti. Ang mga sabay-sabay na krisis sa pampublikong kalusugan ay mga makabuluhang stressor na maaaring mag-ambag sa trauma at pakiramdam ng pagkawala na nararanasan ng marami.

Pagbibigay Kahulugan sa Trauma at Pag-unawa sa Epekto Nito

Ang Pangasiwaan ng mga Serbisyo sa Pag-aabuso ng Sangkap at Kalusugan ng Isip (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) ay binibigyang-kahulugan ang trauma bilang nagreresulta sa isang pangyayari, serye ng mga pangyayari o set ng mga sirkumstansiya na nararanasan ng isang tao bilang pisikal o emosyonal na nakapipinsala.¹ Ang mga potensiyal na traumatikong pangyayari tulad ng pandemiyang COVID-19 ay maaaring magpahirap na kayanin at hilumin ito. Ang mga tugon sa trauma ay iba-iba ayon sa tao. Maaari nating maranasan ang parehong pangyayari na naiiba at may iba't ibang reaksiyon dito depende sa ating mga rekurso sa pagkaya (tulad ng mga matulunging relasyon, kaligtasan sa pananalapi at mga kasanayan sa pangangasiwa ng stress). Maaaring magbago ang mga rekursong iyon sa pagdaan ng panahon, na inaapektuhan kung paano natin nararanasan at kinakaya ang trauma sa kabuuan ng ating buhay.

Ang mga pangyayaring traumatiko (kasama ang pagpanaw ng mga mahal sa buhay o pagkawala ng trabaho) ay hindi nararanasang pantay-pantay sa lahat ng komunidad. Masyadong naapektuhan ang mga New Yorker na Itim at Kayumanggi ng impeksiyon at kamatayan, at pagkawala ng trabaho at sahod dahil sa COVID-19. Ang mga manggagawang Itim at Latino/a na nawalan ng kanilang trabaho ay hindi gaanong makatatanggap ng tulong ng pamahalaan kaysa sa mga manggagawang Puti.² Nakaaambag ito sa kaibahan sa trauma na nararanasan ng mga

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Konsepto ng Trauma ng SAMSHA at Gabay sa Lapit na may Kaalaman sa Trauma). Website ng Pangasiwaan ng mga Serbisyo sa Pang-aabuso ng Sangkap at Kalusugan ng Isip. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Inilathala Hulyo 2014. Inakses Hulyo 27, 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Coleman P, Casselman B. Mga Manggagawa ng Minoridad na Nahuhuli sa Paglago ay Naapektuhang Husto ng Pagbagsak ng Ekonomiya).

taong Itim at Latino/a kumpara sa mga taong Puti, na maaaring nakararanas ng parehong pangyayari pero may akses sa maraming rekurso sa pagkaya.

Nangyayari ang sekundaryong traumatikong stress kapag nahawa ang indibidwal sa traumatikong karanasan sa unang pagkakataon ng isa pa. Ang sekundaryong traumatikong stress ay karaniwang nararanasan ng mga taong regular na nahawa sa trauma ng iba, tulad ng mga counselor, therapist, unang tumutugon, manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan at indibidwal na hindi propesyonal na sangkot (tulad ng mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya na sinasaksihan ang trauma na nakaaapekto sa kanilang mga mahal sa buhay o komunidad). Nakaaambag ang sekundaryong traumatikong stress sa mga damdamin ng pisikal at emosyonal na pagkahapo, galit at kawalan ng pag-asa. Ang pagkilala sa mga damdaming ito sa sarili mo o sa isa na malapit sa iyo ay ang unang hakbang sa pagtugon sa kanila.

Paghilom Sa Trauma Ay Posible

Ang katatagan ay kakayahang bumuti mula sa mahirap na sitwasyon. Ang pagtataguyod ng kaligtasan, pagiging malinaw at kolaborasyon sa loob ng mga relasyon, komunidad at organisasyon ay nakakapagpagaan sa stress at nagtataguyod ng katatagan.

Habang ang paglilinang ng katatagan ay kapaki-pakinabang na estratehiya sa pagkaya, hindi ito sa anumang paraan solusyon sa mga malalaking usapin tulad ng rasismo, na nagpapatuloy na naglalagay sa alanganin at isinasailalim sa trauma ang mga komunidad na hindi puti. Nangangailangan ang mga malaking usaping ito ng mga solusyon. Ang mga komunidad ay nagsasama-sama sa maraming bilang upang manindigan laban sa sistemikong rasismo at mga kawalan ng pagkapantay-pantay sa lahi. Ang pagkilala at pagsuporta sa isa't isa sa mga sandaling ito ay hinahayaan tayong maging mas malakas at mas nagkakaisa.

Habang bumabawi at tumutugon ang mga New Yorker sa nagpapatuloy na pandemiya, may mga oportunidad upang maglinang ng katatagan at suportahan ang isa't isa.

Mga Tip sa Paglinang ng Katatagan

Ang pagkilala na ang mga damdamin ng pighati, pagkawala at kalungkutan ay natural ay maaaring magtaguyod ng katatagan: Tanggapin ang iyong mga nararamdaman. Maghilom sa iyong sariling ritmo at sa iyong sariling paraan. Maging matiyaga sa iyong sarili.

Bumuo ng mga matulunging koneksiyon: Ang mga tao ay mga panlipunang nilalang na tumitingin sa iba para sa pagpapatibay, pagiging kabilang at seguridad. Ang pagbuo ng mga koneksiyon sa pamamagitan ng mga matulunging relasyon ay nagkakandili sa diwa ng kaligtasan at komunidad na maaaring sumuporta sa paghilom. Ang muling pagkonekta sa mga kaibigan at miyembro ng pamilya ay maaari ring maging makapangyarihang pinagmumulan ng suporta.

Website ng *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Inilathala Hunyo 6, 2020. Inakses Hulyo 18, 2020.

Kilalanin at gamitin ang mga lakas mo: Maaaring lumikha ang mga krisis sa komunidad ng mga oportunidad upang makilala ang mga personal na lakas at kalidad (tulad ng katapangan, pagiging palatawa at malasakit) na maaaring gamitin upang pangasiwaan ang stress na nagreresulta sa kahirapan. Gamitin ang mga kasanayan mo upang tulungan ang iba sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng pagboboluntaryo upang tumulong sa iyo na kayanin ang krisis. Upang humanap ng mga oportunidad sa pagboboluntaryo, bisitahin ang "[Help Now NYC](#)" (Tumulong Na NYC) o "[NYC Service](#)" (Serbisyo ng NYC).

Magtuon ng pansin sa mga bagay na mababago mo: Kilalanin ang mga hamon at magtuon ng pansin kung ano ang makokontrol mo. Gawin ang pagkakaroon ng kaisahan sa isip at loob at makisangkot sa mga malusog na aktibidad. Tumugon sa iba na may malasakit at pag-aaruga, at kilalanin na ang mga tao ay naapektuhan ng COVID-19 na iba-iba. Maging magalang; makibalita sa mga tao at ipaalam sa kanila na handa kang makinig sa mga karanasan na maaaring iba sa iyo.

Pagiging palatawa at pagkalingat: Ang pagiging palatawa ay maaaring maging makapangyarihang estratehiya sa pagkaya sa problema, at ang paghahanap ng mga oportunidad na makilahok sa mga nakakapagpasiglang aktibidad ay maaaring panlaban sa ilan sa mga negatibo at masakit na mensahe na nararanasan at naririnig mo sa media. Kilalanin na ang dalawa sa mga ito ay maaari ring mga estratehiya sa pag-iwas bilang tugon sa trauma. Ang paggamit sa kanila bilang pangunahin o pangmatagalang estratehiya ay maaaring magpangyari sa tuloy-tuloy na pag-iwas o pagpigil sa mga masakit na damdamin na maaaring muling lumitaw sa potensiyal na nakasakit at mas traumatikong paraan.

Kilalanin ang sama ng loob ng panlahing trauma³: Ang mga karanasan sa panlahing trauma ay madalas hindi pinapansin o binabalewala. Lumikha ng mga oportunidad upang talakayin ang mga karanasan mo sa rasismo at humingi ng suporta sa mga taong pinagkakatiwalaan mo. Maaari itong maging nagbibigay ng kapangyarihan at nagbibigay-daan sa paghilom. Maaari mo ring hanapin ang tinig mo sa pamamagitan ng aktibismo upang tumulong na pangasiwaan ang iyong sama ng loob.

Lumikha ng pag-asa: Mag-isip, magplano at asamin ang mga positibong kahihinatnan. Tumingin sa mga tao sa iyong komunidad at panlipunang network na tumutulong, at alamin na may komunidad na nasa likod mo, kahit na hindi mo sila nakikita. Nagsama-sama ang mga komunidad sa malaking bilang, kasama ang manindigan laban sa rasismo at mga kawalan ng pagkapantay-pantay sa lahi. Ang pagkilala at pagsuporta sa isa't isa sa mga sandaling ito ay hinahayaan tayong maging mas malakas at mas nagkakaisa.

Mga Rekurso

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit (Toolkit sa Panlahing Trauma). Kolehiyo ng Boston – Surian para sa Pag-aaral at Pagtataguyod ng Lahi at Kultura. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Inilathala 2015. Inakses Hulyo 27, 2020.

- Naririto ang staff ng NYC Well ng 24/7, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat online sa pamamagitan ng pagbisita sa nyc.gov/nycwell.
- Bisitahin ang [web page sa Pagkaya at Emosyonal na Kagalingan sa COVID-19 ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC](#) upang iakses ang iba't ibang rekurso.
- Para sa mga karagdagang rekurso na tumutugon sa mga usapin tulad ng pinansiyal na tulong, pagkain, pangangalagang pangkalusugan, pagsaklaw ng insurance, at higit pa, tingnan ang [Komprehensibong Gabay sa Rekurso](#).
- Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang kung paano magingat laban sa stigma, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.
- Upang malaman pa ang tungkol sa mga tagapagkaloob at organisasyon ng mga tagapagkaloob ng serbisyo na may alam sa trauma bisitahin ang "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (Network na May Alam sa Trauma sa Estado ng New York).

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

7.27.20