

# Pag-unawa sa mga epekto ng trauma (sikolohikal at pisikal na pinsala)

## ANO ANG TRAUMA?

---

Ang trauma ay kung ano ang nangyayari sa mga tao kapag nakakaranas sila ng mga kaganapan o mga kondisyon sa lipunan na wala sa kanilang kontrol at napupuspos sa kanilang kakayahang kayahin at pakiramdam na ligtas. Maaari itong maging sanhi ng pangmatagalang emosyonal, pisikal, sikolohikal, at/o espirituwal na pinsala. Madalas ito ay nag-iiwan sa mga taong may mga karanasan ng kahihiyan, pagkahiwalay at takot. Ito ay maaaring negatibong nakakaapekto sa pagpapahalaga sa sarili ng tao, na kung paano natin nakikita ang ating sarili at ang ating halaga sa mundong ito at sa ating mga relasyon.

## HALIMBAWA NG MGA TRAUMATIKONG PANGYAYARI:

- Homophobia (Matinding kapootan sa mga homosekswal na tao)
- Biphobia (Matiniding kapootan sa bisekswal)
- Transphobia (Matinding kapootan sa transekswal o transgender)
- Kapootang panlahi
- Sexism (Seksual na diskriminasyon)
- Pisikal na karahasan
- Emosyonal na pang-abuso
- Sikolohikal na pang-abuso
- Seksual na karahasan, seksual na pang-abuso, seksual na pang-atake at/o panggagahasa
- Malubhang aksidente o pinsala
- Digmaan
- Pagkalansad
- Kalungkutan o pagkawala

## ANO ANG ITSURA AT PAKIRAMDAM NG TRAUMA?

---

### PISIKAL

- Nahihirapang matulog o manatiling tulog
- Mga bangungot o nakababalisang panaginip
- Ninenerbiyos at/o madaling magulat
- Nahihirapang magpokus
- Matinding pagka-alerto

### PANGKAISIPAN/PANDAMA

- Mga kawalan sa memorya, lalo na may kaugnayan sa trauma

- Pakiramdam na hindi konektado mula sa sariling damdamin, katawan at/o kapaligiran
- Muling pagbabalik at/o hindi kanais-nais, hindi inaasahang mga alaala ng nakaraang trauma

### EMOSYONAL

- Walang magawa
- Kawalan ng pag-asa
- Kahihiyan
- Paninisi ng sarili
- Pagkahiwalay

- Pagkabigla
- Matinding takot, galit at/o kalungkutan
- Pagkamanhid ng damdamin

#### ESPIRITUWAL

- Pagtatanong sa sariling layunin
- Nagtatanong kung sino ka at kung mahalaga ka
- Nagtatanong sa pagkakaroon ng isang mas malaking kapangyarihan (iyan ay, Diyos, Allah, mga diyos, atbp.)

#### PAKIKIPAG-UGNAYAN (NAUUKOL SA RELASYON)

- Kahirapan sa pagtitiwala sa iba
- Kahirapan sa pagpapanatili ng mga relasyon
- Kahirapan sa pisikal at/o sekswal na pagpapalagayang-loob
- Mga damdamin ng pagbabaya at/o hindi pagkatanggap
- Pag-iiwas sa mga tao, lugar o mga bagay na nagpapaalala sa iyong nakaraang trauma

#### MGA TRIGGER (NAGPAPASIKLAB)

---

Ang isang trigger ay isang tao, lugar, bagay o sitwasyon na maaaring magdulot o mag-ambag ng isang hindi kanais-nais at madalas na hindi mapigilan na pagtugon (hal. umiiyak, mga atake ng pagkatakot, pakiramdam ng galit o pagkabalisa, panginginginig, pagsusuka, atbp.).

Ang mga trigger ay nagpapasimula ng isang tugon sa stress sa loob ng katawan at utak, na kasama ang:

- **Paglalaban:** paghihigpit ng iyong panga, mga kamay o bisig; pakiramdam na kailangan mong ipagtanggol ang iyong sarili; pakikipagtalo sa iba
- **Pagtatakas:** umaalis sa sitwasyon; tumatakbong palayo; inilalayo ang iyong katawan mula sa isang tao/grupo; umiiwas sa ilang mga sitwasyon, mga paksa at/o mga tao; umiiwas sa pakikipagkontak sa mata
- **Paninigas:** pagiging tahimik; paghahawak ng iyong hininga; pakiramdam na parang hindi ka makagalaw

Maaaring kabilang sa mga trigger ang: mga taong maaaring maging katulad ng isang taong sinaktan ka; isang bagay, lugar o oras ng araw/linggo/buwan/taon na may kaugnayan sa isang traumatikong karanasan; mga tunog, mga amoy at/o mga panlasa na nagpapaalala sa iyo ng isang traumatikong karanasan; o isang sitwasyon kung saan ang iba ay sinasaktan.

**Ano ang napansin mo ay iyong mga trigger?**

---



---



---