

Pagna-navigate sa COVID-19 kasama ang Pamilya: Paano Manatiling Buo at Sumusuporta sa Bawat Isa

Sa panahon ng pagsiklab ng COVID-19, maaari nating makita ang ating sarili na paulit-ulit na nahaharap sa ilang mga pangyayari, tulad ng pagsuspende ng klase, pagtatrabaho sa bahay, mga paghihigpit sa kainan sa mga restawran o kahit na hindi makalabas. Ang aming pang-araw-araw na buhay ay sumailalim sa matinding pagbabago. Ang madalas na paglabas ay isang mahalagang bahagi ng paglaban sa virus, ngunit ang pagdami ng oras ng pananatili sa bahay ay maaaring magdala sa atin ng mga bagong hamon. Maglaan muna tayo ng sandali upang suriin kung naranasan natin kamakailan ang mga sumusunod:

Pakiramdam na nakakulong



**Nagambala ang karanasan
ritmo ng trabaho at pahinga,
may hindi regular na oras ng
pagtulog**



**Nag-aalala tungkol sa mga
batang nag-aaral mula sa
bahay**



**Napansin ang ating sarili o
miyembro ng pamilya
na nagiging madaling
magulo**



**Iniiwasan ang
komunikasyon o
makipag-ugnayan sa
miyembro ng pamilya**



**Inis,
na-stress at / o nag-aatubili
habang pinag-uusapan ang
pananatili sa pamilya**



Ang stress at pagdurusa na dala ng pagsiklab ng COVID-19 hindi lamang sa isang personal na kalagayan sa atin, ngunit nakakagambala rin sa ating pakikipag-ugnay sa mga kamag-anak at kaibigan. Sa panahong ito, maaari tayong makaranas ng mas maraming negatibong damdamin. Kung ang mga emosyong ito ay hindi maayos na naipahayag at nakitungo, madali tayong magiging mapusok at maiirita, at malamang na hindi makakasundo ang iba. Sa paglaon, maaaring humantong ito sa higit na pag-iging at pag-aalala sa mga miyembro ng pamilya. Sa kabilang banda, kung makokontrol natin nang maayos ang mga negatibong damdaming ito, mapapanatili natin ang isang mabuting relasyon sa pamilya, na maaaring maging isang matibay at maaasahang suporta kapag nahaharap tayo sa mga hamon. Ang mga taong tumatanggap ng suporta mula sa kanilang pamilya ay may kaugaliang mas malayo sa ilalim ng stress kaysa sa mga hindi.

Sa mga oras ng pangamba, lalong mahalaga na maunawaan at suportahan ng mga miyembro ng pamilya ang bawat isa. Maaari kaming tumulong patungo sa layuning ito sa pamamagitan ng paggamit ng mga sumusunod na tip:

Maingat na nakikinig at aktibong tumutulong sa iba



01

Maaari nating gamitin ang ating oras sa bahay upang pangalagaan ang iba pang mga miyembro ng pamilya. Maaari kaming makipag-chat sa kanila nang higit pa, makinig sa kanilang mga karanasan at damdamin, at bigyang pansin ang kanilang mga pagbabago sa kondisyon. Maaari nating sabihin sa kanila na handa tayong makinig at magmalasakit sa kanila, tulad ng pagtatanong: "Mayroon bang anumang nais mong pag-usapan ngayon?" Maaari tayong gumawa ng pagkusa upang tanungin ang mga miyembro ng pamilya kung kailangan nila ng tulong sa gawaing bahay, gawain sa paaralan, o kabutihan. Maaari nating sabihin: "Tayo ay pamilya. Kung kailangan mo ng tulong para sa anumang bagay, ipaalam lamang sa akin."

Ipahayag ang aming damdamin sa naaangkop na paraan



02

Dapat nating ipaalala sa ating sarili na huwag ilabas sa iba kung nasa masamang kalagayan tayo. Maaari nating ipahayag ang ating damdamin at mapagaan ang ating negatibong pakiramdam sa mas positibong paraan, tulad ng pagbabahagi ng ating damdamin sa pamilya o mga kaibigan, paglabas sa pamamagitan ng ehersisyo, o pakikinig ng musika, pagbabasa ng mga libro o paggawa ng iba pang mga aktibidad na nakapagpalipat ng ating pansin at makakatulong sa atin na makapagpahinga. Kung ang mga miyembro ng ating pamilya ay nasa masamang kalagayan, maaari din nating hikayatin silang makahanap ng kaginhawaan gamit ang mga katulad na paraan.

Hikayatin ang komunikasyon kaysa sa akusasyon



03

Minsan ang ating negatibong kalooban ay maaaring magmula sa mga pakikipag-usap sa mga miyembro ng pamilya. Halimbawa, kapag ang ingay ng isang miyembro ng pamilya na naglalaro ng video game ay nakakaabala sa atin, maaari nating sawayin:

"Ang ginagawa mo lang ay ang paglalaro ng mga video game buong gabi, at ang buong pamilya ay nawawalan ng tulog dahil sa iyo!" Ang nasabing pahayag ay medyo may kinikilingan. Ang tono ng akusasyon ay nagpapadama sa ibang tao ng hindi komportable at aalisin ang iyong relasyon sa kanya. Bilang karagdagan, ang nasabing pangungusap ay hindi nagmumungkahi ng anumang solusyon.

Ang isang mas mahusay na paraan upang makipag-usap para maiwasan ang paggamit ng "ikaw ..." na mga pangungusap na akusado sa kabilang partido. Sa halip, gumamit ng mga "Ako..." na pangungusap na nakatuon sa pagpapahayag ng ating mga opinyon at damdamin. Maaari nating ilarawan ang pag-uugali na nakakaabala sa atin, nang hindi masyadong malakas o akusado ang tunog. Maaari nating mailarawan kung ano ang pakiramdam ko at magbigay ng paliwanag at / o iminungkahing solusyon. Halimbawa, masasabi natin sa ibang tao: **"Ang mga video game ay sobrang ingay sa gabi. Napansin kong hindi na tayo makatulog at ang aking kalooban ay di nasisiyahan. Maaari mo bang babaan ang lakas ng tunog o gumamit ng mga headphone sa susunod?"** Hindi lamang nito itinuturo ang problema at ipinahahayag ang ating mga alalahanin, ngunit nagbibigay din ng solusyon upang malaman ng ibang partido kung paano pagbutihin at mapaunlakan.

Tumulong sa gawaing bahay



04

Sa maraming pamilya, ang gawaing bahay ay hindi pantay na ibinabahagi at maaaring isagawa ng isang tao lamang. Ang sobrang karga ay maaaring maging mapagkukunan ng stress. Kung pahalagahan natin ang ating pamilya, makakagawa tayo ng pagkusa na magbahagi ng gawaing-bahay habang magkasama sa pandemya. Halimbawa, makakatulong tayo sa paglilinis at pagdidisimpekta ng ating tahanan, muling punan ang mga suplay na kontra-pandemik o maghanda ng hapunan. Ang pagbabahagi ng gawaing bahay ay hindi lamang pinipigilan ang sobrang pagkapagod, ngunit nagbibigay din sa ibang mga miyembro ng pamilya ng isang pagkakataon na magbigay ng kontribusyon sa pamilya at maunawaan ang pagsusumikap na kinakailangan para sa pag-aalaga ng bahay.

Huwag maging kuripot sa papuri



05

Ang pagbibigay ng papuri kung naaangkop ay isang mabuting paraan upang mapabilis ang pagkakaisa ng pamilya. Para sa mga miyembro ng pamilya na bihirang makipag-usap o may malayong relasyon sa bawat isa, ang papuri ay maaaring maging isang magandang pagkakataon upang buksan ang isang pag-uusap. Hindi natin kailangang maghintay ng mga espesyal na sitwasyon upang makagawa ng mga papuri. Kahit na para sa pang-araw-araw na gawain tulad ng paglilinis ng sambahayan, maaari nating purihin sa pamamagitan ng pagsasabi ng:

"Salamat sa pagsusumikap mo. Napakalinis mo talaga." Bilang karagdagan sa papuri nang personal, maaari rin tayong magpadala ng mga papuri sa pamamagitan ng pagsulat ng mga tala o pagmemensahe sa mga mobile phone, o ipakita ang ating pasasalamat sa pamamagitan ng pagbibigay ng maliliit na regalo.

Maging maalaga at igalang ang personal na espasyo ng iba



06

Ang mga puwang sa pamumuhay sa Hong Kong ay madalas na maliit at matiyak. Sa panahon ng pagsiklab, kinakailangang lumabas nang mas madalas. Ang pananatili sa masikip na puwang sa loob ng mahabang panahon ay mas malamang na madagdagan ang pag-iging at pag-uugali sa mga miyembro ng pamilya. Sa ilalim ng gayong mga pangyayari, lalong naging mahalaga ang pag-unawa sa isa't isa at pagpapaubaya. Dapat tayong maging mas maalaga upang maiwasan ang pagkuha ng iba sa ating mga aktibidad, at isipin ang tungkol sa pagsasaayos sa ibang mga miyembro ng pamilya sa pagbabahagi ng mga pasilidad sa sambahayan (tulad ng TV, computer at banyo). Bilang karagdagan, kahit na ang mga miyembro ng pamilya ay malapit sa bawat isa, lahat (kasama ang mga mas bata pa) ay masisiyahan pa rin sa pagkakaroon ng ilang personal na puwang at privacy. Dapat igalang ng mga miyembro ng pamilya ang mga pangangailangan ng bawat isa.

Maging mapagparaya at mahinahon

07

Walang perpekto. Maaari tayong mawala sa huwiso o makagawa ng pagkakamali paminsan-minsan. Kung masasaktan natin ang ibang mga kasapi ng pamilya sa ating mga salita o kilos, mas mabuti na taimtim na humingi ng tawad o linawin ang hindi pagkakaunawaan, upang hindi ito magpatuloy sa isang malalim na gulo sa pamilya. Kung sa palagay natin natapos na, sa halip na panghawakan ang mga pagkakamali ng ibang tao, mas mahusay na malutas ang mga kontrobersya sa pamamagitan ng paggamit ng mga naunang tip na binanggit sa "Hikayatin ang komunikasyon sa halip na akusasyon".



08

Palakasin ang ugnayan ng pamilya sa mga aktibidad

Ang mga miyembro ng pamilya ay maaaring gumugol ng oras na magkasama sa paglalaro ng mga pisikal na larong magulang-anak, na mayroong maraming mga pakinabang tulad ng pagpapabuti ng pisikal na kalusugan at pagpapalakas ng mga ugnayan ng pamilya (para sa pisikal na mga laro ng magulang at anak, mangyaring sumangguni sa:

<https://www.startsmart.gov.hk/en/others.aspx?MenuID=132>). Maaari rin tayong maglaro ng mga chess at board game, o magbahagi ng mga nakaraang larawan at masasayang alaala sa ating pamilya. Ang mga aktibidad na ito ay naglililang ng positibong kalagayan at tumutulong sa atin na mas makapaghandang makayanan ang pandemya.

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan ng kaisipan na nauugnay sa COVID-19, maaari mong bisitahin ang pahina na "COVID-19 at kalusugang pangkaisipan" sa website na "Mag-uusap ba":

<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



Pagna-navigate sa COVID-19 kasama ang Pamilya



Magulang-anak Pisikalna laro



"COVID-19 at kalusugang pangkaisipan" website



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

