



MAG-USAP TAYO

PAKETE NG
FACILITATOR



Panimula

Ang kalusugan ng pag-iisip ay lalo na kinikilala sa loob ng industriya ng pandagat na pagpapadala bilang isang mahalagang isyu. May lumalaganap na pagkabatid na nagdurusa ang ating mga mandaragat ng mas mataas na lebel ng hindi mabuting kalusugan ng pag-iisip at pagpapakamatay kumpara sa mga manggagawang nasa lupa. Gayunpaman, maaaring mahirap para sa atin na pag-usapan ang mga isyu ng kalusugan ng pag-iisip.

Bakit mahirap pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip?

Dungis sa Karangalan.

Natatakot ang mga tao na ituring na mahina o na husgahan ng iba.

Natatakot tayo sa maaaring isipin ng iba tungkol sa atin.

Ang kalusugan ng pag-iisip ay bawal na pag-usapan sa ilang mga kultura at pamilya.

Nag-aalala tayo na baka matanggal tayo sa trabaho.

Maaaring nag-aalala tayo tungkol sa paglalahad ng hindi mabuting kalusugan o gamot kapag sumasakay sa isang barko.

Ito ay industriyang mas maraming kalalakhian, at mas mababa ang posibilidad na magpahayag ang mga lalaki ng kanilang mga damdamin o tungkol sa mga problemang medikal.



Bakit kailangan nating pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip sa loob ng industriya ng Pandagat na Pagpapadala?

- Hindi katanggap-tanggap na napakaraming mandaragat ang maaaring makaramdam ng hindi ligtas o miserable sa trabaho.
- Mataas ang antas ng mga pagpapakamatay sa loob ng industriya at maaari nitong apektuhan ang alinmang kompanya sa anumang oras. Anumang pagpapakamatay ay isang trahedyang.
- Dahil ito ang tamang gawin. Ang pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip ay isang paraan ng pagpapakita ng pagmamalasakit.
- Kailangang matugunan o malampasan ng mga paraang pagtiyak sa kalusugan ng pag-iisip at kapakanan ng ating mga mandaragat ang mga kinakailangan sa Maritime Labour Convention 2006.
- Kapag nararamdaman ng ating mga mandaragat na sila ay ligtas at pinangangalagaan, mas kaunti ang mga aksidente, insidente at masasamang pangyayari.
- Ang mga mandaragat na nakikibahagi, maayos ang pag-iisip ay mas madaling makabawi at mas produktibo – lalong mahalaga habang tumataas ang mga presyur na pangkalakalan.
- Sa pagtataguyod ng mapag-aalaga at ligtas na kapaligiran nadaragdagan natin ang tiwala at komunikasyon, na siya namang humihikayat ng mas mabubuting mga pag-uusap at pagsasagawa ng desisyon.

Ang kursong ito ay binubuo ng **apat na module**, na inihahatid sa isang grupo na anyo at pinangungunahan ng isang facilitator.

Nakatuon ang kursong ito sa pagbibigay-daan sa pag-uusap ng mga mandaragat at mga kompanya tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at pagsisimulang bumuo ng pag-unawa.

Pangkalahatang Ideya sa Kurso

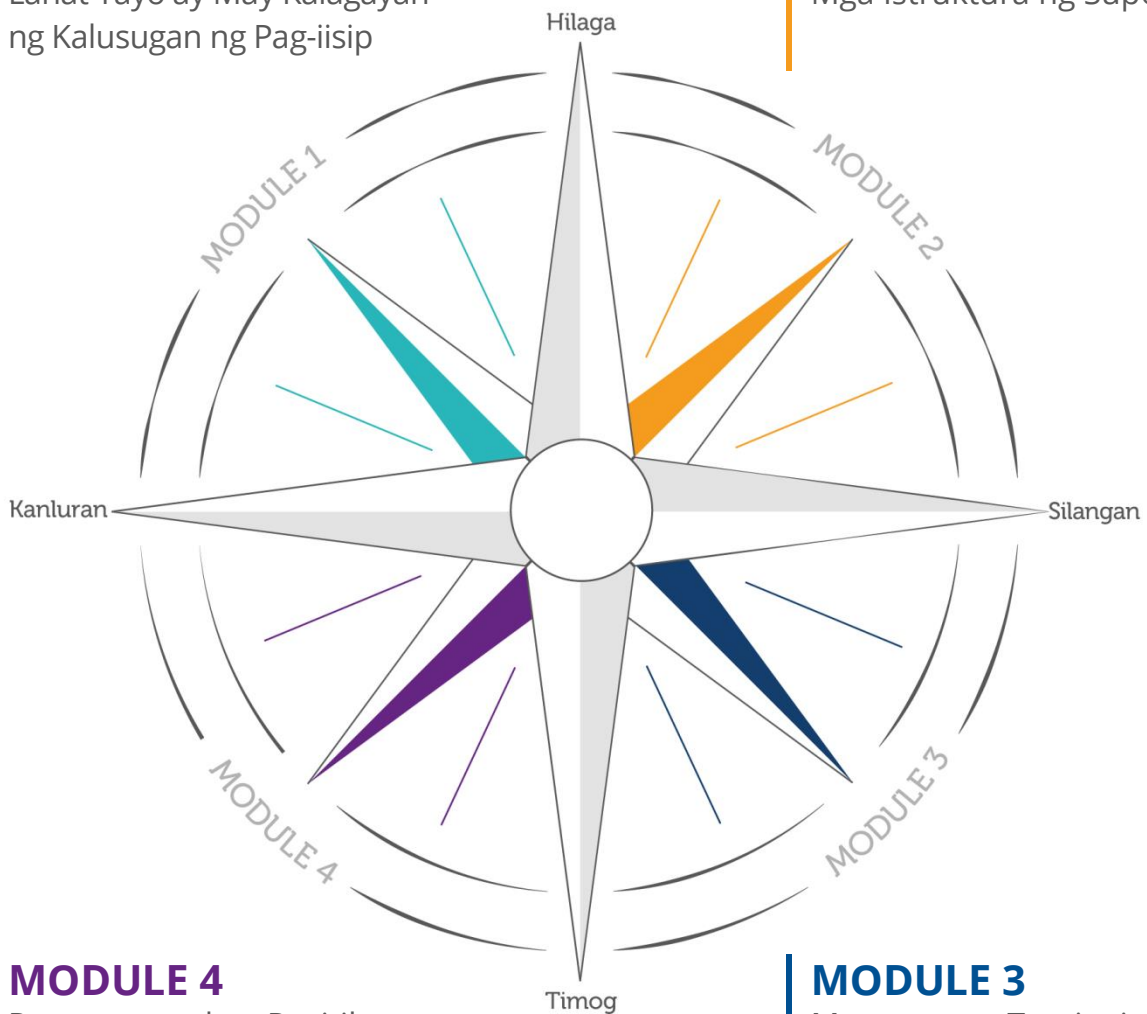
May **apat na module** at **kailangang** isagawa ang mga ito sa sumusunod na pagkakaayos:

MODULE 1

Lahat Tayo ay May Kalagayan ng Kalusugan ng Pag-iisip

MODULE 2

Mga Istruktura ng Suporta



MODULE 4

Pagtataguyod ng Positibong Kalusugan ng Pag-iisip at Pagbabawas ng Dungis sa Karangalan

MODULE 3

Magtanong - Tumingin - Makinig - Kumilos - Repasuhin - Alagaan (Ask - Look - Listen - Act - Check Back - Take Care, ALL ACT) - Pagsuporta sa Iba

Dinisenyo ang mga module upang bumuo ng kaalaman at pag-unawa tungkol sa kalusugan ng pag-iisip.

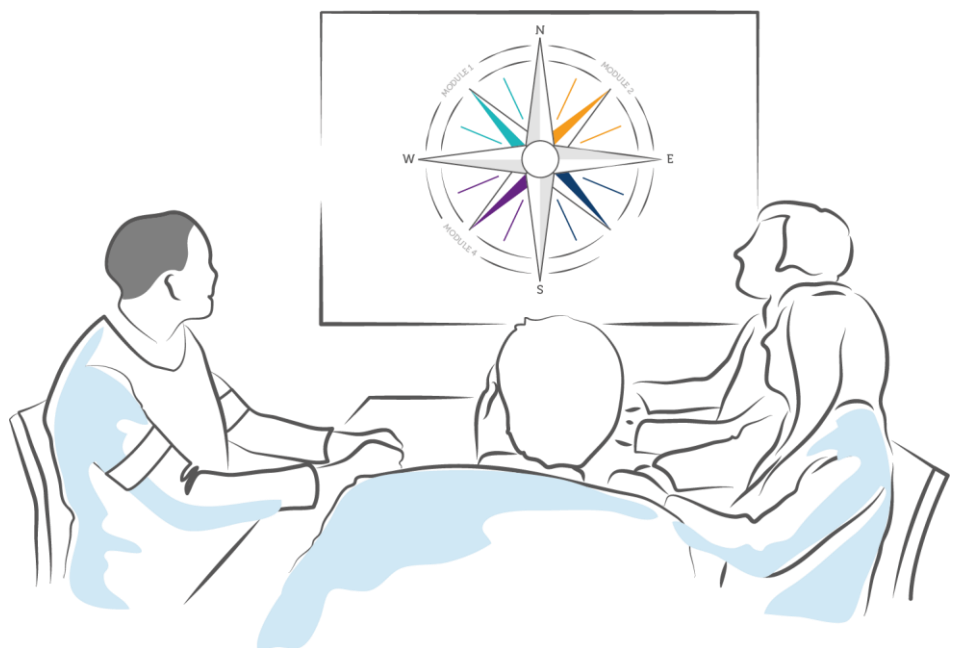
Kung hindi isasagawa sa ganitong pagkakaayos, nakalilito ito.

Bago Kayo Magsimula

Bago magsimula, kailangan ninyong tukuyin ang mga suporta at mapagkukunan na magagamit ng mga mandaragat sa inyong sariling kompanya. Habang nagsisimula ang mga tao na pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip maaaring nangangailangan ng tulong ang ilan. Kailangang alam ninyo kung anong suporta ang magagamit upang maituro sila sa tamang tulong kung sakaling kailanganin nila ito.

Repasuhin ang Module 2 **“Mga Sistema ng Suporta”** at tukuyin kung anong suporta ang naitatag na at kung anong iba pang mga mapagkukunan ang maaaring kailanganin ninyo, halimbawa:

- Mga sistema ng HR
- Mga patakaran sa pamamahala ng crew
- Mga kaayusan sa DPA
- Programa ng Tulong sa Empleyado / mga helpline
- Topside cover – isinasama ba nito ang mga kondisyon ng kalusugan ng pag-iisip?



Tungkol sa Pagsisimula ng Kursong Ito

Bawat kompanya ay iba, at mahalagang tukuyin ang mga pangangailangan ng inyong mga empleyado at pagkatapos ay itatag ang mga umiiral na sistema ng suporta at kung anong karagdagang suporta ang maaaring kailanganin bago simulan ang programa sa inyong mga crew. Siguraduhin na magagamit ang mga ito at nasa inyo ang mga detalyeng pangkontak.

- **Pumili ng mga naaangkop na facilitator na mangangasiwa sa kurso.** Ang mga ito ay kailangang mga tao na kayang pangasiwaan ang miting – hindi nila kailangan ng anumang partikular na pagsasanay bukod sa kaalaman sa mga magagamit na sistema ng suporta. Kung pinangasiwaan na ng mga miyembro ng crew ang mga sesyon sa Resilience maaaring pamilyar sila sa anyo ng kursong ito.
- **Ito ay isang pang-grupong aktibidad ng pag-aaral, kaya kailangan mayroon kayong hindi bababa sa dalawang tao na makikilahok.** Subukang hindi lumampas ang grupo sa 12 katao dahil maaaring hindi komportable ang mga tao na magsalita sa isang grupong mas malaki kaysa dito. Kung mayroon kayong higit kaysa dito mas mabuting hatiin sila sa mas maliliit na grupo.
- **Mangyaring maglaan ng hindi bababa sa 30 minuto upang makumpleto ang isang module** – bagama't maaari pa itong pahabain kung kinakailangan. Mainam na maglagay ng panahong pagitan sa bawat module (hal. isa o dalawang linggo) dahil binibigyan nito ng panahon ang mga tao upang pag-isipan ang kanilang natutuhan, talakayin ito sa kanilang mga kasamahan at pag-isipan kung paano ito magagamit sa kanilang mga pang-araw-araw na pamumuhay.
- **Dapat bigyan ang bawat miyembro ng koponan ng “Gabay sa Kurso”,** na naglalaman ng gawaing papel para sa mga pagsasanay at mga halimbawang sitwasyon at pagkatapos ay bigyan sila ng lugar kung saan magtatala at mag-iisip ng mga ideya. Ang Gabay ay para sa sarili nilang paggamit, nagbibigay-daan upang mapagnilayan nila ang mga paksang sinasaklaw sa sesyon.
- **Pagkakompidensyal:** Magbabahagi ang mga tao ng mga kuwento o nararamdaman tungkol sa kanilang sarili na maaaring sensitibo at kailangan itong marespeto. Kailangang sabihin ito nang malinaw sa lahat ng kalahok.
- **Kung sa palagay ninyo na ang mga pag-uusap ay isang bagay na hindi ninyo kayang harapin** o may malaman kayong isang tao na nangangailangan ng tulong, siguraduhin na alam ninyo ang mga sistema ng suporta at matutulungan ninyo sila sa paghingi ng tulong.

Mga facilitator

Salamat sa pagiging facilitator at tagasuporta ng kalusugan ng pag-iisip. Umaasa kaming masisiyahan kayo.

Katulad ito ng anyo ng mga Module sa Resilience at ang pangunahing pokus ay na matuto tayong lahat nang magkakasama, nagbabahagi ng mga karanasan at natututo mula sa pananaw ng bawat isa.

Mga Praktikal na Punto

Siguraduhing gawin ninyo ang mga module sa tamang pagkakasunud-sunod.

- Basahin ang buong module bago ninyo ito ipamahagi nang sa gayon ay maunawaan ninyo ang tungkol dito, ang anumang halimbawang magagamit ninyo at gayundin ang mga kapakinabangan ng pagsasaayos sa sesyon. Magtatagal nang humigit-kumulang 30 minuto upang kumpletuhin ang bawat module.
- Kailangan may kopya ang bawat tao ng "Pakete ng Kurso".
- Humanap ng kuwarto na may naaangkop na laki para sa mga sesyon na ito.
- Ito ay pang-grupong aktibidad kaya siguraduhing mayroon kayong hindi bababa sa dalawang tao na nakikilahok. Ang mga grupong mas malaki kaysa sa 12 ay dapat hatiin dahil mas madaling mag-usap sa mas maliliit na grupo.
- Mangangailangan kayo ng mga upuan para sa lahat ng kalahok at ilang mesa. Siguraduhing may sapat na espasyo para sa mga tao kapag bumuo sila ng mga pares o maliit na koponan para sa talakayan. Kapag posible, isagawa ang sesyon sa iisang kuwarto – masasayang ang oras kapag labas-pasok ang mga tao sa maraming kuwarto.
- Siguraduhing may naaangkop kayong kagamitan na magagamit para sa sesyon hal. mga pen, post-it note, flip chart atbp.

Mga Praktikal na Punto

- Magbigay ng maikling paliwanag tungkol sa kaligtasan sa simula ng bawat sesyon: maging pamilyar sa mga pamamaraan hinggil sa alarma at mga numerong pang-emergency, at repasuhin ang floor plan sa paglisan para sa mga emergency na labasan at mga muster point.
- Alamin kung kilala ng lahat ng kalahok ang isa't isa at kung hindi, magsagawa ng maikling pagpapakilala kung saan sasabihin ng lahat ng kalahok ang kanilang pangalan at tungkulin.
- Maaari ninyong gawing mas di-pormal sa paghiling na magbigay ang bawat tao ng nakatutuwang impormasyon tungkol sa kanilang sarili, atbp.
- Paalalahanan ang mga kalahok na maaaring magbahagi ng personal na impormasyon sa mga sesyon na ito. Mahalagang igalang ng lahat ang pagiging kumpidensyal ng bawat isa at huwag magbahagi ng sensitibong impormasyon sa labas ng mga sesyon.
- Kung sa palagay ninyo na ang mga pag-uusap ay isang bagay na hindi ninyo kayang harapin o may malaman kayong isang tao na nangangailangan ng tulong, siguraduhin na alam ninyo ang mga sistema ng suporta at matutulungan ninyo sila sa paghingi ng tulong.



MGA PANGUNAHING TIP

- Ihandog nang buong puso.
- Maging masigla sa paghahatid at suportahan ang nilalaman.
- Makinig at huwag masyadong magsalita (nasa kuwarto ang sagot!)
- Maging tumutugon at mausisa (magtanong kung saan hindi lang "oo" o "hindi" ang sagot).
- Basahin ang gabay na ito at ang mga module at maglaan ng sapat na panahon upang maghanda sa pangangasiwa sa module at subukang mag-isip ng anumang magagandang halimbawa na maibabahagi ninyo mula sa inyong sariling karanasan

Pag-uusap tungkol sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ipaliwanag ang mga Layunin ng Module na ito

1

Maunawaan na lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip gaya ng pagkakaroon natin ng kalagayan ng pisikal na kalusugan – at paano ito maaaring mag-iba.

2

Tukuyin ang mga bagay na maaaring may positibo at negatibong epekto sa kalagayan ng ating kalusugan ng pag-iisip at na magkatulad ang mga ito para sa ating lahat.

3

Tuklasin kung paano natin maiintindihan ang ating mga sarili, masusuportahan ang isa't isa at mababawasan ang dungis sa karangalan sa pamamagitan ng pag-uusap tungkol sa ating kalusugan ng pag-iisip.

Maaaring nahihirapan tayong pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip.

Isulat ang ilan sa mga dahilan para dito.

- Maaaring may dungis sa karangalan na nakakabit sa salita o sa pag-uusap tungkol dito.
- Maaaring hindi ito tanggap sa kultura.
- Maaari ituring ito na palatandaan ng kahinaan.
- Nag-aalala tayo sa iisipin ng mga tao tungkol sa atin.
- Awtomatikong naiisip natin ang sakit sa pag-iisip.
- Nahihirapan ang mga lalaki na pag-usapan ang tungkol sa kanilang kalusugan.
- Wala tayong wika o mga salita upang ilarawan ang nararamdaman natin.



Bigyan ang lahat ng ilang minuto para pag-isipan ito at pagkatapos ay itanong sa kanila kung may naiisip silang anumang mga halimbawa at kung ano ang nararamdaman nila tungkol sa paksa.



Bakit mahirap pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip?



Pagkatapos ibahagi ng bawat isa ang kanilang mga iniisip basahin nang malakas ang sumusunod na teksto.

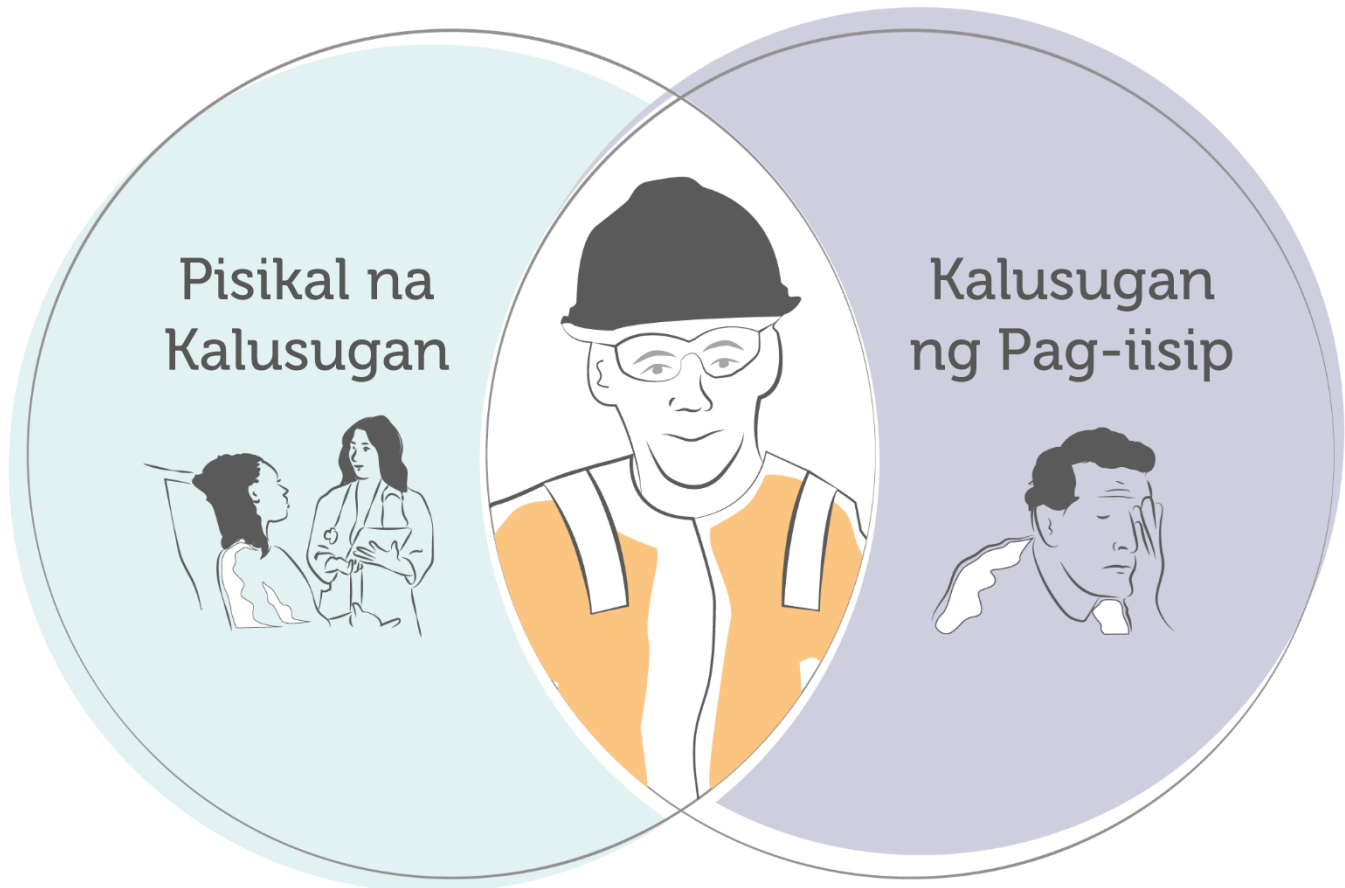


Mahalagang mag-usap tayo tungkol sa kalusugan ng pag-iisip, at kapag gagawin natin ito:

- Mayroon itong positibong epekto sa ating kalusugan.
- Mababatid natin na lahat tayo ay nahihirapan sa ilang punto sa ating buhay.
- Matutukoy natin kung nasa anong kalagayan ang ating kalusugan ng pag-iisip at makakakuha ng suporta at tulong kapag kailangan.
- Matututo tayo mula sa isa't isa at makakakuha ng mga pananaw ng mga ibang tao.
- Mas makakapagpokus tayo. Kung nag-aalala o nagagambala kayo maaaring hindi ninyo maituon ang inyong atensyon sa trabaho na pwedeng maging sanhi ng mga aksidente.
- Nalalaman natin na talagang mas mabuting mabuhay at magtrabaho sa isang mapagsuporta, maunawaing kapaligiran.

Pisikal na Kalusugan

-  Lahat tayo ay may kalagayan ng pisikal na kalusugan at kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip.



-  **Una, isipin ninyo ang tungkol sa inyong pisikal na kalusugan.**

Lahat tayo ay may kalagayan ng pisikal na kalusugan – sumasang-ayon ba kayo?

Isipin ang tungkol sa inyong pisikal na kalusugan ngayon at gaano kalusog ang inyong pakiramdam?

-  Bigyan ang mga kalahok ng ilang minuto para pag-isipan ito, talakayin ito.



Nagbabago ang ating pisikal na kalusugan sa lahat ng oras.



Itanong sa mga kalahok ang mga tanong sa ibaba. Bigyan sila ng panahon na mag-isip at isulat ang mga sagot sa kahon.



Isipin ninyo ang panahon noong mas mabuti o mas masama ang inyong pisikal na kalusugan. Bakit? Ano ang nagbago mula noon hanggang ngayon?

Kalusugan ng Pag-iisip



Pwede nating isipin ang kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip natin sa parehong paraan.

Madalas nagsasalita tayo na para bang ang mga ibang tao ay may kalusugan ng pag-iisip – “sila at tayo” at dito nagmumula ang dungis sa karangalan.

Ang katunayan, lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip – lahat tayo, bawat isa!

Gaya ng pisikal na kalusugan, ang kalusugan ng pag-iisip ay nagbabago sa lahat ng oras. Ang kalusugan ng pag-iisip natin ay maaaring nasa kahit saan sa iskalang ito sa anumang oras.



Masamang kalusugan ng pag-iisip



Dito tayo nangangailangan ng medikal na tulong upang gumaling. Nakakatulong ang pagkuha ng tamang paggamot at suporta para gumaling ang karamihan ng mga tao.

Nahihirapan



Lahat tayo ay nahihirapan kung minsan. Halimbawa, matapos ang isang gabing hindi maayos ang pagtulog, sa panahon ng mga pagsusulit, o kapag mayroon tayong mga problema sa relasyon o sa pera.

OK



Narito tayo sa karamihan ng panahon. Patuloy tayong nabubuhay at nakakayanan natin ito.

Umuunlad



Mabuti ang inyong pakiramdam, maayos ang lahat at maganda ang buhay.

Tandaan:

- Lumilipat kayong pataas at pababa sa iskala sa lahat ng oras, lahat tayo.
- Maaaring mabilis na magbago ang kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip sa araw-araw, oras-oras, minu-minuto; ngayon nahihirapan kayo at sa susunod mawawala ang problema at positibo ulit ang inyong pakiramdam at ang kabaligtaran.
- Lahat tayo ay nahihirapan paminsan-minsan – bahagi ito ng buhay. Mabuting malaman kung anong tulong at suporta ang magagamit upang tulungan kayong lutasin ang mga problema.
- 1 sa 4 na tao ay may sakit sa pag-iisip sa ilang punto ng kanilang buhay, gaya ng depresyon, pagkabalisa, at iba pa. Nagagamot ang mga ito at sa tamang suporta nakakabalik ang mga tao sa normal na kalusugan ng pag-iisip.
- Lahat tayo ay nasa isang lugar sa iskala sa lahat ng oras:

LAHAT TAYO AY MAY KALAGAYAN NG KALUSUGAN NG PAG-IISIP.



Nasaan kayo ngayon?

Lagyan ng marka ang sariling aklat o sa naka-print na papel kung mayroon.

Nasisiyahan ba kayong ibahagi sa mga iba pang nasa koponan ngayon na?



Kung nasisiyahan ang mga kalahok na ibahagi kung nasaan sila ngayon sa iskala dapat nilang gawin ito sa naka-print na bersyon sa dingding. Kusang-loob ito, dapat walang napipilitang gawin ito.

Pagsasanay 1



Pwede itong gawin sa mga flip chart o sa papel.

Bigyan ang bawat isa ng ilang minuto para sa kanilang sariling mga sagot bago ibahagi sa iba pang nasa koponan.

“Ano Ang Pakiramdam Ito Kapag Ako Ay...”

Pakilista sa ibaba ang mga damdamin na parang ano ito kapag nararamdaman ninyo na kayo ay umuunlad at parang ano ito kapag nararamdaman ninyo na nahihirapan kayo.

Umuunlad

Nahihirapan

Pagsasanay 2



Pwede itong gawin sa mga flip chart o sa papel.

Bigyan ang bawat isa ng ilang minuto para sa kanilang sariling mga sagot bago ibahagi sa iba pang nasa koponan.

Mga Positibo at Negatibong Impluwensiya

Isipin ngayon kung anong mga salik ang nagpapabuti sa kapakanan ng inyong pag-iisip at anong mga salik ang may negatibong epekto, hal., tahanan, trabaho, mga kaibigan at pamilya at iba pa.

Isulat ang inyong sariling mga salik sa mga kahon sa ibaba bago ibahagi

Mga positibo:

Ano ang nagpapataas ng inyong positibong kalagayan ng pag-iisip?

Mga negatibo:

Ano ang nakakapagpababa ng inyong kalagayan ng pag-iisip?

Pagsasanay 1

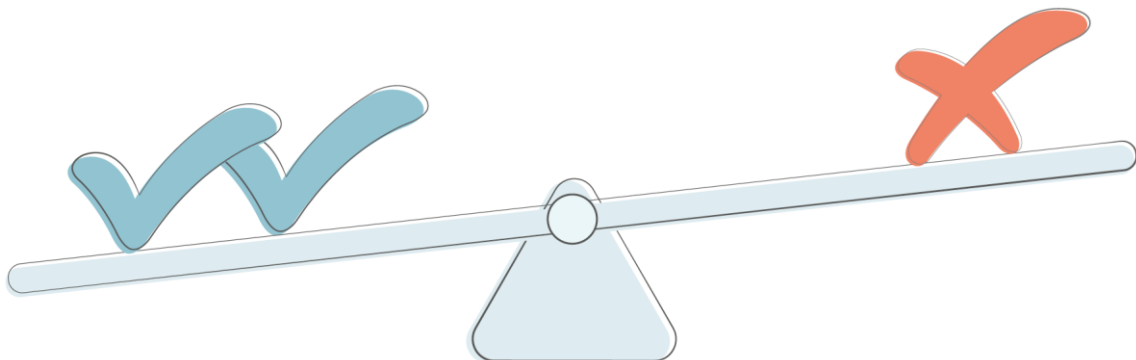
Ibahagi sa mga iba pang nasa koponan:



Sa inyong sariling mga listahan, aling mga salik ang kinakatawan sa parehong hanay? Bakit maaaring ganito ang kasong ito?

Mahalagang matukoy ang mga salik na ito upang matulungan kayong pangasiwaan ang kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip:

**DAGDAGAN ANG MGA POSITIBONG IMPLUWENSIYA ✓
AT BAWASAN ANG MGA NEGATIBONG IMPLUWENSIYA ✗**





Kapag ikinukumpara ninyo ang mga nag-iimpluwensiya sa inyo sa mga iyon sa inyong mga kasamahan, anong mga pagkakatulad sa inyong mga salik at nang sa kanila? May anumang mga sorpresa ba?



Siguro nalaman ninyo na:

- Mayroon kayong mga magkatulad na salik sa magkabilang panig, dahil maaaring may kapwa positibo at negatibong epekto ang mga ito sa kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip.
- Ang inyong mga salik ay pareho o halos magkatulad sa mga iyon ng inyong mga kasamahan.

Pinatutunayan nito na:

**LAHAT TAYO AY PANTAO AT LAHAT TAYO AY MAY
MAGKAKATULAD NA MGA SALIK NA NAKAKAAPEKTO SA
KALAGAYAN NG ATING KALUSUGAN NG PAG-IISIP**

Kapag tinanggap natin ito, makapagsisimula tayong buwagin ang mga balakid tungkol sa kalusugan ng pag-iisip, matutong pag-usapan ito at tulungan ang isa't isa.

Buod



Basahin nang malakas ang buod.



- Lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip sa parehong paraan na mayroon tayong kalagayan ng pisikal na kalusugan.
- Maaaring palagiang nagbabago ang kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip at mabuting matukoy ang mga positibo at negatibong nakaka-impluwensiya dito.
- Ang pag-intindi na lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip at na may mga pagkakataon na nahihirapan tayo ay makapagbibigay-daan sa atin na tulungan ang ating mga sarili at ang isa't isa.



Pasalamatang ang lahat sa kanilang paglahok.





Karagdagang Babasahin at Impormasyon

Resilience ng Mandaragat mga module 1-13 – balikan at repasuhin ang mga ito dahil maraming impormasyon at pagsasanay dito upang tulungan kayong pabutihin ang kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip.

ISWAN: Sikolohikal na Kapakanan sa Dagat
Sailors' Society: Wellness at Sea app

Mga Istruktura ng Suporta

Mga Tala ng mga Facilitator

- Siguraduhin na alam ninyo ang lahat ng sistema ng suporta ng kompanya na magagamit sa inyong crew bago simulan ang module na ito.
- Maghanda sa pamamagitan ng pag-aayos ng kuwarto.
- Ibigay ang paliwanag tungkol sa kaligtasan.
- Basahin nang malakas ang lahat ng seksyong namarkahan ng simbolong ito: 
- Lahat ng mga tala ng facilitator ay ipinapakita bilang: 



Mga Istruktura ng Suporta



Ang mga Layunin ng Module na ito

- 1** Maaari tayong maging maagap sa pagpapabuti sa ating kalusugan ng pag-iisip.
- 2** Sa paggamit ng mga sistema ng suportang mayroon tayo, makakatulong ito para makahanap ng mga solusyon sa mga problema sa halip na hayaang magpatuloy ang mga ito.
- 3** Ang pagkilala sa mga pinagmulan ng tulong bago mangyari ang isang isyu ay makatutulong sa atin na maging handa at makapagbigay sa atin ng kumpiyansa na kumilos.





PANANARIWA: tingnan natin muli ang kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip.



Masamang kalusugan ng pag-iisip



Dito tayo nangangailangan ng medikal na tulong upang gumaling. Nakakatulong ang pagkuha ng tamang paggamot at suporta para gumaling ang karamihan ng mga tao.

Nahihirapan



Lahat tayo ay nahihirapan kung minsan. Halimbawa, matapos ang isang gabing hindi maayos ang pagtulog, sa panahon ng mga pagsusulit, o kapag mayroon tayong mga problema sa relasyon o sa pera.

OK



Narito tayo sa karamihan ng panahon. Patuloy tayong nabubuhay at nakakayanan natin ito.

Umuunlad



Mabuti ang inyong pakiramdam, maayos ang lahat at maganda ang buhay.

Nasaan kayo ngayon?



Hilingin sa mga kalahok na ilarawan o ipakita sa naka-print na chart kung nasaan sila ngayon sa iskala.

Pamamahala sa inyong Kalusugan ng Pag-iisip



Lahat tayo’y gustong nasa parte ng “Umuunlad” sa lahat ng oras ngunit hindi makatotohanan ‘yan.

Sa karamihan ng oras tayo ay nasa seksyong “OK” at minsan nasa parteng nahihirapan.



- Ang pagiging "OK" ay ayos lang. Hindi pwedeng umuunlad tayo sa lahat ng oras.
- OK lang ang mahirapan, bahagi ito ng buhay.
- Kapag may sakit tayo, kailangan natin ng tulong at suporta. Napakahalagang malaman kapag may sakit tayo at sabihin sa isang tao upang makakuha tayo ng tulong at paggamot.

Lahat tayo ay magkakaiba at kapag nahihirapan tayo o nakararanas ng masamang kalusugan ng pag-iisip madalas na nag-iiba ang ating mga damdamin at pag-uugali mula sa normal nating gawi.

Halimbawa, maaari nating:

- Isipin ang tungkol sa anong nakakapag-alala sa atin sa lahat ng oras. Hindi nawawala ang mga pag-iisip na ito.
- Mahirapan makatulog at/o manatiling tulog
- Uminit ang ulo nang mas madali kaysa sa karaniwan
- Maging tahimik at lumayo sa iba. Maaaring hindi natin gustong makita ang mga ibang tao. Maaaring gusto nating mapag-isa at manatili sa ating cabin
- Mahirapan panatilihin ang personal na kalinisan – pagsuklay ng buhok at pagsisipilyo ng ngipin, pag-shower

Kung nangyayari ito sa inyo, subukang makipag-usap sa ibang miyembro ng crew tungkol sa inyong nararamdaman. Subukan makipag-usap tungkol sa kung bakit nangyayari ito at hilingin sa miyembro ng crew na tulungan kayong alamin ang tungkol sa suporta na magagamit ninyo.



Ang mahalaga ay ang matukoy kung nasaan kayo at na humingi ng tulong at suporta na kailangan ninyo upang makabalik sa gusto ninyong kalagyan.



Tulad ng pag-eehersisyo upang maging malusog ang katawan, maraming bagay ang maaari ninyong gawin upang pabutihin ang inyong kalusugan ng pag-iisip.

Pagpapabuti sa inyong Kalusugan ng Pag-iisip

5 Hakbang patungo sa Kapakanan ng Pag-iisip

Nakakatulong ang mga hakbang na ito para mapabuti ang inyong kalusugan ng pag-iisip. Ang paggawa ng pangako na aktibong gagawin ang bawat isa sa mga bagay na ito ay maaaring magdulot ng malaking pagkakaiba sa kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip. Hinid ninyo kailangang gawin ang mga ito nang mag-isa, mas masaya pa nga kung gawin ninyo ito kasama ang iba.



Makipagkonekta

Maghanap ng mga paraan upang makipagkonekta bilang isang crew. Magplano ng mga gabi ng panonood ng sine, mga larong karera ng kabayo, kuwentuhan pagkatapos ng maghaponing trabaho sa mga recreation room ng barko, kumain ng pizza nang magkakasama, mag-karaoke, PlayStation FIFA o mga kumpetisyon sa sports.



Maging aktibo

Ang mga torneo ng pingpong sa barko, mga hamon sa treadmill/rowing, pagba-basketball kapag weekend ay lahat magagandang paraan para maging aktibo.



Huwag tumigil sa pag-aaral

Karamihan ng mga barko ay may gitara o iba pang instrumento sa musika. Magpaturo sa mga iba pang miyembro ng crew na marunong tumugtog o maghanap ng mga gabay para mag-aral nang mag-isa. Gumugol ng oras sa isa pang departamento para matuto ng bagong kasanayan. Pwede kayong magplano ng mga sesyon ng pag-aaral ng komunidad isang beses kada linggo para sa cross discipline na teknikal na kaalaman, o kahit bagong lengguwahe kung marami sa barko ang mula sa iba't ibang bansa.



Magbigay sa iba

Maging ang napakaliit na gawa ay makakatulong, ito man ay isang ngiti, pasasalamat o mabuting pakikitungo. Pag-isipan ang pangangalap ng pondo. Magandang ideya ang mga ripa o pangangalap para sa mga kawanggawa sa barko. Maaari ring kayo mangolekta ng mga lumang aklat na itatapon na dahil sa kakulangan ng espasyo sa barko at ibigay ang mga ito sa mga seafarer's welfare centre sa buong mundo.



Maging alerto

Maging alerto sa kasalukuyang sandali, kabilang ang inyong mga iniisip at nararamdaman, ang inyong katawan at ang mundo sa inyong paligid. Tinatawag ng ilan ang pagiging alerto na ito bilang "mindfulness". Maaari nitong baguhin sa positibong paraan ang inyong nararamdaman tungkol sa buhay at paano ninyo hinaharap ang mga hamon. Ang mga aktibidad gaya ng Yoga o guided meditation ay makakatulong sa atin na linangin ang mindfulness, pagpapahusay ng ating pokus at pagpapabuti ng ating pakiramdam ng pagmamalaki sa sarili at pagpapahalaga sa sarili.

Pagpapabuti sa inyong Kalusugan ng Pag-iisip



Bigyan ang mga miyembro ng koponan ng 5 minuto para isipin ang kanilang sariling mga layunin at pagkatapos pagsamahin ang grupo para pag-usapan kung ano ang maaari nilang gawin nang magkakasama.

Isipin ang mga bagay na maaari ninyong gawin para sa isa sa mga layuning ito:

1. **Makipagkonekta**
2. **Maging aktibo**
3. **Huwag tumigil sa pag-aaral**
4. **Magbigay sa iba**
5. **Maging alerto**

Mayroon ba kayong pwedeng gawin nang magkakasama o suportahan ang isa't isa sa pagkamit dito?



Pangasiwaan ang pag-uusap tungkol sa kung ano ang maaari ninyong gawin para suportahan ang isa't isa.

Mga Module sa Resilience:

Tinuturuan kayo ng resilience ng iba't ibang pamamaraan at diskarte para harapin ang mahirap at kumplikadong mga sitwasyon. Ang pagtututo mula sa iba at mula sa inyong mga nakaraang karanasan ay nagbibigay-daan para mabuo ninyo ang inyong sariling toolkit ng mga paraan upang harapin ang mga problema at makabawi.

Gaya sa pisikal na pagsasanay, ang utak ay maaaring sanaying muli, at kung mas nagsasanay kayo, magiging mas magaling at mas mahusay kayo.

Bumalik at repasuhin ang mga module.



Karagdagang Babasahin at Impormasyon

ISWAN: Sikolohikal na Kapakanan sa Dagat

Sailors' Society: Wellness at Sea app

Misyon sa mga Mapagkukunan ng mga Mandaragat

Pagkilala sa mga Pinagmulan ng Tulong at Suporta



Hilingin sa mga kalahok na pag-isipan ang tanong sa kahon sa ibaba. Bigyan sila ng ilang minuto para isulat ang kanilang mga ideya at pagkatapos ay hilingin na ibahagi nila.

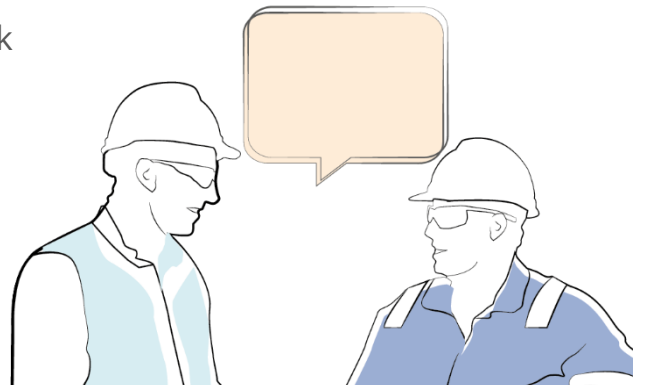


Kung nagkaroon kayo ng problema o nahihirapan kayo, saan kayo hihingi ng tulong?

Mangyaring ibahagi sa mga iba sa koponan kung gusto ninyo.

Mga Bagay na Tatandaan:

- Hindi natin palaging kayang lutasin ang isang problema nang ating sarili (kahit na iniisip nating kaya natin).
- Ang paghugot mula sa kaalaman, mga kasanayan, karanasan at pag-unawa ng mga iba ay nagbibigay-daan sa atin na lutasin ang mga problema at umunlad.
- Ang paghingi ng tulong ay hindi isang kahinaan, ito ay pagkilala na marahil hindi ninyo alam ang sagot at kailangan ninyo ng payo o pananaw ng mga ibang tao. Maaari rin na kailangan lang ninyo ng katiyakan na ginagawa ninyo ang tamang desisyon.
- Ang pagkilala sa mga uri ng magagamit na suporta ay nakatutulong sa atin na mag-alok ng mga solusyon kapag may problema. Binibigyan kayo nito ng kaalaman at kumpiyansa na simulang harapin ang mga isyu sa halip na hayaang magtagal ang mga ito, na nagdudulot ng higit pang paghihirap.
- Ang paghingi ng tulong at suporta ay isang lakas.



Mga Personal na Sistema ng Suporta



Sa module ng Resilience na “Paggawa ng mga Koneksyon” tinukoy natin ang mga tao sa ating trabaho at sa mga personal na buhay natin na mahihingan natin ng praktikal at emosyonal na suporta. Maaaring kabilang dito ang tulong sa mga bagay na kailangang asikasuhin sa tahanan, habang tayo ay nasa dagat. Maaaring kabilang sa mga koneksyong ito ang:

- **Mga miyembro ng pamilya**
- **Mga kaibigan**
- **Mga kasamahan sa trabaho**
- **Mga kapitbahay**
- **Mga organisasyong batay sa pananampalataya**
- **Mga paaralan at mga grupo ng mga magulang**

Nakakatulong sa inyo ang pagkakaroon ng ganitong uri ng suporta sa inyong paligid kapag kayo ay nasa dagat at nasa tahanan. Maaari silang makapagbigay ng praktikal na suporta upang tumulong sa mga isyu na batay sa lupa kapag nasa dagat kayo at nakahandang tawagan para suportahan ang inyong pamilya at mga kaibigan.

Tandaan, hindi lang ito tungkol sa anong maaari nilang gawin para sa inyo; isipin rin ninyo kung paano ninyo sila tutulungan kung hihingin nila ang inyong tulong.



Hilingin sa mga kalahok na pag-isipan ang mga tanong sa ibaba at bigyan sila ng ilang minuto para isulat ang kanilang mga ideya.



Isipin ang mga tao sa inyong personal na network. Anong mga uri ng suporta ang maitutulong nila sa inyo?

Kung hihingi sila sa inyo ng tulong, ano ang maaari ninyong gawin para sa kanila?

Mga Sistema ng Suporta ng Kompanya



Ihanda ang impormasyon tungkol sa mga sistema ng suporta sa inyong kompanya para ibahagi sa koponan.

Kapag malayo tayo sa tahanan at nasa dagat nakadepende rin tayo sa organisasyon ng ating kompanya:



- Sa barko – Captain, Senior Management na koponan, Medical Officer
- Sa lupa – DPA, Manning agency
- Mga Sistema ng Suporta na partikular sa Kompanya**
- Medical top-cover

Mga halimbawa ng ibinibigay na tulong:

- Mga pinagmulan ng tulong at payo sa barko
- Paghatid sa inyo sa tahanan kung magkaroon ng emergency sa pamilya
- Medikal na payo para sa inyong sarili o iba pang mga miyembro ng crew
- Suporta kung kayo ay binu-bully o nililigalig

** Maraming kompanya ang may nakatatag na sarili nilang mga sistema ng suporta para tulungan kayo. Alamin kung ano ang magagamit.



Hilingin sa mga kalahok na pag-isipan ang mga tanong sa ibaba at bigyan sila ng ilang minuto para isulat ang kanilang mga ideya.



Anong mga uri ng suporta ang ibinibigay ng inyong kompanya?

Sino ang lalapitan ninyo para sa suporta para sa mga partikular na isyu?

Mga Kawanggawa para sa Mandaragat

Maraming nakakatulong na suporta, payo at praktikal na mapagkukunan ang mga kawanggawa para sa mandaragat, na makakatulong sa inyong hanapin ang tulong na kailangan ninyo. Narito ang ilang mga halimbawa, ngunit mangyaring tingnan ang kanilang website upang alamin ang lahat ng magagamit na mapagkukunan:

Seafarer Help 24-na-oras na helpline na magagamit sa buong mundo para sa mga mandaragat

Mission to Seafarers – Mga praktikal na kurso sa pamamahala sa inyong pananalapi at responsableng komunikasyon

ISWAN – Mga Hakbang sa Kapakanang Sikolohikal

Sailors' Society – Kalusugan sa Dagat

Apostles of the Sea – Mga kaibigan sa daungan



Isang personal na madudulugan para sa mga mandaragat

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



The Mission to Seafarers
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



Libreng kumpidensyal na helpline sa maraming lengguwahe para sa mga mandaragat at sa kanilang mga pamilya na magagamit 24 na oras bawat araw, 365 araw bawat taon.

Direct Dial: +4420 7323 2737
email: help@seafarerhelp.org



Naglilingkod sa mga Mandaragat sa buong mundo, anuman ang paniniwala, nasyonalidad o lahi.

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



Itinataguyod at sinusupportahan ang kapakanan ng mga mandaragat sa buong mundo.

<https://www.seafarerswelfare.org>

Mga Iba pang Ekspertong Mapagkukunan

Maraming iba pang kagalang-galang na mapagkukunan na magagamit na nagbibigay ng matinong tulong at payo.

Ibahagi sa grupo ang anumang iba pang mapagkukunan na nakatulong sa inyo sa nakaraan.



Pangasiwaan ito at ibahagi ang anumang mabubuting mapagkukunan na nalalaman ninyo.

Pagsasanay



- Hilingin sa lahat na tingnan ang mga pagsasanay 1, 2, 3 at 4 sa katapusan ng module na ito. Magsalitan sa pagrerepaso sa sitwasyon.
- Hayaan ang mga kalahok na pag-isipan at buuin ang kanilang sariling mga ideya sa una, pagkatapos ay itanong sa grupo kung ano ang kanilang mga ideya.
- Pangasiwaan ang mga tanong at talakayan.
- Walang mga tamang sagot – kailangan lamang ninyong piliin alin ang sa inyong tingin ay pinakamabuting uri ng suporta para sa bawat sitwasyon.
- Bilang indibidwal at pagkatapos sa inyong mga grupo, tukuyin ang uri ng suporta na magagamit ninyo para tumulong sa mga halimbawang ibinigay sa mga pahina 35-38



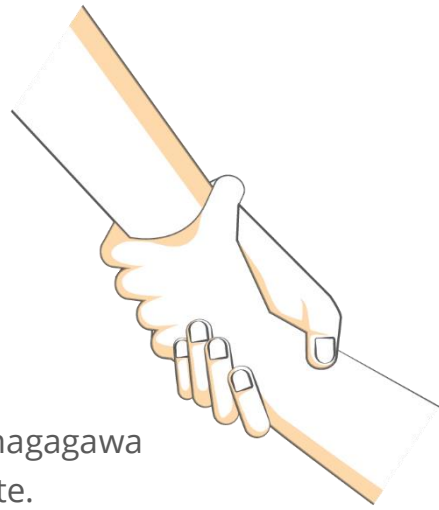
Mayroon bang mga iminungkahing uri ng suporta na hindi ninyo naisip?

Napaisip ba kayo nito ng iba pang mga mapagkukunan na maaaring magagamit?

Maging isang Suporta sa Iba

Tandaan...

- Maaaring maraming taon na ang inyong karanasan, kaalaman, at karunungan.
- Palaging maging handang tumulong sa iba kapag hiningi nila ito, o kapag nakikita ninyong nahihirapan sila.
- Kapag nagtutulungan tayo, mas marami tayong magagawa kaysa sa kabuuan ng ating mga indibidwal na parte.



Buod



Basahin nang malakas ang buod.

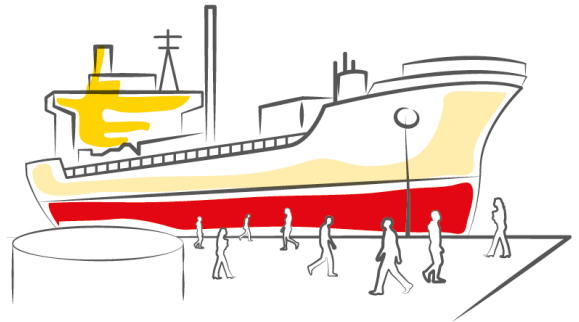


- Maaari tayong gumawa ng mga positibong hakbang upang pabutihin ang ating sariling kalusugan ng pag-iisip gamit ang mga kinikilalang pamamaraan at ang programa ng Resilience.
- Ang paghingi ng tulong at suporta ay positibo – hindi natin palaging may mga solusyon at matututo at uunlad tayo mula sa iba. Ang paghingi ng tulong ay nagbibigay-daan sa atin na lutasin ang ating mga problema nang mas maaga, upang hindi lumala ang mga ito.
- Ang pagkilala sa mga uri ng magagamit na suporta ay nagbibigay-daan sa atin na maging handa at nagbibigay sa atin ng kumpiyansa na humingi ng suporta kapag nagkaroon ng isyu.

Pagsasanay 1

Bilang isang grupo, isipin ang mga sumusunod na sitwasyon at ipasya kung sino ang lalapitan ninyo para sa tulong at suporta.

Kakasali lang ninyo sa isang bagong barko. Hindi kayo familiar sa mga bagong pamamaraan sa barko sa mga mooring na pagpapatakbo. Gusto ninyong gumawa ng mabuting impresyon at gusto ninyong matiyak na magagawa ninyo ito nang tama at upang hindi ituring na walang kakayahan.



Ano ang mga praktikal na hakbang na maaari ninyong gawin para dito?



Kanino kayo hihingi ng tulong?

Pagsasanay 2

May natanggap kayong email mula sa inyong kapareha sa tahanan. Tumutulo ang tangke ng tubig at nasisira ang bubong. Nag-aalala ang inyong kapareha at gusto niyang ayusin ninyo ito.



Kanino kayo hihingi ng tulong para dito sa loob ng inyong personal network?



Anong mga karagdagang solusyon ang naisip ninyo sa sitwasyong ito?



Pagsasanay 3

Tinawagan kayo ng inyong kapatid para sabihin sa inyo na may problema sa puso ang inyong ama at naospital. Siyempre nag-aalala kayo tungkol sa kanya.



Sino sa loob ng inyong kompanya ang makakatulong?



Sino mapagkakatiwalaan ninyo na kausapin sa barko?



Sino pa ang makakapagbigay sa inyo ng suporta?



Pagsasanay 4

May bagong miyembro ng crew ang dumating sa barko. Para sa ilang dahilan, parang hindi nila kayo gusto, kahit na hindi naman nila kayo kilala. Nagsisimula itong palungkutin kayo at iniwasan ninyo nang aktibo ang kainan at iba pang lugar na para sa lahat upang maiwasan sila.



Sino sa loob ng inyong kompanya ang makakatulong?



Sino mapagkakatiwalaan ninyo na kausapin sa barko?



Sino pa ang makakapagbigay sa inyo ng suporta?

ALL ACT. Pagsuporta sa Iba

MODULE 3



ALL ACT. Pagsuporta sa Iba



Ang mga Layunin ng Module na ito

- 1** Makakatulong tayong lahat sa bawat isa sa lebel ng pantao, na may kumpiyansa na tanungin ang ating mga kasamahan: **“Ok ba kayo?”**
- 2** Ang paggamit ng ALL ACT ay isang may-istruktuang paraan upang magsimula ng pag-uusap at suportahan ang inyong mga kasamahan.
- 3** Alamin ang magagamit na tulong para suportahan ang inyong mga kasamahan at siguraduhing aalagaan rin ninyo ang inyong sarili.

Sa module na ito bibigyan namin kayo ng may-istrukturang paraan kung paano sisimulan ang pakikipag-usap sa isang kasamahan, kaibigan o miyembro ng pamilya na maaaring nahihirapan. Una manood tayo ng video.

Panoorin ang video: Ang kuwento ni Gary:

<https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

Google: Ang Kuwento ni Gary, Crossrail.





Pag-usapan sa inyong grupo:

Ano ang nakita ninyo?

Ano ang pagkakaiba nito para kay Gary?



Lahat tayo ay pantao at lahat tayo ay nahihirapan kung minsan. Sa kabila nito, maaaring mahirapan tayong ibahagi ang ating nararamdaman at humingi ng tulong.

Mas mahusay tayo kung susuportahan natin ang isa't isa. Hindi ninyo kailangang maging doktor o tagapayo upang makatulong sa ibang tao. Kailangan lamang na naroroon kayo, para makinig, para suportahan sila at magtanong **“OK ba kayo?”**

Kung nahihirapan tayo, maaari tayong kumilos nang kakaiba sa ating "normal" na pag-uugali. Halimbawa, tayo ay maaaring:

- Mas tahimik, at madaling uminit ang ulo
- Lumalayo, nananatili sa ating cabin
- Hindi sumasalo sa pagkain
- Nagagambala
- Mukhang pagod o hindi nag-aahit

ALL ACT. Pagsuporta sa Iba



May naiisip ba kayong iba pang mga bagay na maaaring napansin o naranasan ninyo?

Karaniwang mapapansin ang pagkakaiba, ngunit pagkatapos ay maaaring mahirapan tayong malaman kung ano ang gagawin para lapitan sila.



Ano ang gagawin ninyo kapag may alam kayong kasamahan na parang iba?

Ano ang pumipigil sa inyong itanong: **“OK ba kayo?”**



Hilingin sa lahat na ibahagi ang kanilang mga ideya tungkol sa kung ano ang pumipigil sa atin na magtanong, “Ok ba kayo?”



Ang mga karaniwang dahilan para hindi magawang magtanong ng “OK ba kayo?” ay:

- **Hindi ko alam kung ano ang itatanong.**
- **Hindi ko alam kung paano tutulong.**
- **Nag-aalala ako na baka mapalala ko ang mga bagay-bagay.**
- **Hindi ako isang tagapayo.**

Ang mga damdaming ito ay napakanormal kaya mabuting mayroong istruktura at isang plano ng gagawin.



Ipinakikilala ang ALL ACT



Ito ay isang simpleng paraan para maalala ang mga hakbang na maaari nating gawin upang suportahan ang mga miyembro ng ating koponan.

Ang pagsunod sa mga hakbang na ito ay makakatulong sa atin upang magkaroon ng mga tapat na pakikipag-usap sa isang tao na ipinag-aalala natin at na maaaring nahihirapan.



ASK
(MAGTANONG)



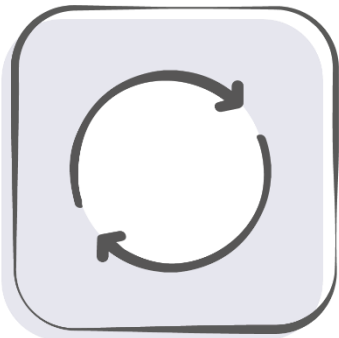
LOOK
(TUMINGIN)



LISTEN
(MAKINIG)



ACT (KUMILOS)



CHECK BACK
(REPASUHIN)



TAKE CARE
OF YOU
(ALAGAAN
KAYO)

Ipinakikilala ang ALL ACT



ALL ACT

- Maaari nating gawin ang ALL ACT – hindi ninyo kailangang maging isang espesyalista o may espesyal na pagsasanay – ito ay tungkol sa pagiging makatao at pagsuporta sa isa't isa.
- Binibigyang-daan kayo nito na maging komportableng magtanong, “OK ba kayo, pare?”
- Ito ay tungkol sa pakikinig, tungkol sa pagsuporta nang walang paghuhusga.
- Ito ay pagtulong sa mga tao para ituro sila sa tamang tulong.



Ano ang dapat HINDI ninyo gawin:

- Idayagnos ang mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip – makinig lang kayo at magmungkahi ng suporta.
- Kumilos bilang isang tagapayo – hindi ito ang inyong papel; hindi kayo sinanay para dito at hindi ninyo dapat subukang gawin ito. Sa halip humingi ng tulong ng isang propesyonal.
- Isipin na kailangan ninyong gawin itong lahat nang sarili – may maraming tulong sa paligid ninyo. Kung nag-aalala kayo o hindi kayo komportable, humingi ng tulong sa iba.



Paggawa ng Pagsisimula

Kung mapansin ninyo na parang iba ang ikinikilos ng inyong kasamahan, mahalagang maghanda nang maaga. Bibigyan kayo nito ng kumpiyansa na simulan ang pag-uusap at magmungkahi ng suporta.

Ang Paunang Paghahanda ay Nakakaiwas sa Hindi Magandang Pagsasaganap.

Basahin ang mga sumusunod na seksyon bago magsimula.



Hilingin sa lahat na basahin ang mga seksyon ng ALL ACT na gawin at huwag gawin sa mga sumusunod na pahina.

ASK (MAGTANONG)



GAWIN

Maghanap ng tamang oras at lugar – Sa isang pribadong lugar kung saan hindi kayo maiistorbo, sa oras na pwede ninyong pag-usapan nang mabuti ang nararamdaman nila.

Magsimula nang tama – Magtanong ng simple, maayos na tanong na hindi lang oo o hindi ang pwedeng sagot, gaya ng “Kumusta kayo ngayon?” O “Ano ang nararamdaman ninyo ngayon?”

Bigyan sila ng “espasyo” na pag-usapan ang tungkol sa kanilang nararamdaman at sitwasyon, nang hindi ginagambala.



MGA HUWAG GAWIN

Ipagpalagay – Huwag huhulaan kung ano ang nararamdaman nila o ano ang nangyayari sa kanila.

Idayagnos – Kung ang isang tao ay nakakaranas ng masamang kalusugan ng pag-iisip kailangan nilang makipag-usap sa isang propesyonal.



GAWIN

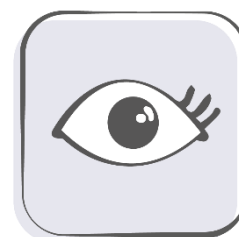
Alamin ang mga pagkakaiba ng sinasabi ng mga tao at ng itsura nila – Maaaring sinasabi nilang OK sila pero mukha namang nababalisa, nagagambala, walang interes, pagod, hindi maayos ang itsura o magulo.



MGA HUWAG GAWIN

Punahin ang kanilang itsura.

Ihinto ang pag-uusap kung parang nagagambala sila – Maaaring nahihirapan nilang intindihin ang sinasabi ninyo, o maaaring iniisip nila kung paano tutugon.



LOOK (TUMINGIN)

Ipinakikilala ang ALL ACT

LISTEN (MAKINIG)



GAWIN

Manatiling nakapokus – Makinig nang mabuti sa sinasabi. Huwag hayaang lumayo ang inyong atensyon.

Tumugon nang naaangkop at pakiramdaman ang mga sasabihin ng inyong katrabaho – Magkakaiba ang karanasan ng bawat isa.

Humingi ng paglilinaw – Kung hindi ninyo nauunawaan kung ano ang sinasabi nila, hilingin na ipaliwanag nila sa ibang paraan.

Gumamit ng sensitibong lengguwahe upang repasuhin ang sinabi nila sa inyo – Makakatulong ito para siguraduhin ninyo na naintindihan ninyo silang nang mabuti at ipaalam sa kanila na narinig ninyo sila.



MGA HUWAG GAWIN

Hayaan lang sila kung sila ay nababalisa – Kung iiyak sila, tabihan lang sila hanggang tumigil. Hindi ninyo kailangang kumuha ng tubig, mga tissue o subukang “aluin” sila. Samahan sila at simulan muli ang pag-uusap kapag handa na sila.



ACT (KUMILOS)



GAWIN

Sabihin sa kanila na nagmamalasakit kayo sa kanila – at tanungin sila kung ano ang inyong magagawa para tulungan sila ngayon, sa sandaling ito.

Ipaalala sa kanila ang tungkol sa tulong na magagamit nila – pamilya, mga kaibigan, mga kasamahan, mga opisyal at ang mga sistema ng suporta ng inyong kompanya – sa Module 2 tinukoy ninyo ang mga istruktura ng suporta. Tulungan silang ma-akses ang suporta kahit na hindi sila sigurado kung paano gawin ito.

IPARATING SA NAKATATAAS – kung sa palagay ninyo ay hindi ninyo kaya at/o ipinag-aalala ninyo ang kanilang problema.



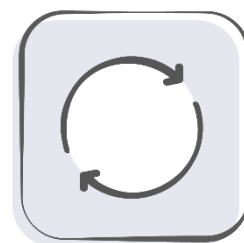
MGA HUWAG GAWIN

Ipagpalagay tungkol sa ano ang maaari ninyong gawin para makatulong. Itanong sa kanila.

Subukang ‘idayagnos’ – tanging doktor ang makagagawa nito.



CHECK BACK (REPASUHIN)



GAWIN

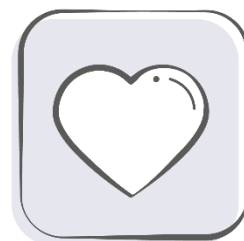
Ipaalam sa kanila na handa kayong makipag-usap ulit. Magkasundo sa oras para sa pag-uusap upang kumustahin sila.



MGA HUWAG GAWIN

Hayaang lumipas ang matagal na panahon para mag-usap ulit. Itanong kung ano ang mabisa para sa kanila. Maaaring mabuti ang ilang araw. Malamang na masyadong matagal ang ilang linggo.

TAKE CARE OF YOURSELF (ALAGAAN ANG INYONG SARILI)



GAWIN

Gumugol ng panahon para alagaan ang inyong sarili. Kailangan ninyong maging OK para makatulong talaga sa iba.

Gamitin ninyo mismo ang mga sistema ng suporta – mga kaibigan, kasamahan, pamilya, mga helpline.



MGA HUWAG GAWIN

Umako ng responsibilidad sa paglutas sa problema ng inyong kasamahan. Kapag nahihirapan tayo maaaring kailangan natin ng tulong ng isang doktor o tagapayo. Humingi ng tulong kung nararamdaman ninyong ang mga problema ng inyong mga kasamahan ay isang bagay na hindi ninyo malulutas at/o ipinag-aalala ninyo.

Sarilinin ang inyong mga pag-aalala o damdamin – lahat tayo ay tao, kailangan rin ninyo ng suporta.

Pagsasanay



Basahin nang malakas ang mga tagubilin sa ibaba.

- 1. Bago magsimula, isipin ang tungkol sa mga magagamit na sistema ng suporta na tinukoy ninyo sa Module 2.**
- 2. Maghiwalay sa mga pares. Pumili ng sitwasyon kada pares.**
 - Isa sa inyo ang miyembro ng crew at ibibigay ang sitwasyon sa katapusan ng module na ito.
 - Ang isa naman ay ang tao na nakapansin ng problema at siya ang magtatanong, “OK ba kayo?” Hindi babasahin ng taong ito ang sitwasyon – kailangan nilang alamin kung ano ang isyu gamit ang ALL ACT.
- 3. Pumunta sa yugto ng ALL ACT.**

Tukuyin ang mga sistema ng suporta na maaaring ninyong matuklas na kapaki-pakinabang sa pagtulong sa taong ito.
- 4. Ibahagi ulit sa mga iba pang nasa koponan.**
- 5. Kung mayroon kayong panahon, magpalitan at gumamit ng ibang sitwasyon para pareho kayong may tsansang magsanay sa teknik na ALL ACT.**



Basahin nang malakas ang buod sa ibaba.



Buod

- Ang paggamit sa ALL ay nagbibigay sa inyo ng may-istrukurang paraan sa paglapit sa isang kasamahan na maaaring ipinag-aalala ninyo.
- Hindi ninyo kailangan ng pagsasanay ng espesyalista upang gawin ito, para lang maging isang nag-aalala na kasamahan.
- Mahalagang alam ninyo kung saan ninyo ituturo ang inyong kasamahan para sa naaangkop na tulong.

Mga sitwasyon

1. Jo – 34 taong gulang

Karaniwan kayo ay isang tao na lubos na may kakayahan pero sinusubukan ninyong kumpletuhin ang lahat ng inyong pagsusulit para umunlad sa ngayon at nahihirapan talaga kayo sa ilang mga materyales.

Hindi ninyo talaga naiintindihan ang ilan sa mga teknikal na bahagi pero magmumukhang gago na magtanong dahil nag-aalala kayo sa iisipin ng mga kasamahan ninyo tungkol sa inyo.

Sa paaralan at sa kolehiyo palaging nangunguna kayo sa klase kaya talagang nahihirapan kayo dito. Apektado ang inyong kumpiyansa sa sarili at nag-aalala kayo minsan, na hindi natural sa inyo.

Hindi rin maayos ang inyong tulog dahil iniisip ninyo ang tungkol sa mga pagsusulit at nag-aalala na baka bumagsak kayo.

Pinagusapan na ninyo ito nang lubusan sa telepono sa inyong kapareha, pero hindi sila gaanong nakatulong dahil sabi nila, “Palagi kayong nagpa-panic at pagkatapos ay ipapakita na mahusay kayo talaga.” Ngayon talagang iba ang pakiramdam dahil talagang hindi ninyo naiintindihan ang ilan sa trabaho.

2. Mik – 28 taong gulang

Nakalulugod kayong isang binata na madaling magustuhan sa barko.

Kamakailan lang kayo naging ama. Mukhang pagod kayo at parang kakaiba ang inyong pakiramdam.

Nasisiyahan kayong maging isang ama, pero nagdudulot ito sa inyo ng pakiramdam ng nadagdagang responsibilidad. Nasasabik kayo sa inyong asawa at anak at madalas kayo sa telepono kapag naka-off duty para makausap sila. Sa pakiramdam ninyo ay talagang wala kayong magawa dahil kayo ay napakalayo sa inyong asawa at hindi ninyo alam kung anong payo ang ibibigay sa inyong asawa tungkol sa bagong sanggol. Madalas kayong nag-aalala at nababalisa na wala kayo naroroon para tulungan sila.

Kailangan ninyo ng tulong at payo at isang taong makakausap tungkol dito at gusto ninyong maintindihan kung paano nakayanan ng iba.

Mga sitwasyon

3. Dakila – 44 na taong gulang

Nasisiyahan kayo sa inyong trabaho pero nag-aalala kayo tungkol sa inyong 14-na-taong-gulang na anak sa tahanan.

Hindi maganda ang pagganap niya sa paaralan at masyadong nag-aalala ang inyong asawa. Dating napakahusay na mag-aaral ang inyong anak pero sa nakaraang taon nawalan siya ng interes sa paaralan at naging mas interesado sa paglalaro ng mga electronic game kasama ang kanyang mga kaibigan.

Ginagawa ng inyong asawa ang lahat ng makakaya niya para ayusin ito pero ubos na ang pasensiya niya sa anak. Mayroon pa kayong dalawang maliliit na anak

(isang 5-taong-gulang na babae at isang 7-taong-gulang na lalaki), kaya masyadong nakaka-istres ang buhay sa tahanan. Mahirap ang bawat tawag sa telepono dahil nahihirapan ang inyong kapareha na makayanan ang mga pagpipintas na natatanggap rin niya mula sa mga kamag-anak.

Ayaw ninyong kausapin ang inyong mga kasamahan dahil nag-aalala kayo sa iisipin nila sa inyo at ayaw ninyong isipin nilang hindi ninyo nakakayanan ang lahat.

Mahal ninyo ang inyong trabaho at gusto ninyong ipagpatuloy ang inyong karera pero pakiramdam ninyo ay wala kayong magawa dahil napakalayo ninyo sa tahanan.

4. Milan – 46 na taong gulang

Kababalik lang ninyo mula sa compassionate leave.

Namatay kamakailan ang inyong kapatid dahil sa kanser. Bagama't alam ninyo na ito ay mangyayari, nakakagulat pa rin noong nangyari ito.

Maayos ang inyong pakiramdam tungkol sa pagbabalik sa trabaho at nakakatulong ang pagkagambala.

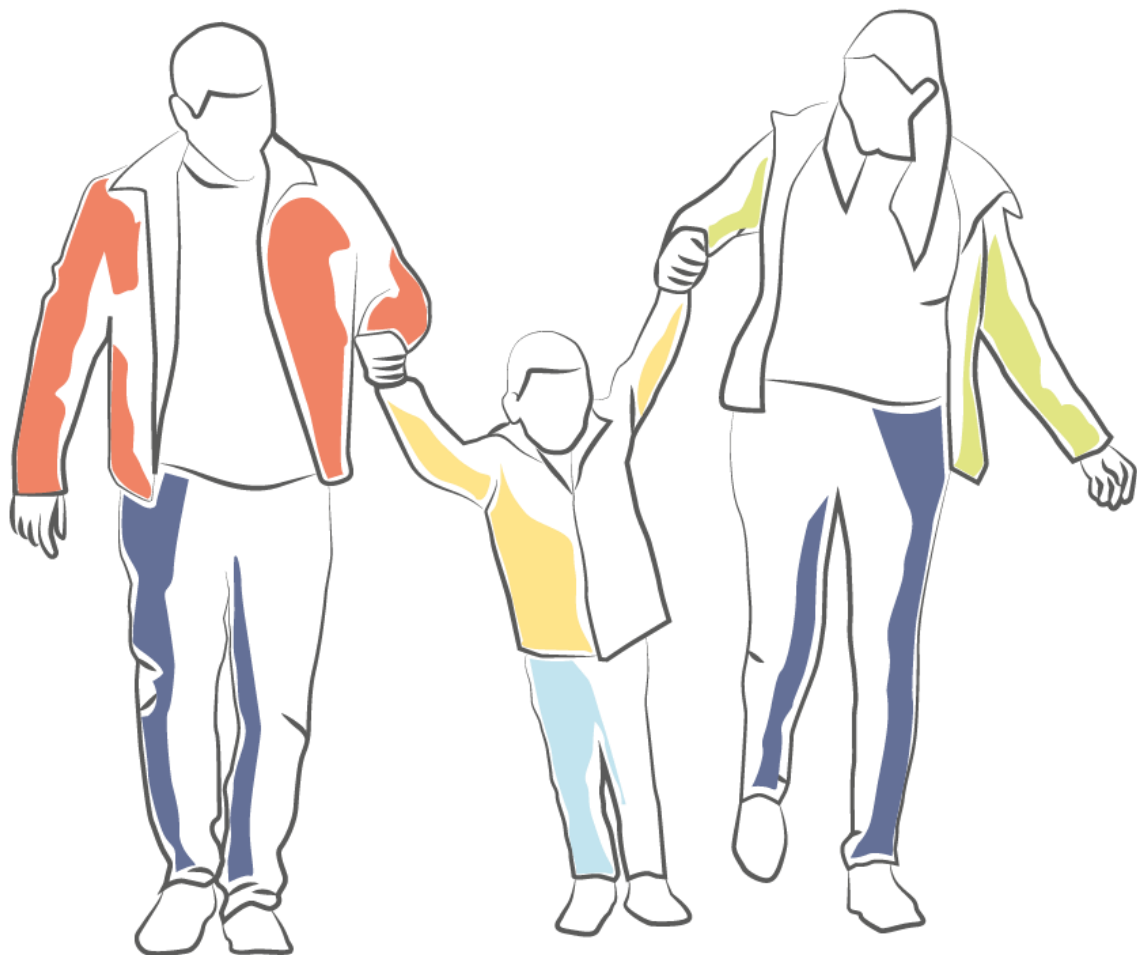
OK naman kayo, pero minsan nalulungkot kayo at muli naman ninyong nararamdaman ang pagdadalamhati.

Napakamapagsuporta ang inyong pamilya.

5. Jamie – 27 taong gulang



Nakatakda kayong mag-off sa barko ngayong linggong ito pero nagkasakit ang papalit sa inyo at hindi masabi ng opisina sa inyo kung kailan may papalit sa inyo.

May mga naplano kayong gagawin at alam ninyong kakailanganin ninyong kanselahin ito at hindi kayo nasisiyahan dahil dito. Nangyari na naman ito noon at parang balewala lang sa opisina.

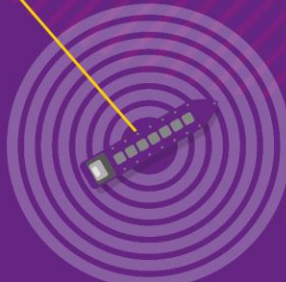


Pagtataguyod ng Positibong Kalusugan ng Pag-iisip at Pagbabawas ng Dungis sa Karangalan

Mga Tala ng mga Facilitator

- Maghanda sa pamamagitan ng pag-aayos ng kuwarto.
- I-print ang malaking iskala ng Kalusugan ng Pag-iisip sa huling bahagi ng module na ito at ipaskil sa dingding bilang punto ng talakayan.
- Kung mayroon kayong magagamit na mga flip chart, makakatulong ito para sa mga pagsasanay 1 at 2.
- Ibigay ang paliwanag tungkol sa kaligtasan.
- Basahin nang malakas ang lahat ng seksyon, namarkahan ng simbolong ito: 
- Lahat ng mga tala ng facilitator ay ipinapakita bilang: 

MODULE 4



Pagtataguyod ng Positibong Kalusugan ng Pag-iisip at Pagbabawas ng Dungis sa Karangalan



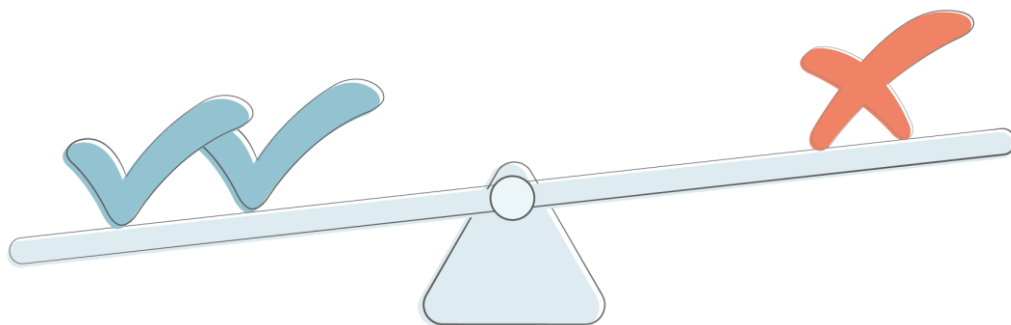
Ang mga Layunin ng Module na ito

- 1** Paghahanap ng mga paraan upang positibong pabutihin ang ating kapaligiran sa trabaho, na makakagawa ng malaking kaibahan sa kalusugan ng pag-iisip ng lahat.
- 2** Pag-unawa kung ano ang maaari nating kontrolin at impluwensiyahan sa loob ng ating mga kapaligiran.
- 3** Pagbabawas sa dungis sa karangalan at paggawa ng kalusugan ng pag-iisip bilang isang paksa na masaya nating napag-uusapan.

Ginugol natin ng napakaraming panahon sa magkakasamang pamumuhay sa kapaligirang ito at lahat tayo ay maaaring may positibong impluwensiya sa kapakanan ng pag-iisip ng ating mga sarili at ng iba.

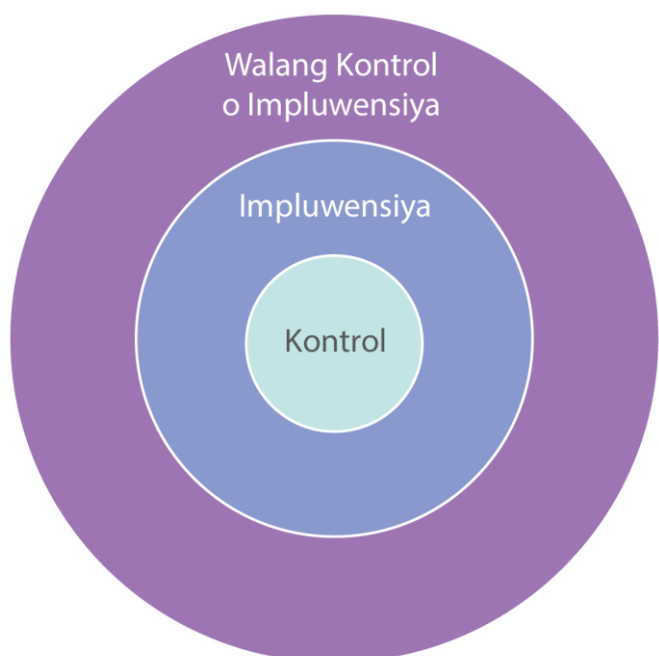
Sa module na ito titingnan natin kung paano natin magagawa ito. Paano natin matutulungan ang ating mga sarili at ang bawat isa at gawing mas positibo at mapagsuporta ang kapaligiran kung saan tayo nabubuhay at nagtatrabaho.

Natukoy na natin sa Module 1 ang positibo at negatibong mga impluwensiya sa kalagayan ng ating kalusugan ng pag-iisip. Ang layunin ay ang dagdagan ang mga positibong impluwensiya at bawasan ang mga negatibong impluwensiya.



Siyempre hindi natin mababago ang lahat, pero mahalagang tukuyin:

- Ang mga salik na iyon na tayo ay may kapangyarihan na makontrol natin – maaari nating direktang pangasiwaan at kontrolin ang mga ito
- Ang mga salik na iyon na wala tayong personal na kontrol ngunit may pagkakataon tayong impluwensiyahan ang mga iyon
- Ang mga salik na iyon na wala sa ating kontrol o impluwensiya



KONTROL: hal. kalusugan ng katawan, ano ang pinipili kong kainin, pagiging magalang sa iba, personal na pananalapi at iba pa.

IMPLUWENSIYA: hal. pagpapalano ng mga kaganapang panlipunan, pag-unlad ng karera.

WALANG KONTROL O IMPLUWENSIYA: hal. ang lagay ng panahon, mga pagbabago sa pagpapatakbo ng kompanya, presyo ng langis sa daigdig at iba pa.

Sa sarili ninyong oras sa papel sa huling pahina ng workbook na ito isipin ang mga bagay na makontrol ninyo at ang mga maiimpluwensiyahan ninyo sa inyong buhay at isipin ang mga aksyon na maaari ninyong gawin upang baguhin ang mga ito upang pabutihin ang kalagayan ng inyong kalusugan ng pag-iisip.

Pinakamahalaga, tukuyin ang mga salik na wala kayong kontrol o impluwensiya. Ito ang mga bagay na hindi sulit na paggugulan ninyo ang inyong emosyonal na lakas – hindi ninyo mababago ang mga ito, kahit gaano pa kayong nag-aalala o nababahala sa mga ito. Gayunpaman, ang magagawa ninyo ay kontrolin ang inyong mga reaksiyon sa mga ito.

Mga pagsasanay



Gumamit ng mga flip chart o piraso ng papel para ilista ng mga kalahok ang mga positibo at negatibong impluwensiya sa kanila. Sabihin sa kanila na bumalik sa Module 1 at tingnan ang mga listahan na ginawa nila sa kanilang mga libro sa mga Pagsasanay 1 at 2.

Pagsasanay 1

Pagrerepaso sa mga positibo at negatibong impluwensiya sa atin

Muling balikan ang mga pagsasanay 1 at 2 sa Module 1.



- Anong mga bagay na tinukoy ninyo na may positibong impluwensiya sa kapakanan ng inyong pag-iisip?
- Anong mga bagay na tinukoy ninyo na may negatibong impluwensiya sa kapakanan ng inyong pag-iisip?
- Ilan ang mga natukoy ninyo na may kinalaman sa trabaho?

Pagsasanay 2



Talakayin ang mga salik sa lugar ng trabaho na mga positibo at negatibong impluwensiya.



Bilang inyong grupo/crew:

- Alin sa mga ito ang nakontrol ninyo?
- Alin sa mga ito ang naiimpluwensiyahan ninyo?
- Alin ang wala sa inyong kontrol?

Magkasamang gumawa ng plano ng:

- tatlong bagay na maaari ninyong gawin upang impluwensiyahan nang positibo ang inyong kapaligiran –dagdagan ang mga positibo
- tatlong bagay na maaari ninyong gawin upang bawasan ang mga negatibong impluwensiya sa inyong kapaligiran –bawasan ang mga negatibo



Sabihin sa lahat na isulat ito sa kanilang mga libro.

Mga pagsasanay

Pagsasanay 3

Mangakong gawin ang mga ito sa susunod na 4 na linggo:

Nangangako kaming **dadagdagan** ang sumusunod na **tatlong positibong bagay** na magagawa namin upang pabutihin ang kalagayan ng aming kalusugan ng pag-iisip:

1.
2.
3.

Nangangako kaming **babawasan** ang sumusunod na **tatlong negatibong bagay** upang pabutihin ang kalagayan ng aming kalusugan ng pag-iisip:

1.
2.
3.



Maaari ninyong kumbinsihin ang mga kalahok na gumawa ng charter na maaaring ipaskil sa barko?

Dungis sa Karangalan



20%

Ang paglaganap sa buong mundo ng sakit sa pag-iisip ay mga 20%, na nangangahulugan na kung may lima sa inyong grupo, may istatistikal na posibilidad na may isang taong nagkaroon ng o nagdurusa pa rin mula sa isang isyu sa kalusugan ng pag-iisip.



Basahin nang malakas ang impormasyon na nasa mga bullet point sa ibaba.

Mula sa mga module na ito nabatid ninyo na:

- Lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip
- Ito ay isang bagay na maaari nating pamahalaan gamit ang mga kasangkapan at mapagkukunan ngunit sa paghingi din sa lahat ng tulong at suporta na magagamit
- Hindi kahinaan na mahirapan o magkasakit, lahat tayo ay normal na mga tao at lahat tayo ay madaling maapektuhan minsan
- Sa paghingi ng tulong, at pagkakatuto mula sa iba at sa mga karanasan, umuunlad tayo bilang mga pantao.

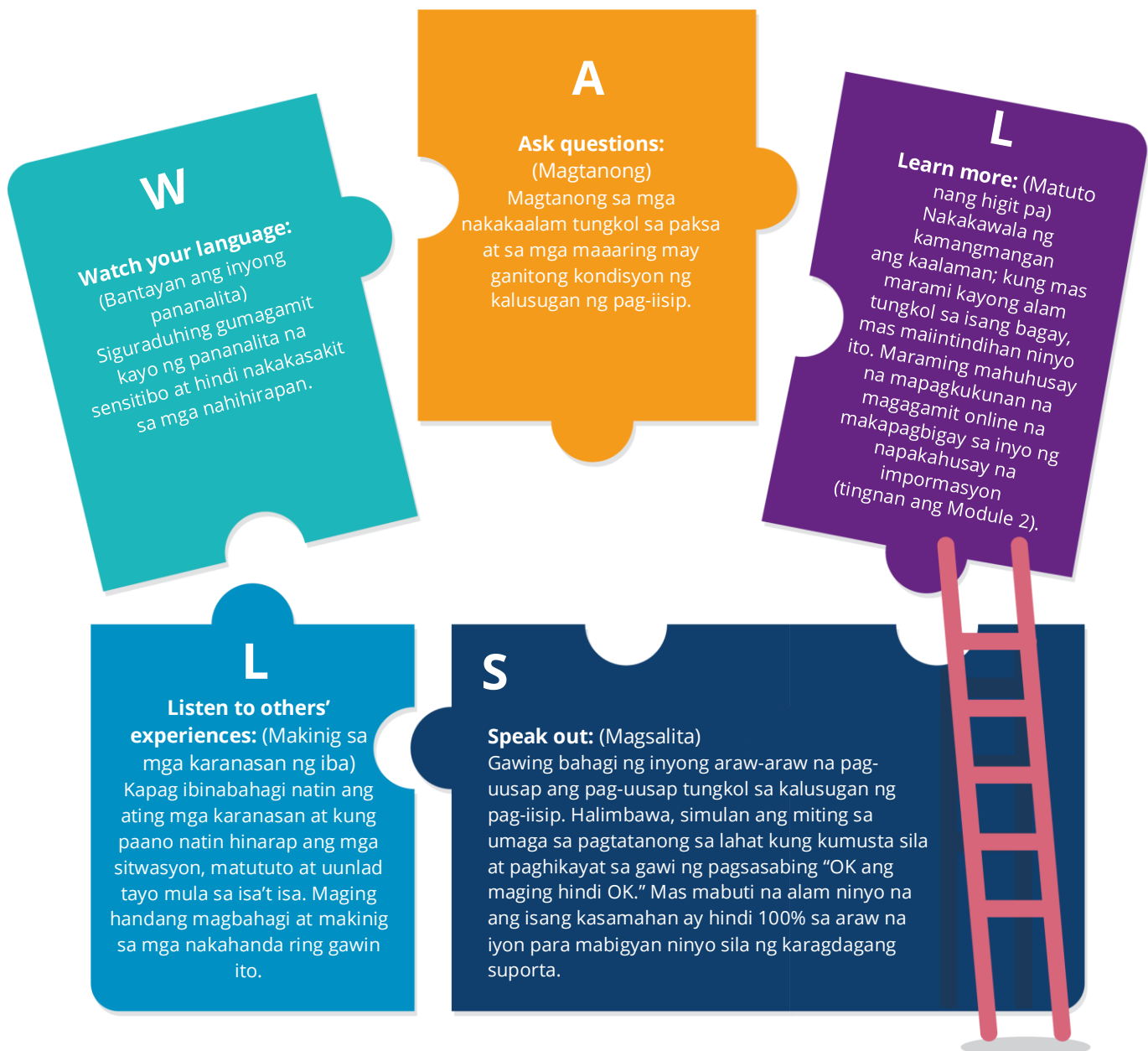
“Ang sakit sa pag-iisip ay hindi dapat ikahiya, ngunit ang dungis sa karangalan at pagkampi ay nagbibigay ng kahihyan sa ating lahat” – Bill Clinton

Isa sa malalaking isyu na nararanasan natin kapag pinag-uusapan ang ating kalusugan ng pag-iisip ay ang dungis sa karangalan. Ang dungis sa karangalan ay binibigyang-kahulugan bilang “marka ng kahihyan na naghihiwalay ng isang tao sa iba”, na hindi tamang gawin. Para bang gumagawa tayo ng pader sa paligid nila.

Gaya ng natuklasan natin, lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip, lahat tayo, bawat isa. Hindi tayo hiwalay sa iba, bahagi tayo ng lipunan, mga crew, mga pamilya, ang buong sangkatauhan.

Dungis sa Karangalan – Bantayan ang inyong pananalita - Magtanong - Matuto nang higit pa - Makinig sa mga karanasan ng iba - Magsalita (Watch your language - Ask questions - Learn more - Listen to others' experiences - Speak out, WALLS)

Upang mabuwag ang dungis sa karangalan kailangan nating maging mas komportable na pag-usapan ang tungkol dito – kung mas pinag-uusapan natin ito, mas madali itong gawin. Narito ang ilang napaka-praktikal na mga paraan para mabuwag natin ang mga Walls:





Pangasiwaan ang talakayan sa ibaba.



- Ano ang maaari NINYONG gawin upang itigil ang dungis sa karangalan?
- Ano ang maaari NATING gawin upang itigil ang dungis sa karangalan?



Basahin ang buod sa ibaba.



Buod

- Maaari tayong gumawa ng mga positibong hakbang upang pabutihin ang ating sariling kalusugan ng pag-iisip at ang kalusugan ng pag-iisip ng ating mga kasamahan sa ating kapaligiran sa barko.
- Magtuon sa mga bagay na maaari ninyong baguhin o impluwensiyahan sa halip na mga bagay na wala sa inyong kontrol.
- Ang dungis sa karangalan ay gumagawa ng mga pader at ibinubukod ang mga tao. Gumawa ng sadyang pagsisikap upang mabuwag ang dungis sa karangalan at suportahan ang mga pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip.

At tandaan:

Lahat tayo ay may kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip



Natapos na ninyo ngayon ang mga panimulang module sa Kalusugan ng Pag-iisip:

Sa inyong grupo mangyaring pag-usapan



- Anong mga paksa ang kapaki-pakinabang sa inyo?
- Nararamdaman ba ninyo na may mas kumpiyansa kayo sa pagtulong sa isang kasamahan na sa tingin ninyo ay nahihirapan?
- Ano ang gusto ninyong matutuhan nang higit pa?
- Anong mga bagay ang makagagawa ng pinakamalaking pagkakaiba sa kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip ninyo at ng inyong mga kasamahan?



Pangasiwaan ang talakayan.

Mangyaring kolektahin at ibigay ang feedback sa inyong kompanya sa mga mungkahing ito dahil makakatulong ito sa paggawa ng mga pag-uusap at pagpapabuti sa kalusugan ng pag-iisip sa dagat.

Pasamalatan sila sa kanilang pakikilahok.

SALAMAT

Ano ang maaari kong kontrolin at impluwensiyahan?

Gamitin ang tsart na ito para tingnan ang mga bagay sa inyong buhay na maaari ninyong baguhin.

Tukuyin kung ano ang isyu, kung kaya ninyong kontrolin, impluwensiyahan o kung wala ito sa inyong kontrol.

Kung kaya ninyong kontrolin o impluwensiyahan ito, simulang mag-isip ng mga hakbang na maaari ninyong gawin.

Ano ang isyu	Kaya ko bang kontrolin o impluwensiyahan ito, o wala ba ito sa aking kontrol?	Plano ng aksyon
hal. personal na paggasta	Kaya kong kontrolin ito	Magtakda para sa aking sarili ng buwanang budget na gawin



HILAGA-SILANGANG

TIMOG-SILANGAN

Ang Partners in Safety ay hindi isang medikal na organisasyon at lahat ng nilalaman na ibinibigay sa website na ito ay para sa impormasyon lamang. Hindi responsible ang Partners in Safety para sa nilalaman ng mga panlabas na website o mapagkukunan.

Hindi tumatanggap ang Partners in Safety ng anumang pananagutan para sa mga pagkakamali o nakaligtaan sa alinmang nilalaman na ibinibigay sa website na ito. Hindi tumatanggap ang Partners in Safety ng pananagutan na kahit ano pa man para sa pagkawala o pinsala na direkta o hindi direktang nagmumula sa paggamit o hindi pagkakagamit ng alinman sa impormasyon sa website na ito. Ang nilalaman na magagamit sa website na ito ay hindi dapat gamitin, paramihin, kopyahin o ipamahagi para sa komersyal na layunin.