

Kapag Nagdadalambahati Ka



ISANG GABAY SA PAG-UNAWA SA
PAGKAWALA NG MAHAL SA BUHAY

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

© 2013 ng Quality of Life Publishing Co.

Nakalaan ang lahat ng karapatan. Walang bahagi ng booklet na ito ang maaaring kopyahin nang walang paunang pahintulot ng tagapaglathala. Inilimbag sa Estados Unidos.



Inilathala ng Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Ang Quality of Life Publishing Co. ay isang independiyente, mission-driven na kompanyang dalubhasa sa mga branded na publikasyong tumutulong sa pagpapagaan ng buhay para sa mga taong may malulubhang karamdaman at kanilang mga pamilya. **Bisitahin ang www.QOLpublishing.com.**

PAANO MAG-ORDER NG MGA BRANDED NA KOPYA: Tawagan ang Quality of Life Publishing Co. sa mga regular na oras ng negosyo (Eastern Time) nang walang bayad sa 1-877-513-0099 o mag-email sa info@QOLpublishing.com.

Panimula

Kung binabasa mo ito, maaaring namatayan ka ng isang taong malapit sa iyo. Maaaring nakakaramdam ka ng maraming matitindi at nakakalitong emosyon. Paminsan-minsan, nararamdaman ng mga taong nagdadalamhati na parang may mali sa kanila. Gusto naming malaman mo na ang nararamdaman mo — anuman ang iyong nararamdaman — ay malamang na normal.

Ang pagdadalamhati ang natural na paraan ng pagkaya natin sa pagkawala ng mahal sa buhay. Ito ang kabuuan ng lahat ng nararamdaman mo kapag wala na sa buhay mo ang isang bagay o taong mahalaga sa iyo. Maaaring magdulot sa iyo ang pagdadalamhati ng pakiramdam ng labis na pagkapagod, galit, at pagkabalisa.

Malalagpasan mo ito. Maaaring mahirap paniwalaan iyon sa ngayon. Mangangailangan ito ng panahon at pasensiya. Umaasa kaming matutulungan ka ng booklet na ito na maunawaan kung ano ang nararamdaman mo. Maaaring makatulong sa iyo ang pag-unawa sa iyong pagdadalamhati na mahanap ang kaginhawaan at pagbangon.

“Ang pagdadalamhati ay hindi kapansanan,
sakit, o palatandaan ng kahinaan.

Isa itong emosyonal, pisikal, at espiritwal
na pangangailangan, ang halagang
binabayaran mo para sa pagmamahal.

Ang tanging lunas sa pagdadalamhati ay
ang pagdadalamhati.”

— Dr. Earl A. Grollman, may-akda ng
Living When a Loved One Has Died

Iyong Sariling Paglalakbay sa Pagdadalamhati

Sa pagsisimula mo ng iyong paglalakbay sa pagdadalamhati, tandaan na magdadalamhati ka sa sarili mong paraan. Isa kang natatanging tao. Natatangi ang kaugnayan mo sa taong namatay. Kaya naman *ikaw* lang ang nakakaalam kung ano sa palagay mo ang tama para sa iyo kapag nagdadalamhati ka.

Maaaring itinurow sa iyo na dapat mangyari ang pagdadalamhati sa mga yugto. Sa kasamaang palad, hindi talaga ganoon gumagana ang pagdadalamhati. Walang nakatakdang mga yugto ang pagdadalamhati. Isang araw maaaring alam mo kung nasaan ka na talaga sa iyong pagdadalamhati. Sa susunod, maaari mong maramdaman na ganap ka na namang nawawala.

Dahil dito, maaari kang makaramdam ng takot at kawalan ng kontrol. Normal ang mga damdaming ito. Kadalasang dumarating ang mga sintomas at emosyon nang pabugso. Magiging napakatindi ng ilan na halos hindi ka na makakilos. Magiging mas madaling pangasiwaan ang iba.

Maaaring hindi mo maramdaman ang bawat sintomas ng pagdadalamhati na binanggit sa booklet na ito. Ayos lang iyon. May mga bahagi ng pagdadalamhati na ibinabahagi ng maraming tao. Pero hindi iyon nangangahulugang kailangan mo ring maramdaman ang mga ito.

Ang magagawa mo:

- **Magdalamhati nang matagal o saglit, gaano katagal man ang kailangan mo.** Walang nakatakdang haba ng panahon para sa pagdadalamhati. Maaari itong magtagal nang ilang araw, buwan, o kahit na taon.
- **Maging marahan sa iyong sarili habang ikaw ay nagdadalamhati.** Tandaan na ang pagdadalamhati ay isang proseso, hindi kaganapan.

- **Alamin na normal ang mga pag-atake ng pagdadalamhati.**

Ang mga pag-atake ng pagdadalamhati ay mga nakakalulang pagbugso ng pagdadalamhati. Nauudyok ito ng mga bagay na nagpapaalala sa iyo ng iyong mahal sa buhay, gaya ng awit o amoy. Kadalasang biglaang dumarating ang mga ito. O maaaring dumating ang mga ito sa mga espesyal na araw, gaya ng mga kaarawan o anibersaryo. Maaaring mahirap ang unang taon habang pinagdaraan mo ang “mga unang bagay” nang wala ang iyong mahal sa buhay.

Pagkatapos ng Pagkawala ng Mahal sa Buhay

Maaaring napakahirap ng mga araw o linggo pagkatapos ng pagkamatay. Para sa marami, kabilang sa unang bahagi na ito ng paglalakbay sa pagdadalamhati ang pamilya, mga bisita, at pagpaplano. Maaari itong mangailangan ng maraming oras at enerhiya. Maaaring nakakalula ang stress ng mga araw na ito na dumadagdag sa pagdadalamhati.

Maaaring hindi mo pa nararamdaman ang ganap na katotohanan ng pagkawala ng iyong mahal sa buhay. Maaaring parang hindi totoo na wala na ang iyong mahal sa buhay. Maaari mong maramdaman na parang sumasabay ka na lang sa mga mosyon ng pang-araw-araw na buhay. Maaaring mahirap na maglaan ng panahon para magdalamhati sa kabila ng lahat ng kaguluhan.

Para sa ilan, nakakatulong sa pagtanggap ng pagkawala ng mahal sa buhay o closure ang pagkakaroon ng ritwal na tulad ng libing, lamay, o serbisyong pang-alala. Mas gusto ng ilang tao na magkaroon ng maliit na pagtitipon ng pamilya. Gumagawa ang ilan ng sarili nilang mga ritwal. Kung walang seremonya, maaari mong alalahanin ang iyong mahal sa buhay sa sarili mong paraan.

Ang magagawa mo:

- **Panatilihing mapapamahalaan at kasya sa iyong badyet ang mga plano para sa ritwal.** Gawing simple ang mga bagay hangga't kailangan mo.
- **Humingi ng tulong.** Magtalaga ng mga gawain sa ibang tao. Humingi ng tulong mula sa pamilya, mga kaibigan, at sa komunidad.
- **Dapat mong malaman na ang paghahanda kahit para sa mga maliliit na ritwal ay maaaring maging nakakalula.** Kung pakiramdam mong nalulula ka, subukan ang paisa-isang maliliit na hakbang.
- **Bigyan ang iyong sarili ng panahon para tanggapin ang pagkawala ng mahal sa buhay.** Maglaan ng tahimik na oras para mag-isip sa tuwing kailangan mo ito.

Mga Pisikal na Epekto ng Pagdadalamhati

Maaari kang maapektuhan ng pagdadalamhati sa mga paraang hindi mo inaasahan. Malamang na alam mo nang labis kang malulungkot. Pero kadalasan may mga pisikal na side effect pagkatapos ng malaking pagkawala ng mahal sa buhay. Ilan sa mga karaniwang sintomas:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| • Kahirapan sa pagtulog | • Pananakit ng dibdib o tiyan |
| • Labis na pagtulog | • Mga pananakit ng ulo |
| • Labis na pagkain | • Kahirapan sa pagtutok |
| • Hindi pagkain nang sapat | • Kahirapan sa memorya |

Normal na pisikal na reaksiyon sa pagdadalamhati ang mga ito. Hindi ito nangangahulugang may sakit o nababaliw ka. Dapat bumuti ang mga pisikal na sintomas habang humihinahon ang iyong mga emosyon.

Magpatingin sa iyong doktor kung dumaranas ka ng malubhang pananakit o matagal na pananakit. Masasabi sa iyo ng doktor kung ito ay sintomas ng pagdadalamhati o ibang bagay.

Ang magagawa mo:

- **Magpahinga.** Kailangan ng katawan mo ng pahinga para makayanan ang mga pisikal na sintomas ng pagdadalamhati. Kung hindi ka makatulog, subukan ang mga tsaang gawa sa halamang gamot o tahimik na musika para tulungan kang kumalma. Iwasan ang pag-inom ng mga pampatulog na pill tuwing gabi.
- **Huwag maging marahas sa iyong sarili.** Limitahan ang iyong listahan ng “Mga Gawain.” Ayos lang kung hindi mo kayang manatiling nakatuon. Maging mapagpasensiya sa iyong sarili kung nakakalimot ka ng mga bagay.
- **Regular na mag-ehersisyo at kumain ng malulusog na pagkain.** Uminom ng maraming tubig. Nakakatulong ang malusog na pamumuhay sa parehong katawan at isip.
- **Umiyak.** Nakakatulong ang pag-iyak sa paglalabas ng sakit. Nakakatulong ang mga luha sa pagpapagaan ng stress, pagpapababa ng presyon ng dugo, at pagsulong ng pagbangon.
- **Iwasan ang mga negatibong kinagawian.** Pagtatakpan lang ng pang-aabuso sa alak at droga, labis na pagkain, o iba pang mga negatibong kinagawian ang pagdadalamhati. Inaantala nito ang proseso ng pagdadalamhati. Maaaring mas mahirap harapin ang sakit sa kalaunan.

Humingi ng tulong kung sinisimulan mong gawin ang mga uri ng bagay na ito para pangasiwaan ang iyong pagdadalamhati.

Mga Epekto ng Pagdadalamhati sa Emosyon

Gaya ng pagiging natatangi ng bawat karanasan sa pagdadalamhati, gayundin ang mga emosyon ng pagdadalamhati. Kung may ibang tao sa paligid mo na pinagdadalamhatian ang parehong pagkawala ng mahal sa buhay, maaaring naiiba ang kanilang mga damdamin ng pagdadalamhati kaysa sa iyo. Walang tama o maling paraan ng pagdamdam kapag nagdadalamhati ka.

Pahintulutan ang iyong sarili na madama ang lahat ng emosyong kailangan mong maramdaman. Subukang huwag isawalang-bahala ang mga ito. Huwag ding hayaan ang ibang tao na sabihin sa iyo kung ano ang dapat mong maramdaman. Tandaan na ang anumang nararamdaman mo ay tama para sa iyo. Maraming iba't ibang emosyon sa pagdadalamhati — masyadong marami para ilista rito. Ang ilan sa mga karaniwang damdaming ibinabahagi ng mga nagdadalamhating tao ay ang:

Mga Damdamin ng Pagkadismaya

Maaaring nadidismaya ka na kung kailan naman nararamdaman mo na parang sumusulong ka na sa iyong proseso ng pagdadalamhati, napapaatras kang muli. Normal ang uri ng urong-sulong na ito. Ang pagdadalamhati ay isang emosyonal — hindi intelektuwal — na paglalakbay. Hindi mo magagawang mangatuwiran para malagpasan ang pagdadalamhati. Maaaring hindi ito mabuti sa pakiramdam sa ngayon, pero matutulungan ka ng pagbibigay-daan sa iyong sarili na maramdaman ang mga iba't ibang emosyong ito sa pagbangon.

Mga Damdamin ng Galit

Normal ang galit dahil sa pagkawala ng mahal sa buhay. Maaaring nagagalit ka sa iyong sarili, sa taong namatay, sa ibang tao, o sa Diyos. Ayos lang na magalit. Kilalanin ang iyong galit. Pagkatapos ay ilabas ito sa mga paraang hindi mo masasaktan ang iyong sarili o ang ibang tao. Sumigaw sa iyong sasakyan, sumuntok ng unan, o maglakad o tumakbo para mailabas ang galit.

Mga Damdamin ng Pagkabigla

Normal din na walang anumang maramdaman pagkatapos ng pagkawala ng mahal sa buhay. Maaari kang makaramdam ng pagkatulala, pagkawala, o walang anuman sa loob ng takdang haba ng panahon. Kung ito ang nararamdaman mo sa loob ng napakahabang panahon, humingi ng tulong.

Mga Damdamin ng Kaluwagan

Maaari mong maramdaman na nakaluwag ka na kung inaalagaan mo ang tao bago ang pagkamatay. Maaari ring dumating ang kaluwagan kung hindi mabuti ang naging kaugnayan mo sa taong namatay. Kung nakakaramdam ka ng kaluwagan, maaari kang tumugon sa pamamagitan ng pagdamdam na nakokonsensiya ka. Ayos lang ito. Pwede kang makaramdam ng kaluwagan.

Mga Damdamin ng Konsensiya

Maaari kang makonsensiya para sa isang bagay na ginawa mo o hindi mo ginawa bago ang pagkamatay. Kilalanin kung ano sana ang nagawa mo sa ibang paraan. Pero tanggapin din na hindi mo na mababago kung ano ang nangyari na. Subukang palayain ang sarili mula sa mga damdamin ng konsensiya. Patawarin ang sarili.

Mga Damdamin ng Pagkabukod

Maaaring susubukan mong itago ang iyong mga damdamin para maramdaman mong tinatanggap ka. Maaaring mahiya ang ibang tao hinggil sa pag-iyak o pagpapakita ng emosyon. Hindi mo kailangang mahiya hinggil sa pagdadalamhati. Hindi ito palatandaan ng kahinaan.

Maaaring malaman mo na hindi komportable ang ibang tao sa iyong pagdadalamhati. Dahil dito, maaari mong maramdaman ang pagkabukod, o na nag-iisa ka. Totoo ito lalo na sa mga taong dumaranas ng pagdadalamhating hindi naaayon sa nakasanayan (disenfranchised grief).

Nangyayari ang “pagdadalamhating hindi naaayon sa nakasanayan” kapag tinanggihan ang tao ng karapatang magdalamhati o kapag hindi nakikita ng ibang tao ang pagkawala ng mahal sa buhay ng isang tao bilang wasto. Kasama sa mga halimbawa ang pagkawala ng hindi naisilang na anak, pagkawala ng alagang hayop, pagkawala ng romantikong partner sa hindi tradisyonal na relasyon, o pagkawala sa pamamagitan ng pagkamatay na iniisip ng iba na kahiya-hiya.

Ang bawat pagkawala ay wasto. May karapatan kang magdalamhati, anuman ang mangyari. Kung nararamdaman mong nag-iisa ka sa iyong pagdadalamhati, humingi ng tulong. Kung hindi sinusupportahan ng mga tao sa iyong buhay ang iyong pagdadalamhati, humanap ng ibang taong magagawa ito.

Pagbalik sa Pang-araw-araw na Buhay

Huminto na sa pagdating ang mga pagtawag sa telepono at bulaklak. Nakabalik na ang pamilya at mga kaibigan sa kanilang mga pang-araw-araw na buhay. Ngayon, nahaharap ka sa pagbalik sa sarili mong buhay. Pero paano mo magagawa ito? Hindi na katulad ng dati ang iyong buhay.

Pagkatapos ng pagkawala ng mahal sa buhay, maaaring mahirap na umangkop sa pang-araw-araw na buhay. Maaari mong maramdaman na hindi mo kayang harapin ang araw. Nagambala ang mga rutinang may kaugnayan ang taong namatay. Ngayon, maaari mong pangambahan ang mga naka-iskedyul na oras na iyon dahil parang wala nang saysay ang mga iyon.

Maaari malaman mo na nalulula ka sa mga gawaing dati ay simple lang gawin. O maaaring kailanganin mong gawin ang mga bagong gawain. Maaaring nakokonsensiya ka sa hindi pagpapahalaga sa mga bagay na dating ginagawa ng iyong mahal sa buhay. O maaaring nagagalit ka na hindi mo natutuhan kung paano gawin ang mga iyon noon. Maging mapagpasensiya sa iyong sarili. Huwag matakot na humingi ng tulong, o amining nakakaramdam ka ng stress.

Ang magagawa mo:

- **Kapag handa ka na, subukang maghanap ng mga bagong positibong gawi para paglaanan ng oras.** Pag-isipang gawin ang mga ito sa mga oras na dati mong inilalaan kasama ang tao. Maaari kang muling magsimulang umasam sa mga oras na iyon.
- **Gumawa ng listahan ng mga aktibidad na talagang kinasisiya mo.** Gawing madaling gawin ang mga ito. Ilagay ang mga iyon sa iyong kalendaryo sa mga naka-iskedyul an oras. Ilang ideya:
 - Magnilay o mag-yoga
 - Tumawag o bumisita sa kaibigan
 - Maglakad o mag-ehersisyo
 - Manood ng paborito mong palabas
 - Magbasa ng nakakapagpasiglang libro
 - Maghardin
- **Dapat mong malaman na maaaring makaapekto ang pagdadalamhati sa iyong pagpapasiya.** Kung kaya mo, maghintay nang ilang sandali pagkatapos ng pagkawala ng iyong mahal sa buhay bago gumawa ng malalaking desisyon gaya ng paglipat ng tirahan o trabaho.



Pagtulong sa Ibang Tao na Matulungan Ka

Kapag nagdadalamhati ka, maaaring hindi alam ng ilang tao kung ano ang sasabihin sa iyo. Maaari silang magsabi ng mga bagay na gaya ng “Nasa mas mabuting lugar na siya ngayon” o “May dahilan ang lahat ng nangyayari.” Maaaring parang minamaliit nila ang nararamdaman mong sakit.

Para sa maraming tao, maaaring maramdaming paksa ang pagkamatay. Nag-uungkat ang pagkamatay ng mga tanong tungkol sa kahulugan ng buhay at ng ating pag-iral. Maaaring lumayo ang ilang tao mula sa iyo. Maaaring mas nakakasama ng loob ito. Dahil dito, maaari mong maramdaman na nag-iisa ka at hindi ka nauunawaan.

Ang magagawa mo:

- **Subukang huwag isapersonal** kung hindi sensitibo ang isang tao sa iyong mga damdamin. Humanap ng mga taong makakapagbigay sa iyo ng suportang kailangan mo. May mga tao diyan na nauunawaan kung ano ang nararamdaman mo.
- **Gumawa ng listahan ng mga bagay kung saan kailangan mo ng tulong.** Gusto talagang tumulong ng ibang tao pero hindi nila alam kung paano. Pag-isipan ang pagbabahagi ng listahang ito sa kanila. Maaari kang magdagdag ng mga bagay sa iyong listahan na gaya ng:
 - Pakiusap, tanggapin ako. Pakiusap, huwag akong husgahan o sabihan na hindi ko dapat maramdaman kung ano ang nararamdaman ko. Kailangan ko ng suporta mo.
 - Maging mapagpasensiya. Bigyan ako ng panahon para magdalamhati hangga't kailangan ko.
 - Pakiusap, makinig ka. Paminsan-minsan, ang kailangan ko lang ay ang mapakinggan. Pakiusap, huwag mang-abala o magbigay ng payo, maliban kung hihingin ko ito.

- Makipag-ugnayan. Huwag hayaan ang kawalan ng kaginhawaan o takot na pigilan ka mula sa pananatiling konektado. Bumisita, tumawag, mag-text, magpadala ng card, o mag-email sa akin.
- Pakiusap, maging partikular. Kung gusto mong tumulong, pumili ng gawain kung saan makakatulong ka at mag-alok na gawin ito. Sa halip na magtanong, “May kailangan ka ba?” tanungin ang, “Pwede ba kitang dalhan ng hapunan ngayong gabi?”

Pagpapahayag ng Iyong Pagdadalamhati

Ang pagpapahayag ng pagdadalamhati ay mahalagang bahagi ng pagbangon mula sa pagkawala ng mahal sa buhay. Sa una, maaaring parang masyadong nakakalula ang paggawa nito. Subukan ang maliliit na paraan ng pagpapahayag ng iyong pagdadalamhati kapag sa pakiramdam mo ay handa ka na.

Ang pag-uusap tungkol sa iyong pagdadalamhati ay isang malusog na paraan ng pagpapahayag nito. Ibahagi ang iyong mga damdamin sa pinagkakatiwalaang kaibigan, tagapayo, o grupo para sa pagdadalamhati. Kahit na hindi mo maunawaan ang lahat ng ito sa ngayon, makakatulong sa pagbangon ang pagsusuri ng mga detalye ng pagkawala ng mahal sa buhay.

Kung hindi ka komportable sa pag-uusap, maaaring gustuhin mong ipahayag ang iyong sarili nang malikhain. Makakatulong ang pagsulat, pagguhit, musika, o iba pang uri ng sining. Panatilihing pribado ang iyong likha o ibahagi ito sa ibang tao. Hindi mo kailangang maging mahusay na manunulat o pintor. Ang layunin ay ang ihayag ang iyong mga damdamin sa mga positibong paraan.

Ang magagawa mo:

- **Ilang ideya para sa mga malikhaing pagpapahayag:**
 - Magsulat ng journal
 - Magsimula ng blog
 - Magpinta o gumuhit
 - Sumulat ng tula o kuwento
 - Kumanta o tumugtog ng instrumento
 - Gumawa o lumikha ng isang bagay
- **Makipag-ugnayan sa amin.** Maaaring mayroon kaming tagapayo, grupo para sa suporta, o iba pang mga mapagkukunan.
- **Kung nakakatulong sa iyo ang pananampalataya, kumonekta sa iyong espirituwal na komunidad.** Maaaring talikdan ng ilang tao ang kanilang pananampalataya o maaari silang magbago ng kanilang mga paniniwala habang nagdadalamhati. Isa rin itong normal na reaksiyon sa pagkawala ng mahal sa buhay.
- **Subukan ang mga online na grupo para sa suporta.** Nakakaginhawa na ang pagbabasa lang ng mga kuwento ng pagdadalamhati ng ibang tao.
- **Maghanap ng higit pang mga mapagkukunan para malaman ang tungkol sa pagdadalamhati.** Maraming mga libro at website na may iba't ibang mga tip para tulungan kang makayanan ang nangyari.

“Ang bagay na minsan nating lubos na ikinasaya ay hindi natin kailanman mawawala. Ang lahat ng lubos nating minamahal ay nagiging bahagi natin.”

— Helen Keller, may-akda, politikal na aktibista, at tagapagturo

Pag-alala sa Iyong Mahal sa Buhay

Maaaring nag-aalala ka na makakalimutan mo ang namatay na tao. Makakatulong ang paggawa ng mga aktibidad bilang karangalan sa iyong mahal sa buhay upang manatili kang konektado sa kaniyang alaala. Maaari itong magbigay-daan sa kaugnayan mo sa tao na patuloy na magkaroon ng lugar sa iyong buhay.

Ang pagpapatuloy ng iyong buhay ay hindi nangangahulugang makakalimot ka. Kapag napagtanto mo nang hindi mo kailanman makakalimutan ang iyong nawalang mahal sa buhay, ganap ka nang magsisimulang bumangon. Nagdadalamhati tayo dahil nagmahal tayo. Hindi masisira ang koneksiyong iyon.

Ang magagawa mo:

- **Itabi ang mga pag-aari ng tao hangga't kailangan mo.** Matagal na itinatabi ng ilang tao ang mga ito. Agad na ipinapamigay ng ilan ang lahat ng ito bilang donasyon. Gawin kung ano sa palagay mo ang tama para sa iyo. Pag-isipan ang pagtatabi ng maliit na alaalang madadala mo.
- **Makipagkita sa ibang tao sa mga espesyal na araw para magbahagi ng mga alaala.** Iluto ang mga paboritong pagkain ng iyong mahal sa buhay o magplano ng aktibidad bilang karangalan sa iyong mahal sa buhay.
- **Gumawa ng scrapbook o photo album** ng iyong mahal sa buhay.
- **Gumawa ng mga online na memoryal.** Magsimula ng website o blog. Magbahagi ng mga litrato o kaisipan sa social media. Tulungan ang mga nagdadalamhating teenager na ipahayag ang kanilang mga sarili sa social media sa mga paraang malusog at ligtas.
- **Magsindi ng mga kandila** na kasing-amoy ng paboritong amoy ng tao.
- **Itanim ang mga paboritong bulaklakng iyong mahal sa buhay.**
- **Pumili ng simbolong kumakatawan sa iyong mahal sa buhay,** gaya ng puso, ibon, o paruparo. Isipin ang tao sa tuwing makakakita ka ng mga ito.

Komplikadong Pagdadalamhati

Ang pagdadalamhati ay isang napakahirap na paglalakbay na iniisip ng ibang nagdadalamhating tao na dumaranas sila ng depresyon. Pero sa paglipas ng panahon, mawawala ang mga damdamin ng pagdadalamhati para sa marami. Balang-araw, magagawa nilang tanggapin ang pagkawala ng kanilang mahal sa buhay at makapagpatuloy sa pamumuhay.

Mahalagang malaman ang pagkakaiba sa pagitan ng normal na pagdadalamhati at klinikal na depresyon. Hindi mapapagaling ng marami sa mga therapy na ginagamit para gamutin ang depresyon ang pagdadalamhati. *Ang pagdadalamhati* ay isang normal na reaksiyon sa pagkawala ng mahal sa buhay. *Ang depresyon* ay karaniwang sanhi ng kawalan ng balanse ng kemikal.

Gayunpaman, para sa ilang tao, hindi nawawala ang pagdadalamhati sa paglipas ng panahon. Maaaring manatiling matindi ang mga damdamin ng kawalan at desperasyon sa loob ng mahabang panahon. Pakiramdam ng mga taong ito na hindi sila makaalis mula sa pagdadalamhati.

Kilala ito bilang prolonged grief disorder (PGD), o komplikadong pagdadalamhati. Ikinukumpara ito ng ilang eksperto sa post-traumatic stress disorder (PTSD). Ang PTSD ay isang matinding emosyonal na reaksiyon sa trauma, gaya ng digmaan o sakuna.

Bumibigat at gumagaan ang regular na pagdadalamhati. Para itong emosyonal na roller coaster. Walang anumang paggaan sa PGD. Maaari kang makaramdam ng patuloy na kawalan ng pag-asa, kawalan ng halaga, at kawalan. O maaari mong seryosong pag-isipan ang pagpapakamatay. Kung mayroon ka ng mga damdaming ito pero dumarating at nawawala ang mga ito, malamang na nakakaranas ka ng normal na pagdadalamhati. Humingi ng tulong kung hindi ka sigurado. Masasabi sa iyo ng isang propesyonal kung normal ang nararamdaman mo o kung may PGD ka.

Ang magagawa mo:

- **Humingi ng tulong kung sa palagay mo ay dumaranas ka ng PGD.** Tawagan ang doktor ng iyong pamilya o makipag-ugnayan sa amin. Kung may PGD ka, maaari ka naming gabayan patungo sa tamang paggamot para tulungan kang malampasan ito.

Mga Nagdadalamhati Bata at Teenager

May mga espesyal na emosyonal na pangangailangan ang mga bata at teenager pagkatapos ng pagkawala ng mahal sa buhay.

Ipinagpapalagay ng maraming tao na masayadong bata pa ang mga bata para malaman kung ano ang nangyayari. Hindi naiisip ng iba na maaaring makaramdam ang mga bata ng matinding pagdadalamhati. Masyadong okupado ang iba sa kanilang sariling pagdadalamhati para tulungan ang iba.

Ang kakulangan sa pag-unawang ito ay maaaring mas magpahirap sa pagdadalamhati ng mga bata sa iyong buhay. Nagdurusa ka ngayon. Pero sila rin. Mahalagang subukang gabayan ang mga bata at teenager sa mahirap na panahong ito. Maaari ring magpabangon sa iyo ang pagtulong sa mga bata na bumangon.

Ang magagawa mo:

- **Hayaan ang mga bata na makita kang nagdadalamhati.**

Ipakita sa kanila na ayos lang na umiyak. Ipakita sa kanila kung paano pangasiwaan ang kanilang pagdadalamhati sa pamamagitan ng paglalaro, sining, o pagsasalita.

Maging tapat kapag pinag-uusapan ang tungkol sa kamatayan. Iwasan ang pagsabi ng mga bagay na tulad ng “Natulog na siya” o “Umalis na siya.” Maaaring matakot ang mga bata sa pagtulog o sa pag-alis ng mga tao dahil dito.

- **Subukang huwag bigyan ng emosyonal na pasanin ang mga nagdadalamhatiing bata.** Iwasan ang pagsabi ng mga bagay na gaya ng “Ikaw na ang haligi/ilaw ng tahanan ngayon.” Huwag asahan ang mga bata na kumilos bilang mga nasa hustong gulang habang nagdadalamhati sila.

Kailangang malaman ng mga bata at teenager na pangangalagaan at poprotektahan pa rin sila. Ang pagkawala ng mahal sa buhay ay maaaring magparamdam sa mga bata ng pagkaabandona. Maaari silang mag-alala na maiwan silang mag-isa.

- **Manatiling may kaalaman hinggil sa kalagayan ng mga mas matandang bata sa paaralan.** Maaari silang magsimulang magpakita ng hindi mabuting pag-uugali habang sinusubukan nilang makayanan ang nangyari. Humingi ng tulong mula sa mga guro o tagapayo.

Magbantay para sa mapanganib na pag-uugali, malalaking pagbaba ng mga marka, kawalan ng interes sa mga aktibidad, o pang-aabuso ng alak/droga.

- **Pag-isipan ang pakikipag-ugnayan sa tagapayong dalubhasa sa mga nagdadalamhati ng bata o teenager.**

Maaari kang bigyan ng pakikipagtulungan sa propesyonal ng kapayapaan ng isip.

Maaaring mayroon ding mga grupo para sa suporta o kampo para sa pagdadalamhati para sa mga bata sa iyong lugar.

Makipag-ugnayan sa amin o maghanap online para sa suporta.



Pag-asa sa Hinaharap

Habang dumaranas ka ng pagdadalamhati, maaaring hinihiling mo na makabalik ka sa buhay bago ang pagkawala ng mahal sa buhay. Maaaring makatulong ang pagtatanto na hindi na kailanman magiging katulad ng dati ang buhay. Pero *magagawa* mong maging maayos muli. Makakahanap ka ng bagong normal.

Isang paraan para parangalan mo ang alaala ng iyong mahal sa buhay ay ang pagbibigay ng pahintulot sa iyong sarili na muling maging masaya. Hayaan ang iyong sarili na magsaya sa buhay at magkaroon ng mga makabuluhang kaugnayan. Sana ay makahanap ka ng mga sandali ng kapayapaan at kasiyahan — ngayon at sa hinaharap.

Maaaring binago ng pagkamatay ng iyong mahal sa buhay ang iyong buhay. Pero hindi ka sinira nito. Magtiwala na dadali ang iyong pagdadalamhati sa paglipas ng panahon. Dapat mong malaman na balang araw, magagawa mong tumingin sa hinaharap nang may pag-asa.

Ang magagawa mo:

- **Mabuhay nang paisha-isang sandali, paisha-isang hakbang.**
- **Kapag handa ka na, isaayos ang iyong tuon patungo sa hinaharap.** Simulan ang paggawa ng mga plano at pagtatakda ng mga bagong layunin.
- **Patuloy na maging marahan sa iyong sarili.**

IBINIGAY NG

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip