

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

Kalusugang Pangkaisipan ng Mga Babae Makalipas ang Paralysis



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Unang Lathala 2020

Ang gabay na ito ay inihanda batay sa siyentipiko at propesyonal na mga lathala. Ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon; ito ay hindi dapat ituring na isang medikal na diagnosis o payo sa pagpapagamot. Mangyaring makipagkonsulta sa isang doktor o sa naaangkop na provider sa pangangalaga ng kalusugan para sa mga tanong na tiyak sa inyong situwasyon.

Mga Pagpapasalamat:

Sinulat ni: Patty Kunze, BSN, RNC, Roberta Palmer, RN at Laurie Pepitone
Produced at Edited ni: Sheila Fitzgibbon at Rebecca Sultzbaugh

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 toll free
(973) 379-2690 telepono
ChristopherReeve.org

© 2020 Christopher & Dana Reeve Foundation

Kalusugang Pangkaisipan ng Mga Babae Makalipas ang Paralysis

TALAN NG NILALAMAN

- 1** Introduksyon: Kahalagahan ng Kalusugang Pangkaisipan
- 2** Pag-aayos sa Spinal Cord Injury o Onset ng Paralysis
- 7** Pagde-develop ng isang Support System
- 12** Stress
- 15** Depression, Anxiety at Post-Traumatic Stress Disorder
- 27** Imahe ng Katawan
- 32** Self-Esteem
- 37** Mga pagbabanggit

INTRODUKSYON: KAHALAGAHAN NG KALUSUGANG PANGKAISIPAN



Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), halos 27 milyong mga kababaihan sa Estados Unidos ay may mga kapansanan at dumarami ang bilang ng mga ito. Kapag may naganap na sakit o pinsala, lalo na ang paralysis na sanhi ng spinal cord injury (SCI), spina bifida, o multiple sclerosis, ang inyong kalusugang pangkaisipan ay nanganganib dahil marahil ay wala kayong kakayahan na gawin ang ilang mga gawain na nasa inyong pang-araw araw na routine. Ito ay lubos na totoo para doon sa mga nakakaranas ng matinding spinal cord injuries na nagreresulta sa paraplegia o quadriplegia dahil ang inyong kondisyon ay nakaka-apekto sa paraan ng inyong pag-iisip at damdamin.

Ang kalusugang pangkaisipan ay binubuo ng inyong emosyonal at social na kapakanan – o kasiyahan sa buhay – at nakaka-apekto kung paano kayo nag-iisip, damdamin at pag-uugali. Ang pagkakaroon ng mabuting kalusugang pangkaisipan ay mahalaga para mamuno ng isang naggagantimpala at well balanced na buhay dahil naitataguyod nito ang pagiging produktibo at tagumpay sa mga aktibidad at relasyon sa parehong loob at labas ng bahay.

PAG-AAYOS SA SPINAL COD INJURY O ONSET NG PARALYSIS

Ang pinsala sa inyong spinal cord o kapag nakakaranas ng kawalan ng paggana ng muscle o kalamnan ay may malaking pagbabago sa lahat ng mga aspekto ng inyong buhay at katawan; ang wastong pag-aalaga sa kaisipan ay mahalaga sa pagtutulong sa inyong mapamahalaan ang pag-aayos na ito. Ang mga pang-araw araw na aktibidad, tulad ng bowel at bladder na routine, pag-aayos, paggamit ng telepono at computer, pagluluto, at pagbibiyahapapunta at mula sa trabaho, ay kailangang baguhin. Sanhi ng maraming mga pagbabago sa inyong pang-araw araw na buhay at kakayahan, hindi nakakagulat na napakaraming mga kababaihan na may paralysis ay nakakaranas ng mga kahirapan sa kalusugang pangkaisipan.

Ayon sa isang ulat ng SCI Forum ng The University of Washington, mayroong halos 27 milyong mga kababaihan ang namumuhay na may pisikal na kapansanan sa Estados Unidos, na kung saan halos 39,000 ay may spinal cord injury. Natuklasan sa pag-aaral ng Monash University Centre for Developmental Psychology and Psychiatry na ang spinal cord injuries ay nagpadoble sa panganib ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan, na may 48.5 porsiyento ng mga survivor na nakakaranas ng depression, 37 porsiyento ang nahaharap sa anxiety, 8.4 porsiyento ang nahaharap sa post-traumatic stress disorder (PTSD), at 25 porsiyento ay nakakaramdam ng matataas na level ng clinical-level na stress. Ang mga kababaihan na may kapansanan ay doble ang posibilidad na magkaroon ng depression kumpara sa mga lalaki dahil sa pagkakaroon ng kapansanan at babae sila. Ito ay dahil sa paghaharap sa mga balakid sa pangangalaga sa kalusugan, kawalan ng trabaho, mas mababang kita at mas maraming oras at pagsisikap na makumpleto ang mga pang-araw araw na aktibidad.



“

Isang taon makalipas ang pinsala, ako ay nahirapan nang lubos sanhi ng anxiety. Nalungkot ako, pero nag-aalala rin ako tungkol sa mga 'paano kung' na maaaring maganap sa aking kasal, sa aking buhay pamilya, sa aking propesyon, at sa aming pinansiyal na kalagayan. Ako at ang aking asawa ay kakabili lang ng aming bagong bahay mula sa dalawang suweldo, ang aking kita ay permanenteng naputol, at ang aming bagong bahay ay kinailangang i-angkop para sa akin at sa bagong paraan ko ng pamumuhay. Biglang nakakabingi ang anxiety at lubos akong nabigla dito. Ang natuklasan kong nakatulong sa akin ay ang paglilikha ng isang listahan ng lahat ng mga saklaw na mga 'dapat gawin'. Ang bawat item ay nakumpleto, minarkahan ko kapag tapos na ito at lumipat sa susunod na gawain.” Patty, T-3/T-4, napinsala noong 2009

MGA YUGTO NG PAGBABAGO AT MULING PAGTUTUKLAS

Mayroong humigit kumulang na 17,000 bagong spinal cord injuries ang nauulat bawat taon sa Estados Unidos at, noong 2016, 1.4 milyong mga tao ang namumuhay nang may spinal cord injury. Dagdag pa dito, mayroong halos 5.4 milyong America ang nabubuhay sa ibang uri ng paralysis (stroke, SCI, MS, ALS, atbp.).

Ang mga stage na maaari ninyong daanan kasunod ng isang SCI o ang onset ng paralysis ay katulad sa mga yugto ng pagkakalumbay. Ang ilang mga tao ay maaaring makaranas ng kaunti o lahat ng mga stage o yugto ng pagbabago at muling pagtutuklas, na kinabibilangan ng mga sumusunod:

- Pagkalito at Pagkaantig
- Pagtatangi
- Galit at Depression
- Pagsusuri
- Pagtatanggap

Ang kahirapang makaunawa kung bakit o paano nangyari ang pinsala ay karaniwan. Ang inyong mundo ay malaki ang naging pagbabago na madalas ay nagreresulta sa pakiramdam ng pagkalito at pagkainis, karaniwang makalipas agad ng pinsala. Sa panahong ito, maaari kayong kumilos sa labas ng inyong normal na gawi o pag-uugali. Halimbawa, kung karaniwang kalmado kayo at madaling makakagawa ng mga hakbang para malutas ang isang isyu, ang inyong personalidad ay nagbabago at ngayon ay nababalisa o nayayamot na kayo. Ang pagbabagong ito ay ganap na natural lang kung ikokonsidera na ang mga tao ay madalas na kumikilos nang wala sa sarili nila kapag nahaharap sa isang hamon o problema.

Ang yugtong ito ay madalas nagiging mga damdamin ng pagkalito at kahit na di pagkakapaniwala na kailangang harapin ang bago ninyong realidad. Ang hindi pag-aalam sa susunod na dapat gawin o ano ang mangyayari sa hinaharap ay maaaring magdulot ng nasabing pagkabalisa na di ninyo tinatanggap ang kasalukuyan ninyong kalagayan, ang pagtataboy sa mga tao at pagsubok na kumbinsehing ang inyong sarili na walang mali. Ang pananaw na ito ay sa katotohanang isang defense mechanism para makatulong sa inyong maiwasan ang pananakit at kalungkutan na nararamdaman ninyo sa pinsala.



Hanapin ang inyong lakas para makalabas sa lungkot at kadiliman. Mahalagang hindi ma-stuck sa unang stage nang matagal ” Keyonna, T-4/T-5, napinsala noong 2005

Ang galit at depression ay karaniwang mga reaksiyon sa paralysis. Maaaring maramdaman ninyo na tila hindi patas na napinsala kayo kung wala kayong kontrol dito at nais ilabas ang inyong inis sa iba o lubos na magalit sa sarili. Ang ilan ay nag-uulat ng pagnanais na manatiling galit dahil nakakatulong ito sa kanilang maunawaan na kahit kaunti ay nakakaramdam pa sila. Ang depression ay darating sa loob ng ilang mga linggo, buwan o kahit na mga taon kasunod ng SCI habang nalulumbay kayo sa pagkakawala ng inyong mga kakayahan. Ang proseso ng pag-aayos ng paraan kung paano kayo nag-iisip at nakakaramdam ay kailangan ng kaunting panahon.



Ang pagpapahusay sa inyong functionality ay madalas na humahantong sa panahon ng pagsusubok sa inyong mga limitasyon para mapagpasyahan kung ano ang magagawa ninyo at ano ang hindi ninyo magagawa. Maaaring mahirap sa una habang natututo kayo ng mga bagong paraan sa pagkukumpleto ng mga gawaing pang-araw araw at kapag naunawaan ninyo na ganap ninyong hindi magagawa ang ilang mga bagay. Gayunman, ang stage o yugtong ito ay makakatulong sa inyo na mapagpasyahan kung ano ang kailangan ninyo para makatamo ng mataas na kalidad ng buhay at matuklasan ang inyong bagong normal.

Ang pagtatanggap ay isang napakahalagang hakbang sa inyong pag-aangkop sa

pamumuhay na may SCI. Ang kakayahang tanggapin kung ano ang nangyari sa nakaraan at mag-develop ng mga bagong paraan para makaraos. Malalaman ninyo at makakapagtakda kayo ng mga limitasyon pero matututo rin kung paano lubos na mae-enjoy ang mga bagong karanasan para matamo ang isang maligayang buhay. Maaaring hindi ito ang panghuling yugto sa inyong proseso sa pag-aayos dahil maaari kayong dumaan sa mga stage o yugtong ito nang ilang beses pa sa buhay, lalo na kapag nakakaranas ng malalaking pagbabago o transisyon kasama na ang pagsisimula sa isang bagong trabaho, pakikitungo sa mga isyu sa relasyon o pagiging isang ina. Pero habang dinaraan ninyo ang mga hakbang sa pakikiharap sa isang hamon, kayo ay magiging mas maligaya at mas kuntento.

MGA HUDYAT NG KALUSUGAN AT DI MAINAM SA KALUSUGAN NA PAG-AAYOS

Kailangan ng panahon ang pag-aayos sa paralysis Hinggil naman sa lahat ng mga pagbabago, kailangan na maging makatotohanan kayo sa inyong mga layunin at maging handa at may kusa na maging kilos ang inyong naisip para mabago ang pananaw ninyo sa mga pangyayari. Ang lahat ay may iba't ibang mga inaasahan, mula sa kasiyahan at pagtatangka na sumali sa kasayahan at makabuluhang mga aktibidad para maiwasan ang stress, depression, o pagkabalisa at lahat ng mga nasa pagitan ng mga damdaming ito. Sa pangkalahatan, ang inyong pag-aangkop pagkatapos ninyong mapinsala ay pinangungunahan ng inyong personalidad at kung paano kayo karaniwang umaangkop sa pagbabago kapag nahaharap sa paghihirap.

Tunay na walang tiyak na paraan kung paano ito malalampasan, pero ayon sa mga pananaliksik ay nagmumungkahi ng mainam sa kalusugan at di mainam sa kalusugan na pag-aangkop. Ang mga hudyat ng mabuti sa kalusugan ay ang pagkakaroon ng mabisang estratehiya para makaraos, katulad ng paghahanap ng mga paraan para malampasan ang mga hamon o ang pananaw sa pinsala bilang isang pagsubok para mapahusay ng isang tao ang kaniyang sarili at buhay. Ang mga babae na may mabuti sa kalusugan na pag-aangkop ay mabilis makabawi at mabilis na makabawi mula sa mga setback sa pamamagitan ng paghahanap ng pansariling fulfillment at pakikisama sa mga kaibigan, kapamilya, mga community group at organisasyon. Ang pagiging flexible at naaangkop ay susi kapag ikaw ay napaharap sa mga balakid at pati na rin ang pagkakaroon ng problema na malulutas para maabot ang inyong pakay. Ang mga taong may SCI - lalo na ang mga kababaihan - ay karaniwang iniisa-isa, nag-iisip nang mataimtim at pinamamahalaan ang mga problema, na katumbas ng pagkakaroon ng mas mataas na kalidad ng buhay at mas kaunting mga medikal na isyu.

Ganap na normal at inaasahan na malungkot makalipas na makaranas ng spinal cord injury. Gayunman, kung patuloy kayong malungkot, mas madali itong humantong sa pagiging depressed, lalo na kung pahintulutan ninyo ang sarili ninyong makaramdam na wala kayong magagawa. Ang mga halimbawa ng di magandang pag-uugali ay kinabibilangan ng pagtutuon sa mga negatibong aspekto ng inyong situwasyon, ang magagawa ninyo at ang posibleng mga mangyayari, na nagiging pala-asa sa iba at pagsuko kapag nahaharap sa mga balakid. Higit sa 25 porsiyento ng mga taong may SCI ay nakaranas ng depression bago pa man sila mapinsala. Maaaring gawin nitong mas mahirap na makapag-adjust o umangkop. Kung sa palagay ninyo na kayo ay na-depress, kailangan ninyong makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan para matalakay ang mga treatment na maaaring makasama ang mga gamot at counseling. At ikonsidera rin ang pakikipag-usap sa mga kaibigan, kapamilya o pinagkakatiwalaang mga miyembro ng komunidad para tulungan kayong mapamahalaan ang inyong mga emosyon at makahanap ng mga solusyon.

PAGHAHANAP NG BAGONG NORMAL

Ang oras ng pagsisimula ninyong umangkop sa SCI o sa onset ng paralysis sa pag-iisip at sa katawan ay iba-iba sa bawat isa; ang ilan ay maaaring humusay sa loob ng ilang linggo habang tatagal naman ng ilang buwan para sa iba. Ang inyong pagtanggap sa inyong bagong normal ay magaganap kapag nakakaramdam na kayo na komportable kayo sa inyong sarili at sa mga pangangailangan ninyo sa pag-aalaga at kapag natanto ninyo na ang inyong personalidad at mga value ay hindi nagbago, ang mga pangyayari lang.

Ang pamamahala ng inyong mga relasyon sa iba ay isang mahalagang parte ng paghahanap ng bagong normal. Ito man ay ang pagtitiyak ng mga bagong tungkulin at responsibilidad bilang isang couple, isang ina, empleyado, atbp., kailangan ninyong makipag-isa sa mga miyembro ng pamilya o sa inyong employer para malaman kung paano ang pinakamabuting paraan na ma-accommodate ang lahat at makabalik sa inyong normal na ugnayan. Tiyaking makinig sa nais at mga pangangailangan ng bawat isa at maging isang aktibong kalahok sa inyong relasyon.

Ang pag-uunawa sa inyong mga kakayahan at paghilingi ng tulong kapag kailangan ninyo ito ay tiyak na isang malaking parte ng pagkakaroon ng normal na pamumuhay. Gayunman, mahalagang kumilos kayo kaysa sa pahintulutan ang iba na gawin ang mga bagay na kaya naman ninyong gawin. Ang pagiging isang aktibong kalahok sa inyong rehabilitasyon ay mahalaga rin para matuto kung paano alagaan ang inyong sarili.



“

Ang aking pamilya ay isang napakalaking suporta, pero parati ako sumusubok ng tatlong beses bago ako humingi ng tulong. Ang nag-iisang paraan para gumaling ay ang pag-eensayo.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015

PAGDE-DEVELOP NG ISANG SUPPORT SYSTEM

Maraming mga paraan ang kakailanganin ninyo ng tulong sa loob ng ilang mga araw, buwan at kahit na taon makalipas ang inyong pinsala. Habang kayo ay nag-a-adjust sa buhay nang may paralysis, makikita ninyo kung gaano kahalagang magkaroon sa tabi ninyo ng matibay na network ng mga kaibigan, kapamilya, mga kapitbahay, kasamahan at community support groups. Ang pananatiling may-ugnayan sa inyong mga kaibigan, kapamilya at komunidad at pagpapalalim ng mga ugnayan na nabuo ninyo ay lalo pang naging mahalaga. Karaniwang gusto ninyong itaboy ang mga tao at magtago pero ang paglalaan ng panahon kasama ang pamilya at mga kaibigan ay makakatulong sa inyong manatiling positibo, mabuti ang kalusugan at may pag-asa. At kapag nalulungkot kayo o nayayamot, maaari ninyong puntahan ang inyong support system para makaraos dito.



Hindi magiging madali ang mga bagay-bagay, pero huwag sumuko. Italaga ang tulong na mula sa iba para magawa ang lahat ng posible na nais ninyo.” Brandy, C-4 to T-8, napinsala noong 2014

PAGTITIYAK NG ISANG SUPPORT SYSTEM

Ang pagkakaroon ng isang support system ay mahalagang elemento ng inyong bagong paraan ng pamumuhay. Habang natutuklasan ninyo na kailangan ninyo ng tulong at alaga mula sa inyong mga kapamilya at kaibigan, ikonsidera ang kanilang posisyon dahil marahil ay bago rin ito para sa kanila. Kikilos ang bawat isa sa iba't ibang paraan depende sa level ng kanilang pagiging komportable, kung gaano sila kalapit sa inyo at ang tiwala nila sa kanilang sarili na tama ang ikinikilos nila. Makakatulong rin kung alam ninyo ang tungkol sa inyong pinsala at gustong turuan at sanayin sila kung paano sila lubusang makapagbibigay ng suporta sa inyo.

Simula sa pagpapaliwanag sa saklaw ng inyong pisanal at kung paano ito nakaka-apekto sa inyong mga kakayahan para malinaw ang pag-uunawa nila kung ano ang magagawa nila para makatulong. Ito ay isang proseso ng pag-aaral, kaya't huwag mag-atubiling makialam sa mga maling pagkilos o basta ipaalam lang sa kanila kung sobra-sobra ang tulong nila. Habang maaaring di kayo komportable sa umpisa, ang pagiging bukas tungkol sa inyong paralysis at inyong mga pangangailangan ay hahantong rin sa mabuti sa kalusugan at matatag na mga ugnayan.

Ang pagtitiyak ng mga tungkulin noong kasama sa inyong support system ay mahalag para mapadali ang inyong transisyon at matiyak na walang mga butas sa inyong mga pangangailangan sa pag-aalaga. Kailangan ninyo ng ganap na nag-aarugang kapaligiran na puno ng pagmamahal, pag-aalaga at tiwala na kailangang matamo sa iba't ibang mga level, kasama na ang pisikal, pangkaisipan, emosyonal at espirituwal. Ang mga ito ay mahahagalang bahagi sa pananatiling positibo ninyo at pagtatatag sa inyong tiwala sa sarili, na kailangan upang maharap ang mga balakid na madalas na lumalabas kasunod ng isang paralysis.

Hindi lahat ay akma na tulongan kayo sa parehong mga paraan, kaya't makipag-usap sa bawat isang may gustong miyembro ng inyong support system para malaman ang kaniyang availability at level ng pagiging komportable sa ilang mga gawain. Kung mayroong hindi makakatulong sa inyo sa pisikal na paraan, marahil ay matutulungan kayo sa inyong damdamin o kaisipan. Ito ay isang mabuting paraan para maisama iyong parehong bata at matanda bilang mga aktibong kalahok sa inyong pag-aangkop sa isang bagong buhay habang may paralysis. Kailangan rin ninyong magpatuloy na hamunin ang inyong pag-iisip, na nangangahulugan na pagbabalik sa trabaho o pag-aangkop para makapagtrabaho kayo sa remote na paraan. Italaga ang inyong mga kasamaan sa trabaho o maghanap ng mga kasamahan na namumuhay nang may parehong kapansanan tulad ninyo para makatulong na gabayan kayo.

Habang nakakaranas kayo ng tila rollercoaster na mga damdamin, ang mga pumapalibot sa inyong tao ay kinakailangan para makatulong na makilala at matugunan ang mga yugto ng pag-aangkop ng inyong emosyon sa isang SCI. Magtapat sa mga pinagkakatiwalaang indibiduwal tungkol sa nararamdaman ninyo; maaaring matuklasan ninyo na pareho rin ang nararamdaman nila, sa ibang level nga lang. Habang kayo ay nagkakaisa sa pamamahala ng inyong mga pag-aalala at ikinababahala, dahan-dahan ay matitiyak ninyo ang mga paraan para matanggap at malutas ang mga hamon na hinaharap ninyo.



Kailangan ninyong makipag-ugnayan sa inyong network. Maaaring mahirap sa umpisa, pero kung patuloy kayo sa pagsisikap para sa inyong sarili, mas dadaling malampasan ang inyong mga damdamin. Palibutan ang inyong sarili ng mga taong may iba't ibang mga kakayahan. Iyong mga malalakas ang katawan ang may pinakamalaking malasakit, pero ang mga kasamahan na nasa wheelchair rin ay dinaanan na ito, kaya't hindi matutumbasan ang payo nila."
Brandy, C-4 to T-8, napinsala noong 2014

MGA ESTRATEHIYA PARA SA PAGTATATAG AT PANANATILI NG ISANG SUPPORT SYSTEM

Karaniwan para sa mga kaibigan at kapamilya na magsama-sama para mag-alok ng suporta kapag kayo ay baguhan lang mapinsala. Lumipas ang kaunting panahon, karaniwan rin na ang level ng suporta ay may gawi na bumaba sanhi ng isang dahilan o iba pa. Huwag matakot na makipag-ugnayan kung hindi matagal-tagal na rin kayong di nakapag-ugnayan sa kanila. Ang lahat ay may busy na buhay at madali para sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya na ma-distract sa kanilang mga pang-araw araw na responsibilidad. Makakatulong na makipag-ugnayan kung gusto lang ninyong mag-hi at anyayahan sila na mag-kape o kung kaya ninyo silang tulungan sa isang gawain. Ang pananatili ng inyong mga koneksyon at pananatili ng pagkakaibigan sa parte ninyo ng relasyon ay kinakailangan para sumagana ang inyong mga ugnayan.



Manatiling konektado. Ang pananatili ng mga relasyon sa inyong komunidad, sa parehong mga nasa wheelchair at iyong mga maaayos ang kalagayan ng katawan. Tumawag, mag-text, makipagkita para makapag-kape at gawin ang lubusan ng makakayanan ninyo para matanggap ang mga anyaya na makipagkita sa inyong mga kasamahan. Kahit na nakakaranas kayo ng di masyado magandang araw o nagkaroon ng isyu, huwag ito pansinin, sabihin sa kanila na kailangan ninyo ng kaunti pang panahon at manatiling konektado sa kanila.” Ashley, T-10, napinsala noong 2014

Ito ay lubos na totoo para sa inyong asawa o kapartner dahil ang kaniyang buhay ay magkakaroon rin ng malaking epekto bilang resulta ng inyong pinsala. Maglaan ng panahon para talakayin ang inyong mga pangangailangan bilang mga indibidwal, pero pati na rin ang mga pangangailangan ninyo bilang isang couple. Sa isang pag-aaral na isinagawa ng Department of Physical Medicine and Rehabilitation sa University of Michigan, natuklasan na ang mga couple ay 1.3 hanggang 2.5 porsiyento na mas malaki ang posibilidad na mag-divorce kaysa sa pangkalahatang populasyon sa unang tatlong taon makalipas ang SCI; sa mga sumunod na taon, ang divorce rate ay

humigit-kumulang sa 40 porsiyento. Gayunman, natuklasan rin sa parehong pag-aaral na mas madalas na nag-uusap at magkasama sa mga aktibidad, pareho silang nag-e-enjoy sa labas ng bahay, mas maganda ang kanilang relasyon, na nagpababa sa posibilidad ng divorce. Tulad ng anumang relasyon, kailangan ninyong magsikap para ma-enjoy ang panahon na magkasama at magpakita ng pagpapasalamat, pagmamahal, at pagsuyo araw-araw. Ang bawat matatag na relasyon ay nananatiling matagumpay kapag ang pareho ay pinakikitunguhan bilang magkapareho, may paggalang at pag-aaruga. Kung pareho kayo ay may pangako sa isang pangmatagalan, ang inyong relasyon ay tatagal at maaaring humusay pa at tumatag sa pamamagitan ng paglalampas nang magkasama sa paghihirap.



Ang makaranas ng kaunting normalidad kapag ang lahat ng mga bagay-bagay ay iba na ay nagpapaunawa sa inyo na okay pa rin kayo sa gitna ng lahat.” Brandy, C-4 hanggang T-8, napinsala noong 2014

May mga panahon na kailangan ninyo ng tulong mula sa mga taong nasa labas ng inyong circle na mas nakakaunawa sa pinagdadaanan ninyo. Ang mga psychologist at doktor ay magagandang mga opsyon para sa klinikal na suporta, pero kung nais ninyong makonekta sa iba na namumuhay nang may spinal cord injury at makakapagsalita tungkol sa kanilang karanasan mismo, ang mga peer support group ay magagandang mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa pagbubuo ng isang diwa na komunidad. Ang mga grupong ito (madalas na matatagpuan sa mga ospital, rehab center, online forum at community event) ay makakapagbigay ng pag-uunawa, pananaw at gabay na makakatulong sa inyong lumikha at mapanatili ang isang positibong outlook.

Ang pakikipag-ugnayan at paghahanap ng mga SCI peer mentor makalipas ang isang pinsala ay isa pinakamagandang mga bagay na magagawa ninyo. Maaari silang magbigay sa inyo ng mahahalagang facts na may kaugnayan sa kalusugan na mauugnay rin sa pamumuhay nang may paralysis na maaaring makalimutan ng inyong mga doktor at rehab nurse na sabihin, kasama kung paano pamahalaan ang mga urinary tract infection at paglulutas sa mga problema sa bowel management. Ang peer mentors ay makakapagkaloob rin ng mga estratehiya at tip sa pamumuno ng isang aktibong buhay at mas madalas na kakayahang mag-isa sa mga gawain, tulad ng mga rekomendasyon para sa pagbiyahe, pag-ehersisyon, diet at nutrisyon at payo sa pagmamaneho, pagbabalik sa trabaho o paaralan at pamamahala sa inyong pananalapi. Ang Peer & Family Support Program ng Christopher & Dana Reeve Foundation ay naghahandog ng one-on-one peer mentoring

ChristopherReeve.org/peer.



Lubos na mahalagan na maghanap ng mentor na nasa parehong situwasyon at makakapagbigay sa inyo ng suporta at gabay. Kung wala kayo sa mood, minsan ay kailangan ninyo ang pananaw ng iba na nasa parehong situwasyon ninyo na makakaraos rin kayo.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015



Ang mga online na magazine at website ay puno ng impormasyon at artikulo mula doon sa mga nakaranas ng katulad na pinsala at maaaring magkaloob ng bagong pananaw at mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong; maaari rin makatulong ang mga ito na manatiling may maalaman tungkol sa mga bagong produkto, balita at development sa pananaliksik. Ikonsiderang sumali sa mga online forum at social media groups na may kaugnayan sa pamumuhay nang may spinal cord injury sa Facebook at Instagram. Bibigyan ka nila ng oportunidad na maghanap ng mga lumang paksa at mag-post ng sarili ninyong mga tanong para masagot sa community. Madalas na sa pamamagitan ng mga grupong ito, maaari kayong makahanap ng mga oportunidad para makadalo sa mga topical, nakapagbibigay impormasyon at masasayang event upang mabigyan kayo ng pagkakataon na maka-network ang mga bagong kakilala. Ang isa sa pinakamaraming dumadalong event ay ang series ng Abilities Expos (www.abilities.com) na nagaganap sa iba't ibang parte ng bansa na naghahandog ng mga workshop, product demo, at aktibidad na mapapahusay ang kalidad ng inyong buhay.



Ako ay gumagamit ng social media para mapakinabangan ko ito. Kaysa pagtuunan ng pansin kung ano ang di ko magagawa, ginagamit ko ito para makahanap ng mga taong gumagawa ng nakakamanghang mga bagay . Parati akong aktibo sa sports at natuklasan ang paraplegic swimming. Sinubukan ko ito, makalipas ng limang buwan, ako ay lumangoy para sa U.S. Paralympics National Para Swimming Championships at nanalong third place. Naitakda ko ang pinakamabilis kong rekord at nag-ranggo na ika-18 sa mundo. Ngayon, ang layunin ko ay makasali sa 2024 Paralympics sa Paris.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015

Ang stress ay mayroong nakakapinsalang epekto sa inyong pisikal, mental at emosyonal na kalusugan. Halimbawa, ang mataas na stress levels ay mauugnay sa matataas na level ng depression. Kung nakakaranas kayo ng stress, maaaring hinuhudyat ng inyong katawan sa pamamagitan ng pananakit at pagkahilo, pananakit ng dibdib, mabilis na tibok ng puso at madalas na sipon. Ang mental at emosyonal na mga sintomas ay binubuo ng mga problema sa memorya, kawalan ng kakayahan na makapag-concentrate, isang negatibong pananaw, pagiging balisa o patuloy na nag-aalala at pati na rin ang depression, madaling ma-irita at nabibigla nang sobra.

Ang ilan ay maaari rin makaranas ng mga pagbabago sa kanilang pag-uugali tulad ng pagkain ng mas kaunti o mas marami, tulog masyado o kaunti ang tulong, pagpapaliban ng gagawin o di pag-iintindi sa mga responsibilidad, paglalayo mula sa mga situwasyon ng pakikisalimuha, pagmamahid ng sakit gamit o pagkabalisa gamit ang droga at alak at pati na rin ang pagdalas ng mga gawi kapag ninenerbiyos tulad ng pagkakagat ng kuko.

Natuklasan sa isang pag-aaral na ang matataas na antas ng stress ay direktang may kaugnayan sa architectural na balakid sa mga tahanan at sa trabaho, mga isyu sa personal na tulong, at mga problema sa mga serbisyo ng transportasyon. Ayon sa isang analysis, ang mga babae ay may gawi na mas mahirapan sa stress kapag mayroon silang mga limitasyon sa pagganap o pagkilos. Makakatulong na manaliksik sa mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa inyong area na makakapagbigay ng payo sa inyo sa naaangkop na mga akomodasyon para maging mas nagsasarili kasama na rito ang pagbabalik sa trabaho.

PAMAMAHALA SA STRESS

Ang isang mapagkukuhanan ng stress para sa mga taong may spinal cord injury ay ang pananakit. Ang karamihan ng mga taong may SCI ay nag-uulat ng patuloy at di magandang pakiramdam o pananakit. Halos isang katlo ang naglalarawan sa pananakit bilang matindi, na maaaring mahirap na makasanayan sa pamumuhay. Sa kasamaang palad, ang patuloy na pananakit na may kaugnayan sa spinal cord injuries ay may gawi na maramdaman sa iba't ibang parte ng katawan at karaniwang hindi humuhusay sa paglipas ng panahon. Maaari itong makagambala sa normal na aktibidad sa buhay at sa gayon ay magdudulot ng depression. Ilang pain medication lang ang makakatulong at ang iba ay maaaring magkaloob ng kaunting ginhawa pero may posibleng mga mapapanganib na side effect. Sa dahilan ito, ang karamihan ng mga tao ay kailangan ng alternatibong pamamaraan sa pamamahala ng sakit tulad ng hypnosis, relaxation, imagery, meditation o yoga. Ang tulog ay madalas na humuhusay bilang resulta ng hypnosis dahil nakakatulong ito na mamahid ang pananakit.

Ang ehersisyo ay nagkakaloob ng mga benepusyo kasama ang higit na flexibility, mas mabuting muscle tone, lumakas na stamina at enerhiya, at pamamahala sa stress. Ang regular na aerobic activity ay nagpapaulad rin sa paggana ng puso at baga, pinapahusay ang mga aktibidad para sa pang-araw araw na pamumuhay at pagsasarili, pinapakaunti ang posibilidad ng pagdevelop ng chronic diseases at pinapahusay ang kalusugang pangkaisipan. Ang lahat ng mga adult ay maaaring makinabanga mula sa pagiging pisikal na aktibo, lalo na iyong mga may kapansanan. Pinakamainam na makipag-usap sa inyong doktor para matiyak kung anong uri ng mga pisikal na aktibidad ang naaangkop para sa inyong kakayahan at pati na rin ang inirerekumandang tagal kada linggo.

Kapag handa na kayong bumalik sa trabaho, maaari ninyong maalis ang ilang mga nauugnay na stress sa pamamagitan ng pagkokonsulta sa mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong na nagbibigay ng tulong sa transisyon na ito. Ang Job Accommodation Network (www.askjan.org) ay nagkakaloob ng libre, mula sa eksperto, at kompidensyal na gabay sa mga pagbabago sa lugar ng trabaho at mga isyu sa trabaho kapag may kapansanan. Ang website ay may listahan ng mga state vocational rehabilitation agency na makakatulong sa inyong makabalik sa trabaho. Dagdag pa dito, ang Independent Living Research Utilization (www.ilru.org) ay may listahan ng mga center for independent living at independent living council sa buong estado na makakapagbigay sa inyo ng impormasyon at lokal na mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong, kasama ang paghahanap ng isang independent living skills trainer.

Ang paglahok sa rehabilitation para matuto ng mga bagong kakayahan at makatulong sa kakayahang lumutas ng problema ay napakahalaga sa pamamahala ng stress. Isang team ng mga professional ay kasali sa inyong rehab para malubusan na matuto kung paano mapamahalaan ang inyong spinal cord injury. Higit rin ninyong mauunawaan ang tools na kailangan para mapadali ang inyong pang-araw araw na buhay at gawing mas komportable ito.



Okay lang na sabihin sa mga tao na hindi maganda ang araw ninyo. Maglaan ng panahon para alagaan ang sarili at tasahin ang inyong mga situwasyon at pangangailangan. Tanggapin na hindi maganda ang araw ninyo at magpasya bukas na mas maganda ang magiging araw ninyo. Isulat ito sa sticky note at ilagay sa inyong salamin: Hindi masyado maganda ang naging araw ko ngayon, bukas ay di na ganito. Kung patuloy sa buong linggo o tumagal pa ang di magandang araw, makipag-usap sa isang clinical health professional. Ang kalusugang pangkaisipan ay hindi ganoon sapat na napag-uusapan. Huwag matakot na humingi ng tulong.”
Ashley, T-10, napinsala noong 2014

PAG-IIWAS SA STRESS

Ang paraan na tinutugunan ninyo ang inyong pinsala o mga situwasyon ay lubos na hindi maaasahan at ang pag-aangkop ng inyong damdamin ay maaaring mangailangan ng kaunting panahon - kahit ilang buwan. Gayunman,

may mga paraan para matulungan ang inyong sarili sa mga panahong ito sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang kaibigan, mahal sa buhay, doktor at sa pamamagitan ng pagsusulat sa isang journal tungkol sa inyong mga hamon at tagumpay at pati na rin ang nararamdaman ninyo sa naging journey o karanasan ninyo. Ang pakikipag-usap sa iba tungkol sa kanilang spinal cord injury o paralysis ay makakatulong na mailabas ang mga ideya at karanasan na magagamit. Makakatulong rin ito sa inyong makakilala ng iba pang mga indibiduwal na namumuhay nang may paralysis sa inyong komunidad. Ang pagtatakda ng mga makatotohanang pakay at subukang abutin ang mga ito ay makakatulong rin na sumulong kayo.



Patuloy lang sa pagkilos, pananatiling busy at aktibo. Maging bahagi sa mga organisasyon at nonprofits na pinagkaka-interes ninyo. Ang inyong kutob ay maaaring magpatuloy lang sa mga gawi, pero napakaraming mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong na available upang mapahusay ang inyong kapakanan. Maghanap sa inyong komunidad, mga grupo o kaibigan na dumaan sa parehong situwasyon para makahanap ng mentor o tumulong sa iba.”
Ashley, T-10, napinsala noong 2014

Ang pag-schedule ng mga taunang pagbisita sa inyong (mga) espesyalista at primary care provider ay makakatulong sa paggagamot ng mga medikal na isyu at pati na rin iwasan ang mga posibleng sakit na maaaring madali ninyong makuha. Isang kumpletong check-up ay dapat na kinabibilangan ng kumpletong taunang pisikal na pagsusuri at bakuna laban sa influenza ng isang beses sa isang taon. Ang mga karagdagan medikal na eksaminasyon at pagsusuri ay nag-iiba iba ayon sa inyong edad at kasaysayang medikal. Siguraduhing makipag-usap sa inyong insurance provider para makapagpatingin sa mga doktor na may mga akomodasyon at pasilidad upang mapatupad ang inyong taunang mammogram at Pap smear. Ang taunang pagbisita sa inyong physician ay mabuting ideya rin dahil ang mga spinal cord injury ay nauugnay sa mas mataas na posibilidad ng sakit sa puso at stroke. Ang pag-iiwas sa paggamit ng alcohol, droga, o paninigarilyo ay makakatulong rin sa inyong manatiling malinaw ang kaisipan at magsisiilbi bilang isang mabuting paraan na mapanatiling malakas ang inyong katawan para malagay kayo sa tamang daan patungo sa aktibong pamumuhay.

Mahalagang mayroon kayong mabuti sa katawan na diet at manatiling aktibo para maiwasan ang stress. Hindi lamang dahil mayroon kayong spinal cord injury o paralysis ay nangangahulugan na hindi na kayo makaka-enjoy ng mga aktibidad na gusto ninyong gawin. Sa pamamagitan ng pag-aangkop at pag-aaral kung paano kayo makakasali sa isang binagong paraan, maaari kayong maging aktibo at gumaling sa inyong mga hobby at interes. Kung hindi kayo sigurado kung paano makakapag-umpisa, ang National Center on Health, Physical Activity at Disability (www.nchpad.org) ay isang magandang mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong para sa impormasyon hinggil sa paraan ng pamumuhay.

Ang pagbiyahe ay parating isang napakagandang paraan para huwag magmadali at mamuhay nang lubusan sa maihahandog sa inyo nito. Kailangan ng mas maraming pagpapalano nito, pero sa katapusan ay sulit naman ang lahat. Tiyakin na makipag-ugnayan sa inyong airline carrier, hotel at cruise line para matiyak na matutugunan nila ang inyong mga kahilingan para sa special accommodations. Dalhin ang inyong mga gamot at supply para sa catheterization at iba pang mga self-care na regimen sa inyong carry-on na bagahe at magpahinga nang husto hangga't maaari para mapanatili ninyo ang inyong mga karaniwang gawi sa pag-aalaga. Kapag bumibiyahe sa unang pagkakataon, italaga ang pamilya at mga kaibigan na samahan kayo hangga't komportable na kayo.

DEPRESSION, ANXIETY AT POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Ang emosyonal na epekto ng spinal cord injury o ang onset ng paralysis ay maaaring masyado nakakabigla. Ang pamamahala sa kilos at katawan ninyo sa inyong pang-araw araw na gawi ay naaalís. Hindi makakilos ang inyong katawan o hindi na ito tumutugon tulad nang dati. Nagiging pala-asa kayo sa ibang tao. Ang pinsalang ito ay ganap na magkakaroon ng epekto sa inyong kalusugang pangkaisipan. At kapag nangyari ito, maiisip pa bang mapamahalaan ang lahat para mabalik sa dati?? Ang sagot ay OO.

Ang pisikal na kalusugan at kalusugang pangkaisipan ay lubos na magka-ugnay. Kapag ang pisikal na kalusugan ay naapektuhan ng sakit o pinsala, ang kalusugang pangkaisipan ay lubos na mas mahina at kapag ang mga kababaihan ay nakakaranas ng spinal cord injury na nagreresulta sa paraplegia o quadriplegia, ang parehong pinsala at mga side effect nito mula sa paggagamot ay maaaring maka-apekto sa paraan kung paano sila nag-iisip at nakakaramdam.

DEPRESSION

Maraming mga kababaihan ang nakakaranas ng depression sa iba't ibang uri bago ang isang SCI o siguradong makalipas ang isang SCI. Ang depression ay karaniwan at maaaring maka-apekto sa sinuman, ngunit ang mga kababaihan ay pinaniniwalaan na nagdurusa mula sa depression nang doble ang dami kaysa sa mga lalaki. Halos isa sa 20 mga American (higit sa 11 milyong katao) ang nade-depress taon-taon. Ang depression ay lalong mas karaniwan sa mga may SCI - halos isa sa limang katao. Ang tinatantiyang rate ng depression sa mga taong may SCI ay mula 11% hanggang 47%. Ang depression ay isa sa pinakakaraniwang psychological na problema sa mga taong may SCI. Sa isang pag-aaral na nakumpleto ng National Institutes of Health, natuklasan na mula sa mga pinag-aralang kalahok, ang kadalasan ng depression ay 49.3%. Isang panahon ng kalungkutan ay normal at inaasahan makalipas mawalan ng kakayahang makapaglakad, ang kontrol ng pang-itaas na mga muscle o ang kakayahang huminga mag-isa. Sa pangkalahatan, ang mga kababaihan



ay nawawalan ng pagsasarili na dati nilang nakasanayan. Ang ma-diagnose ng SCI sa umpisa ay mapanghamon sa emosyon, at lalo na sa katawan, pero ang depression ay maaari at tunay na gumagaling sa sandaling makuha na muli ang independensiya.

Ako ay nakakaranas ng depression nang una akong pinalabas sa ospital, pero alam ko na nais ko ay higit pa para sa aking sarili. Kinailangan kong sabihin sa aking sarili, maaaring lumala ang mga bagay - sa kabutihang palad ay naririto pa ako. Hindi ko na gustong malungkot muli at tinulak ko ang aking sarili na hanapin ang ilaw sa dulo ng kadiliman.” Keyonna, T-4/T-5, napinsala noong 2005

MGA PISIKAL NA HUDYAT NG DEPRESSION

- **Chronic na pananakit.** Anumang uri ng chronic na pananakit ay maaaring lumala. Anumang pananakit na maaaring nararanasan ninyo ay maaaring lumala sanhi ng mga damdamin ng depression o matinding kalungkutan.
- **Mga Problema na Matunawan ng Pagkain (Digestion).** Maaaring kayo ay nasusuka o naduduwal. Maaaring mayroon kayong diarrhea o maging constipated. Ito ay isang mahirap na sintomas na may SCI dahil maaaring hindi ninyo nauunawaan ang mga pagtama ng depression ay ang sanhi ng inyong diarrhea o constipation, ngunit may malaking bahagi ito.

- **Lubos na Kapaguran.** Gaano katagal man kayo matulog, maaaring parang pagod pa rin kayo. Ang pagtutulak ng wheelchair ay lubos na nakakapagod. Ang pagbangon sa kama sa umaga ay maaaring mahirap, at maaaring di rin ito posible.
- **Mga problema sa pagtulog** Maraming mga taong may depression ay hindi na makakatulong nang mabuti. Masyado sila maaga gumising o maaaring nahihirapan na makatulog kapag sila ay humiga sa kama. Ang iba naman ay mas matagal matulog kaysa sa karaniwan.
- **Pagbabago sa ganang kumain o timbang.** Ang ilang mga taong may depression ay nawawalan ng interes sa pagkain at pumapayat ang timbang. Ang biglang pagpayat makalipas ang inyong SCI ay isang normal na pangyayari at hindi dapat malito sa depression. Tiyak na wala kayong ganang kumain tulad nang dati bago magka-SCI. Ang iba naman ay makakaramdam na nasasabik silang kumain ng ilang uri ng pagkain, tulad ng carbohydrates, at mas mabigat ang timbang.
- **Kawalan ng interes at motibasyon o gana.**Ang kawalan ng kasiyahan na gawin ang mga bagay na dating naturing ninyong katuwa-tuwa.
- **Patuloy na pakiramdam na ubos na malungkot o naiiyak.** Normal lang na makaramdam ng kalungkutan o minsan ay naiiyak sanhi ng kawalan na kasama ng paralysis. Gayunman, ibang kuwento kapag ito'y patuloy at sobra-sobra.
- **Kahirapan mag-isip o mag-concentrate.** Pakiramdam na kayo ay may “brain fog”.
- **Ang pakiramdam na walang kuwenta o may sala.** Sa bagong SCI, mararamdaman ng iba na wala silang magawa at ang pag-asa sa iba na nagpapalala lang sa problemang ito.
- **Kawalan ng sexual interest.** Ang kawalan ng sexual interest ay hindi dapat malito sa kawalan ng sexual na paggana. Oo, nawala ang ilan o lahat ng inyong pakiramdam ng sexual na kilos pero hindi ito nangangahulugan na wala na kayong sexual na interes. Ang kawalan ng sexual interest ay nangangahulugan na wala kayong nais na maging sexual sa anumang paraan, ang kilos man o anumang uri ng pagpapakita ng damdamin ng pagmamahal.

PAGLALABAN SA MGA DAMDAMIN NG DEPRESSION

Ibahagi ang inyong mga sintomas, damdamin, at kalagayan ng damdamin. Kung kayo ay nasa rehab pa rin, available ang isang psychologist para sa mabilisang pamamagitan. Ito ay mahalaga rin dahil ang paggagamot para sa depression ay magpapahusay sa inyong kakayahan na pamahalaan ang rehab. Pero ano ang mangyayari kung magsimula ang depression makalipas na ma-discharge? Ang pagbalik sa bahay sa unang pagkakataon makalipas ang SCI ay isang game changer. Ito ay karaniwang ang unang pagkakataon na matuklasan ninyo kung ano ang pakiramdam nang mamuhay mula sa

wheelchair sa labas na mundo at sa sarili ninyong tahanan. Hindi na kayo ang dating malaya at malakas na katawan tulad nang dati. Ito ay parang isang malaking tinik na kailangang lunukin. Habang nasa rehab o ospital, mayroong patuloy na aktibidad at therapy. Walang oras na maging tahimik sa sarili ninyong mga naiisip. Ang pag-uwi ay kabaliktaran noon. Sa wakas ay may panahon kayong ma-absorb ang katotohana ng inyong situwasyon at ang mga konsekuwensya na kasama nito. Iyon ang panahon kung kailan tunay na maaaring mahuli kayo ng depression.



Alamin na walang mali sa pagsasabi kung ano ang nararamdaman ninyo. Kung nahihirapan kayo, kailangan ninyong magsagawa ng mga hakbang para humingi ng tulong mula sa ibang pinagkakatiwalaan ninyo: isang kasamahan sa trabaho, kaibigan, pastor, peer o miyembro ng pamilya.” Keyonna, T-4/T-5, napinsala noong 2005

Kapag nangyari ito, kayo man o iba pang kumikilala dito, lubos na mahalagang ipagbigay-alam sa inyong physician o sa inyong psychologist mula sa rehab. Ang paggagamot ay maaaring makabilang ang kombinasyon ng psychological o “pag-uusap” na mga therapy, medikasyon, mga community support program at edukasyon at suporta para sa mga pamilya. Huwag mahiya mula sa pagtatanong sa inyong posibleng therapist ng maraming mga tanong. Ang paghahanap ng isang provider na kumportable kayo ay ang susi sa inyong tagumpay tulad rin ng pag-aalam na hindi lahat ng mga therapist ay mabuting katugma sa bawat pasyente.



Isama ang ilang mga ehersisyo at pisikal na aktibidad. Ang pag-e-ehersisyo ay maaaring makatulong na maibsan ang ilang mga sintomas ng depression sa pamamagitan ng pagpapalabas ng mga feel-good endorphin na maaaring mapahusay sa inyong pakiramdam ng kabutihan. Ang pag-e-ehersisyo ay nag-aalis rin sa isipan ninyo ng mga negatibong pag-isipin na nagpapalakas sa depression.

Maaaring kabilang sa mga antidepressant medications ang duloxetine (Cymbalta), venlafaxine (Effexor), at mas lumang tricyclic antidepressants tulad ng amitriptyline (Elavil) o desipramine (Norpramin). Tatalakayin ng inyong doktor ang pinakamabubuting opsyon para sa inyo, pero tiyakin na banggitin ang LAHAT ng mga gamot, kasama na ang herbal at over the counter na mga gamot, na ginagamit ninyo para matiyak ang ligtas na interaksyon ng mga gamot.

Lumabas at magpa-araw. Ang pagkakalantad sa araw ay nasasabing nagpapalakas sa pagpapalabas ng hormone sa utak na tinatawag na serotonin, na may kaugnayan sa pagpapasigla ng mood at pagtulong sa tao na mapakalma at manatiling focused. Maglagay ng battery-operated remote-control na mga kandila sa palibot para sa kaunting agad na pagpapailaw, lalo na habang mga buwan ng winter.

Ang seasonal affective disorder (SAD) ay isang uri ng depression na karaniwang nagaganap kada taon habang fall at winter. Ang paggamit ng light therapy box ay makakapaghandog ng ginhawa kapag kinokopya nito ang ilaw sa labasan. Naniniwala ang mga mananaliksik na ang ganitong uri ng ilaw ay nagdudulot ng kemikal na pagbabago sa utak na pinapasigla ang inyong mood at naiibsan ang iba pang mga sintomas ng SAD. Ang mga light boxes ay dinisenyo bilang ligtas at mabisa, pero hindi naaprubahan ang mga ito o hindi regulated ng Food and Drug Administration (FDA) para sa paggagamot ng SAD, kaya't mahalagang unawain ang inyong mga opinyon. Tanungin sa inyong healthcare provider kung ang paggagamot na ito ay maaaring mapakinabangan.

Ang iba pang suggestion na maaaring makatulong ay maaaring lumaban sa depression: magboluntaryo, tumulong sa iba, makisalimuha sa iba, makinig sa nakakatuwang musika, maging bahagi ng simbahan, magsimula ng isang hobby, lumabas, tumawag sa isang kaibigan, pero manatiling busy.

PAGKABALISA

Ang lahat ay nakaranas ng mga panahon na nababalisa sila. Pero ano ang nangyayari kapag ang mga emosyon ng pagkabalisa ay sobrang nakakagulat na nakakasagabal ang mga ito sa kakayahan na gumana? Ang mga anxiety disorder ay maraming iba't ibang mga anyo: patuloy na pag-aalala, di makontrol na obsession o udyok, social anxiety, at panic attacks—at para malaman ang kaibahan sa pagitan ng isang opisyal na diagnosis at "normal" na anxiety ay hindi parating malinaw. Ang pakiramdam ng pagkabalisa makalipas ang nakakapanalang paralysis ay hindi pangkaraniwan. Ang pagkabalisa sa inyong pisikal na kalusugan, ang pinansiyal na kahirapan, ang dynamics ng

pamilya at ang inyong trabaho ay lubos na normal at sisikapin ninyong ayusin ang bawa isa, pero ano ang mangyayari kung patuloy kayong nag-aalala makalipas ang isang SCI o sa onset ng isang paralysis?

MGA SENYAS AT SINTOMAS NG ANXIETY DISORDER

Ang sumusunod ay isang listahan ng mga senyas at sintomas ng anxiety disorders. Makalipas ang paunang diagnosis ng paralysis, mahirap na hindi mapasailalim sa mental na kalagayan na ito pero ang disorder ay nagaganap kapag natuklasan ninyo ang inyong sarili sa ganitong situwasyon at hindi kayo makalabas dito. Ang pagkabalisa ay ganap na nakakagulat at nakaka-apekto sa inyong mga pang-araw araw na gawain.

- **Kahirapan sa paggawa ng mga simpleng gawain.** Sa bagong napinsala, ang mga simpleng gawain ay nagiging mapanghamon sa umpisa. Pero kung patuloy ninyong ipinagpapaliban ang mga bagay-bagay dahil hindi kayo makapag-concentrate o hindi kayang manatiling focused, sa gayon ay panahon na para kumuha ng professional na tulong.
- **Kahirapan sa paghanap ng ibang makakaunawa.** Kapag nakita ninyo ang inyong sarili na nayayamot at nababalisa dahil iyong mga pumapalibot sa inyo ay walang pakialam/hindi makaintindi kung ano ang pakiramdam nang mamuhay na may SCI, oras na para kumuha ng tulong. Napakahusay ng mga support group. Ang isa pang lugar para makahanap ng ibang nakakaunawa ay ang Christopher & Dana Reeve Foundation's Peer & Family Support Program. Ang Facebook ay maraming mga SCI group na lubos na malaki ang nabibigay na suporta at malapit na ninyong malaman na hindi kayo nag-iisa.



Nang ako ay bago pinsala kasunod ng aksidente sa kotse, tiningnan ko ang aking support system, ang aking pamilya at mga mahal na kaibigan, pero lahat sila ay nakakalakad. Nakatanggap ako ng pagmamahal na kinakailangan ko mula sa aking pamilya at mga kaibigan pero ninais ko ang ibang makakaunawa sa aking pisikal at emosyonal na mga limitasyon. Humigit kumulang sa isang taon makalipas ang aking pinsala, ako ay gumawa ng isang Facebook profile at nagsimula akong maghanap na ibang mayroon rin spinal cord injury. Sumali ako sa ilang mga Facebook group, dahil wala sa aking mga kaibigan o kapamilya ang tunay na makakaunawa sa pananakit at mga emosyon na nararanasan ko sa masasabing napakalaking pagbabago sa paraan ng pamumuhay." Patty, T-3/T-4, napinsala noong 2009

- **Hirap na maka-focus sa mabubuting bagay.** Kapag kaka-diagnose lang sa inyong paralysis, lubos na mahirap na makita "ang kabutihan" sa anumang bagay. Ang inyong buhay ay ganap na nababaliktad pero kapag kumalma na ang mga tubig at nahihirapan pa rin kayo na mag-focus sa kabutihan sa inyong buhay, maaaring panahon na para humanap ng propesyonal na tulong.

- **Ang mga nababalisang damdamin ay dumarating, nang hindi maipapaliwanag kung bakit.** Ang pagkabalisa o anxiety ay bumabalik-balik habang gumagawa ng mga bagong routine pero kapag dumating na ang pakiramdam ng pagkabaliksa nang walang dahilan at ayaw nitong maalis, maaaring kailangang intindihin kung bakit.
- **Obsessive compulsive disorder (OCD) at depression.** Kung matagpuan ninyo ang inyong sarili na may mga gawi na OCD at/o depressed kasama ng pagkabalisa, kailangan ninyong sabihin ito sa isang propesyonal para makatulong sa mga sintomas.
- **Mga Panic attacks.** Kapag ang pagkabalisa ay naging full-blown na panic attacks, maaaring panahon na para kumonsulta sa isang propesyonal. Ang panic attacks ay kinabibilangan ng biglaang pakiramdam ng takot na dumadating nang walang babala. Ang mga taong nakakaranas ng panic attack ay maaaring maniwala na sila ay inaatake sa puso, mamamatay na o nababaliw. Karamihan sa mga taong may panic attack ay nakakaranas ng ilan sa mga sumusunod na sintomas: "mabilis" na tibok ng puso; panghihina, mawawalang-malay o nahihilo; parang tinutusok ng karayom o pagmamamhid ng mga kamay at daliri; pakiramdam ng takot, napipintong kapahamakan o kamatayan; pamamawis; pangangaligkig, pananakit ng dibdib o kahirapan huminga; o pakiramdam na walang kontrol.
- **Madalas na umaatras sa mga paanyaya.** Ito ay isang mahirap na sintomas ng pagkabalisa. Ang paggagawa ng anumang bagay sa unang pagkakataon ay nagdudulot ng pagkabalisa sa atin na may SCI. Maaari ba akong makakakilos gamit ang aking wheelchair sa restaurant na iyon? Maaari ba akong malayang kumilos-kilos nang hindi nakakasagasa sa mga paa ng iba? Pagtitinginan ba ako ng mga tao? Ang pagkakaroon ng SCI at ang pangangailangan na magdala ng wheelchair ay mahirap para sa anumang situwasyon. Lumaon, ang paglabas nang walang takot ay dapat maging norm ulit. Kung hindi at natagpuan ninyo ang inyong sarili na umiiwas pa rin na makihalubilo sa iba, panahon na para kausapin ang inyong propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.
- **Pag-iiwas sa mga tiyak na situwasyon at bagay-bagay.** Ang nabanggit sa itaas na sintomas ay hahantong dito. Ang pag-aatras sa mga situwasyon ay madalas na humahantong sa pag-iiwas rin sa mga tiyak na pangyayari. Ang mga sumusunod ay ilang mga halimbawa kung bakit ang mga taong may anxiety ay tunay na kumakansela sa mga plano ng last minute:
 - Masyado sila pagod para harapin ang mundo at magpanggap na "okay" lang ang lahat.
 - Nahihirapan sila at ayaw nilang maging pabigat sa iba sa kanilang mga problema.
 - Sila ay "nagtitimpi" at hindi matanggap na sila ay nasa isang situwasyon na "wala silang kontrol".
 - Sila ay nagugulat sa situwasyon.

Pero kapag may SCI maraming iba pang mga nagdudulot ng anxiety o pagkabalisa:

- Natatakot sila na maaari silang magkaroon ng "di inaasahang pagdumi" habang nasa labas.
- Natatakot sila na ang venue ay hindi accessible.
- Hindi nila mapakitunguhan ang mga taong nakatitig sa kanila.



Nangyari ito sa akin nang kinasal ang aking anak. Hindi lang dahil ang ako ina ng ikakasal, pero naramdaman ko na tila mas marami ang pumapansin sa akin dahil nasa wheelchair ako. Pinalakas ng aking wheelchair ang aking anxiety. Away kong pumunta. Pero hindi ko mapapahintulutan ang aking anxiety na makihimasok sa kasal ng aking anak na lalaki. Kaya't, nagpatuloy ako, taas-noo, at nakiisa sa mga festivity noong weekend. Alam ninyo naman ang kasabihan, 'Ganoon na talaga'? Lyon ang motto ko noon at ngayon." Patty, T-3/T-4, napinsala noong 2009

PAANO MAKARAOS SA ANXIETY

Kung ang anxiety ay simula lang dahil kayo ay nakikitungo sa isang bagong na-diagnose na SCI, maaaring malalampasan ninyo ito kasama ng pamilya at mga kaibigan sa tabi ninyo pero paano kung hindi kayo makalaya mula dito?

Matutong mag-relax. Mag-yoga, meditation o mag-ehersisyo. Ang ehersisyo ay isang napakagandang outlet para sa anxiety. Ang suggestion na ito ay maaaring medyo tricky para sa mga kababaihan na namumuhay nang may paralysis sanhi ng kanilang bukod-tanging mga indibiduwal na limitasyon. Kaya't, tandaan na maraming iba't ibang mga naaangkop na yoga, meditation, at ehersisyo na available na subukan. Mas mahalaga pa, maghanap ng outlet para mapahupa ang anxiety na mainam para sa inyo. Magbasa ng libro, makinig sa musika, magboluntaryo, maghanap ng hobby, anumang bagay na NAE-ENJOY NINYO, gawin ninyo ito. Ang pagbabaling ng pansin sa ibang bagay ay magpapahina sa anxiety na nararamdaman ninyo.

Maghanap ng makakausap. Malayo ang mararaing ng isang mabuting tagapakinig. Madalas, posible na malampasan ang isang anxiety cycle sa tulong ng mga kaibigan o pamilya -- isang taong makakatulong sa inyong maayos ang inyong mga problema. Maaaring ito lang ang kailangan pero kung hindi, panahon nang makipagkita sa isang trained professional.

Ang grounding ay isang pangkat ng mga simpleng estratehiya na nilalayan na ibaling ang pansin sa iba. Gumagawa ang distraction sa pamamagitan ng pag-focus sa labas ng external na mundo kaysa paloob sa inyong sarili. Kapag nabibigla kayo sa dami ng mga gagawin, kailangan ninyo ng paraan para mag-decompress para makuha ninyo muli ang kontrol sa inyong mga nararamdaman at manatiling ligtas. Ang grounding ay "nagpapapirmi" sa inyo sa kasalukuyan at sa katotohanan. Makikita sa ibaba ang halimbawa ng isang

ehersisyo ng grounding. Makakatulong ito kapag nararamdaman ninyo na nawalan na kayo ng kontrol sa mga surrounding ninyo.



TUMINGIN SA PALIBOT AT MATUTUKLASAN NINYO...

- | | | | |
|---|-------------------------|--------------|--|
| 5 | ANG MGA BAGAY NA INYONG | MAKIKITA | |
| 4 | ANG MGA BAGAY NA INYONG | MAHAHAWAKAN | |
| 3 | ANG MGA BAGAY NA INYONG | MARIRINIG | |
| 2 | ANG MGA BAGAY NA INYONG | MAAAMOY & | |
| 1 | ANG MGA BAGAY NA INYONG | MALALASAHAN. | |

Makipag-usap sa inyong physician hinggil sa medikasyon at talakayin ang inyong mga opsyon. Gumawa ng isang plano ng pag-a-atake. Hindi magagamot ng medikasyon ang isang anxiety disorder, pero makakatulong itong mapanatili na kontrolado. Ang mga antidepressant, lalo na ang mga SSRI (selective serotonin reuptake inhibitor), ay maaaring mabisa sa paggamot ng maraming mga uri ng anxiety disorder. Ang ilang mga karaniwang SSRI ay kinabibilangan ng Celexa, Prozac, at Zoloft. Kabilang pa sa ibang mga paggamot ang benzodiazepines, tulad ng Valium, Ativan at Xanax lang o kasama ng isang SSRI na medikasyon. Ang mg gamot na ito ay maaaring humantong sa pagkakangumon kaya't hindi pinapayo ang pangmatagalang paggamit nito. Ang iba pang mga posibleng epekto ay kinabibilangan ng pagkahilo, mahinang concentration, at pagiging iritable.

Baguhin ang makakayanan ninyo at tanggapin ang iba. Ihiwalay ang mga tunay na panganib na nakikita sa situwasyon at iyong mga pinapalala ng inyong imahinasyon.



Hindi kayo maaaring mabuhay nang takot kung ano ang mangyayari. Sa halip ay mag-focus kung paano huhusay ang inyong buhay kung sumubok kayong gumawa ng isang bagay. Ang inyong pinsala ay magbubukas ng mga bagong pinto na hindi ninyo naisip na mararanasan. Sarah, C-7, napinsala noong 2015

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Ang Post-traumatic stress disorder (PTSD) ay nade-develop sa ilang mga taong nakaranas ng nakakabigla, nakakatakot, o mapanganib na pangyayari. Anumang mga karanasan na nagbabanta sa inyong buhay o sa buhay ng iba ay maaaring magdulot ng PTSD. Ang mga ganitong uri ng pangyayari ay minsang tinatawag na trauma. Halos lahat ay makakaranas ng saklaw ng mga reaksyon makalipas ang trauma, ngunit ang karamihan ay natural lang na nakaka-recover mula sa paunang mga sintomas. Iyong mga patuloy na nakakaramdam ng mga sintomas ay maaaring ma-diagnose ng PTSD. Ang mga taong may PTSD ay maaaring makaramdam ng stress o takot, kahit na hindi sila nanganganib. Kapag ang SCI ay nagresulta sa pagde-develop ng PTSD, maaaring sanhi ito ng isang traumatic na pangyayari na ang nakaligtas lang ang makakaalala sa kaniyang isip kahit sa paglipas ng mga taon. Ang isa pang dahilan para sa PTSD ay ang SCI ay maaaring maka-apekto sa halos lahat ng aspekto ng inyong buhay - ang lahat mula sa sensory at motor function ng inyong katawan, hanggang sa inyong kakayahan na gamitin ang banyo, kumain, o mamuhay nang mag-isa. Ang pagbabagong ito na nagbabago sa inyong buhay ay maaaring magresulta sa isang negatibong epekto sa inyong kalusugang pangkaisipan.

MGA SENYAS AT SINTOMAS NG PTSD

Ang PTSD ay maaaring mahirap ipaliwanag o ma-diagnose. Hindi lahat ng na-traumatize na tao ay nagde-develop ng patuloy (chronic) o kahit na panandalian (acute) na PTSD. Hindi lahat ng may PTSD ay dumaan sa isang mapanganib na pangyayari. Ang ilang mga karanasan, tulad ng biglaan at hindi inaasahang kamatayan ng isang mahal sa buhay, ay maaari rin magdulot ng PTSD. Ang mga sintomas ay karaniwang maaga nagsisimula, sa loob ng tatlong buwan mula nang traumatic na pangyayari, pero minsan ay nagsisimula makalipas ang ilang taon. Kahit man lang kalahati ng mga American ang nakaranas ng traumatic na pangyayari sa kanilang buhay. Sa mga taong nakaranas ng trauma, dalawa sa 10 ng mga kababaihan ang magde-develop ng PTSD.

Mayroong apat na uri ng sintomas ng PTSD:

- **Maalala muli ang nangyari.** Ang mga taong may PTSD ay paulit-ulit na naaalala ang kahirapan na dinanas nila sa kanilang isipan at ang ala-ala ng trauma. Maaaring kabilang sa mga ito ang mga flashback, hallucination, at/o mga bangungot. Maaari rin silang makaramdam ng malaking distress kapag may ilang mga bagay na nagpapaalala sa kanila ng trauma - isang trigger. Kahit sa petsa ng anibersaryo ng pangyayari ay maaaring maging isang trigger.
- **Ang pag-iiwas sa mga bagay na nagpapaalala sa inyo sa nangyari.** Ang pag-iiwas sa mga situwasyon na nagpapaalala sa inyo sa trauma na humantong sa inyong pagkakaroon ng SCI ay nauunawaan. Pero sa PTSD maaari itong humantong sa mga pakiramdam ng paghihiwalay at pagbubukod mula sa pamilya at mga kaibigan at pati na rin ang kawalan ng interes sa mga aktibidad na dati ninyong na-enjoy.

- **Ang pagkakaroon ng mas maraming negatibong isipin at damdamin kaysa dati.** Ang key word dito ay "mas marami". Kabilang dito ang pagkakaroon ng mga negatibong pag-iisip tungkol sa inyong sarili o sa mundo o kakaibang damdamin tungkol sa sala at pagsisisi.
- **Arousal at reactivity.** Ang mga sintomas na ito ay karaniwang patuloy sa halip na mapasimulan ng mga bagay na nagpapaalala sa inyo sa inyong traumatic na pangyayari. Maaaring madali kayong magulat, tense, "on edge" o hanggang sa galit. Ang mga damdaming ito ay maaaring magpahirap sa inyong gawin ang mga pang-araw araw na gawain tulad ng pagtulog, pagkain, o pag-concentrate.

PAGHAHANGAD NG PROPESYONAL NA SUPORTA

Kung kayo ay nakakaranas ng alinman sa mga nasa itaas na sintomas halos araw-araw nang higit sa dalawang linggo, sa gayon ay panahon na para maghanap ng tulong, lalo na kung ang mga sintomas na ito ay nakakasagabal sa inyong pang-araw araw na buhay o kung ang mga ito ay nagiging sanhi ng pag-iisip ninyo tungkol o pagplano na magpakamatay.

Ang inyong primary care provider o mental health professional ay isang magandang lugar para magsimula. Susuriin ng inyong health care professional ang inyong kalusugang pangkaisipan at tatalakayin ang pinakamainam na dapat na gawing kilos. Ang layunin ng PTSD treatment ay bawasan ang mga emosyonal at pisikal na sintomas, para mapahusay ang pagganap sa araw-araw, at para tulungan kayong maharap sa mas mabuting paraan ang naganap na nag-trigger sa disorder. Ang treatment ay maaaring makabilang ang therapy, medikasyon, o pareho.

Ang therapy at psychotherapy ay parehong uri ng counseling. Ang layunin ng therapy ay turuan ang taong naapektuhan at pati na rin ang kaniyang pamilya tungkol sa disorder at kung paano makakakilos sa gitna ng mga takot na may kaugnayan sa traumatic na pangyayari. Naka-focus ang psychotherapy sa pagtuturo ng mga skill para mapamahalaan ang mga sintomas at makapag-develop ng mga paraan para makaraos. Ang pinakakaraniwang uri ng medikasyon para sa paggagamot ng PTSD ay ang mga antidepressant, na maaaring makatulong na makontrol ang mga sintomas ng PTSD tulad ng kalungkutan, pag-aalala, galit, at walang nararamdaman. Ang iba pang mga medikasyon ay maaaring makatulong sa paggagamot ng mga tiyak na sintomas ng PTSD, tulad ng mga problema sa pagtulog at mga bangungot.

MAPAGKUKUHANAN NG PROPESYONAL NA SUPORTA

Masyado maraming mga mapupuntahan para mapalakas ang inyong kalooban. Huwag mahiya at huwag subukan na gawin ito mag-isa. Ang bawat isa sa mga propesyonal na ito ay ipananatili ang pagiging kompidensyal ng mga bagay-bagay.

- Family doctor
- Mental health specialists, kasama ang:
 - Psychiatrists
 - Clinical psychologists
 - Social workers
 - Licensed mental health counselors
- Employer-provided Employee Assistance Programs (EAPs)
- Nalalapat na mga unibersidad o medikal school na affiliated na mga mental health clinic
- Mga lokal na ospital
- Community mental health centers
- Clergy
- Health maintenance organization (HMO) o health insurance company
- National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255

PAANO MAKARAOS SA STIGMA

Ang stigma ay isang hudyat ng disgrasya na ginagawang bukod tangi ang tao mula sa iba. Kapag ang isang tao ay nabansagan ayon sa kanilang sakit, hindi na sila makikilala bilang isang indibiduwal pero bilang parte ng isang stereotyped na grupo. Ang negatibong pag-uugali at mga paniniwala patungo sa grupong ito ay lumilikha ng prejudice, na humahantong sa mga negatibong kilos at diskriminasyon. Tatlo mula sa apat na mga katao na may mental health illness ay nag-uulat na nakaranas sila ng stigma.

Ang pagturing sa sarili bilang isang babaeng may paralysis ay kinabibilangan ng pisikal, emosyonal, at mental na kabigatan. Maaaring may stigma patungo sa inyo para alinman sa mga dahilang ito. Huwag kailanman matakot na ibahagi ang inyong mga nasasaisip at damdamin sa pamilya at/o mga kaibigan. Ang stigma ay parating batay sa kakulangan ng pag-uunawa kaysa sa mga katotohanan. Ang matutong tanggapin ang inyong kondisyon at pagkikilala kung ano ang kailangan ninyo para magamot ito, paghanap ng suporta, at pagtulon na turuan ang iba ay maaaring makapagdulot ng kaibahan sa inyo para makabalik sa pagkakaroon ng kontrol sa inyong buhay!

Kung papaano nakikita ng mga babae ang kanilang katawan ay dati na at parating isang sensitibong pero nakapagbibigay lakas na paksa. Ang mga babae ay madalas na sarili nilang critic, sinusuri ang kanilang hugis, laki, timbang at mga flaw at pagkukumpara sa kanila laban sa mga impluwensya sa ating pang-araw araw na buhay at ang mga tinatawag na pamantayan ng lipunan. Ang pananatili ng isang positibong body image makalipas na makaranas ng trauma o pinsala ay mas mapanghamon kung kayo ay dating nahihirapan na makita sa positibong paraan ang inyong katawan.

Ang pagkakaroon ng kapansanan o pinsala ay nagdudulot ng karagdagang hamon dahil maaaring maisip na kayo ay di pangkaraniwan at posibleng kahit na walang kakayahan. Madalas, ang pananaw na ito ay mula sa naipong mga imahe mula sa media na ipinapakita sa ating kultura kung saan inilalarawan ang mga indibiduwal na may kapansanan bilang may sakit o mahina. Ang mga imaheng ito ay ang ganap na kabaliktaran ng kanilang pananaw sa isang matalino, malakas at kaakit-akit na anyo ng isang babae, na maaaring maging sanhi ng pananaw ninyo sa inyong katawan sa ibang paraan.



Naririto kayo. Hindi mahalaga kung ano ang itsura ninyo. Maaari pa rin kayong mamuhay tulad nang dati. Ito ay isang pagliko lang sa tinatahak ninyong daan, hindi pa ito tapos.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015

EPEKTO NG PARALYSIS/KAPANSANAN SA IMAHE NG KATAWAN

Habang maraming mga lumilitaw na pag-aaral at pananaliksik, kinukumpirma ng mga ito ang hamon na hinaharap ng mga taong may paralysis - lalo na ang mga kababaihan - hinggil sa kanilang self-esteem at imahe ng katawan. Habang ang bawat isang tao ay nakakaranas ng iba't ibang mga situwasyon, maraming mga karaniwang pattern ang mayroon na. Halimbawa, ang mga kababaihan na may kapansanan ay maaaring hindi akma sa kahulugan ng ideal na katawan ng babae o ano ang ikinokonsiderang maganda, na madalas ay puti, payat, at mataas na may malaking dibdib, malalaking mata at labi. Ang mga imahe sa pelikula, mga television show at commercial ay madalang na kabilang ang mga babae na may paralysis at kapansanan. At kapag ginawa nila ito, madalas na ipinapakita sila bilang galit, walang magawa at walang partner. Kahit na ang pagpapahintulot sa mga di magandang pananaw na ito ay isang hamon na hinaharap ng parehong mga maayos ang kinakatawan at ng mga may kapansanan na kababaihan, karamihan sa mga babaeng may kapansanan ay nakatuon sa kanilang negatibong imahe ng katawan hanggang sa grado na kung hindi tuklasin, maaaring magresulta sa tunay na psychological at emosyonal na isyu.



Para sa ibang mga kababaihan, kung paano ninyo nakikita ang inyong katawan ay direktang nauugnay kung gaano ninyo pinaniniwalaan na maaaring kaakit-akit o sexual kayo. At bilang mga kababaihan na madalas na ikinukumpara ang kanilang sarili doon sa mga nasa loob at labas ng kanilang circle, madaling maramdaman na tila hindi kayo nakakasabay sa ipinapakita sa kultura kung

paano dapat ang ideal na babae sanhi ng inyong natatanging kapansanan. Ang pagdadagdag sa presyon na matugunan ang mga inaasahan mula sa lipunan hinggil sa kagandahan, nararamdaman rin ng mga babae ang kagigatan na kailangan silang makita bilang isang kaakit-akit na partner at nagagampanan ang mga tradisyonal na tungkulin ng mga kababaihan na kabilang na ang pagiging nanay.

Gayunman, hindi lahat ng mga kababaihan ay nagdurusa sa pagkakabahala sa mga negatibong imahe ng katawan at di kinokonsidera ng inaasahan ng lipunan. Marami ang aktibong kumikilos para labanan ang nakakasamang mga pananaw na tinatapon ng mundo sa iba at pati na rin sa kanilang sarili. Sa pamamagitan ng paghamon sa mga ideal na ito ng kagandahan at ang mga makikitid na pananaw sa pagiging babae, ang mga kababaihang may kapansanan ay makapagsisimula nang tanggapin ang kanilang mga katawan at matatamo ang mas mataas na self-esteem.

MGA SENYAS NG DI MABUTI SA KALUSUGAN NA IMAHE NG KATAWAN

Ang pagtingin sa inyong katawan sa isang positibong paraan ay mapanghamon para sa sinumang babae. Habang hindi ninyo marahil gusto ang ilang mga aspekto ng inyong katawan, mahirap na alamin kung mayroon kayong negatibong imahe sa katawan o kung basta nakikilala lang ninyo ang inyong mga flaw. Kapag mayroon kayong negatibong imahe sa katawan, karaniwan ay may pessimistic na inner voice na patuloy na nagsasabi sa mga di perfect na parte ng inyong katawan. Kabilang dito, pero hindi limitado sa, kulay, hugis at posibleng abnormalidad o parte ng katawan.

Kung kayo ay may problemang tanggapin ang inyong level ng kapansanan o pinsala, maaari itong gawing komplikasyon sa inyong mga isyu sa imahe ng katawan. At sa kasamaang palad, kung kayo ay nakakanaras ng negatibong imahe ng katawan, maaari kayong madaling magkaroon ng mga isyu sa kalusugang pangkaisipan kabilang na ang depression, eating disorder, isolation at mababang self-esteem.



Ang isang hudyat ng pagkakaroon ng di mabuti sa kalusugan na imahe ng katawan ay ang pagkukuha ng litrato ng inyong sarili nang hindi ipinapakita ang pinsala. Magkaroon ng lakas ng loob at pamahalaan ang sarili ninyong kuwento. Kayo ang namamahala sa sarili ninyong kuwento.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015

MGA ESTRATEHIYA PARA MAKATAMO NG MALUSOG NA IMAHE NG KATAWAN

Ang pagde-develop ng isang positibong imahe ng katawan ay maaaring mahirap, pero ang suporta mula sa mga kaibigan at pamilya at, kung kinakailangan, tulong mula sa isang propesyonal, ay matatamo. Huwag matakot na pag-usapan ang inyong mga isyu at ikinababahala at magkaroon ng tunay na usapan tungkol sa inyong mga nasasaisip at pananaw. Mahirap makita ang inyong sarili kung sino talaga kayo at ang mga taong alamin ninyo na lubos na magpapatatag sa kalooban ninyo at sisiguraduhin sa inyong maganda kayo. Ang pakikipag-usap sa mga kasamahan at sa mga community support group ay maaaring lubos na nakakatulong para makakuha ng tips kung paano matatanaw ang inyong sarili sa malusog na paraan at matuto sa isa't isa sa pamamagitan ng pamamahagi at pakikinig sa mga kuwento ng bawat isa.

Ang pagkakaroon ng nagbibigay suportang kapaligiran ay isang piraso ng puzzle para matamo ang isang positibong imahe sa katawan, pero ang karamihan ng trabaho ay dapat na galing sa inyo. Para matulungan ang inyong sarili, ikonsidera ang mga sumusunod:

- **Simulang ituro nang isa isa ang anumang mga mapagkukuhanan ng negatibong mga mensahe.** Madalas na galing ang mga ito mula sa media na nakikita ninyo, kasama ang television at mga pelikula at pati na rin social media platform na ipinapakita ang mga tao na “namumuhay nang lubusan,” na madalas ay hindi naman ganap na katotohanan ang lahat. Gawin ang lubusan para lumayo mula sa mga medium na ito kung kailan posible at palitan ang mga ito ng ng version na naghahatid ng positibong mga mensahe para sa katawan.
- **Isipin nang mabuti at ang buong katotohanan para malaman kung ang pinsala ninyo ay nakakasagabal sa pagtatanggap ng inyong katawan.** Kung ganito ang kaso, gawing priyoridad na kumilos para matanggap ang inyong katawan dahil magiging mahirap na harapin ang iba pang mga isyu hangga’t nakumpleto ito.



Maaari pa rin kayong magdamit sa parehong estilo, pero baka kailanganin ninyo ng kaunting mga pagbabago. Gusto kong magsuot ng cowboy boots pero mahirap na isuot at alisin ang mga ito. Hindi ko gustong ang aking pinsala ang magpasya sa aking anyo kaya’t dinala ko ito sa sapatero at pinalagyan ko ng zipper sa likod ng boots para manatiling nasa style ako at para sa lakas ng loob ko.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015

- **Magtabi ng isang journal o diary kung saan mailalagay ninyo ang inyong nasasaisip.** Kabilang dito ang mga negatibo at positibong pananaw. Habang itinatala ninyo ang inyong mga damdamin, magsisimula kayong magkaroon ng malay sa inyong mga negatibong kalooban ninyo at ano ang nagpapasimula sa inyong mga nararamdaman.
- **Manatiling may alam sa mga balita at event hinggil sa negatibo at positibong imahe ng katawan.** Sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga libro at artikulo, panonood ng mga online na talks at presentation o pagdadalo sa mga event at expo, maaari kayong matuto pa ng higit kung paano nabubuo ang body image at kung paano ito nakaka-apekto sa inyo. Makakatulng rin na suriin ang inyong mga damdamin at ang inyong mga paraan ng pag-iisip.



- **Mag-develop ng bago at lumang mga hobby – kung kailan posible – para makapagpatuloy na malampasan ang inyong mga limitasyon at matuto ng mga bagong kakayahan.** May bagong mundo ng mga mapagpipiliang aktibidad at entertainment na available na matutuklasan na makakatulong sa inyong malampasan ang anyo ng inyong katawan para malaman kung ano ang magagawa ninyo. Kung hindi kayo sigurado kung saan kayo dapat magsimula, makipag-ugnayan sa inyong local support group at mga online community para makakuha ng mga suggestion.
- **Ang paraan kung paano kayo magbihis at paano ipresenta ang inyong sarili ay mayroon rin epekto sa imahe ng inyong katawan.** Bumili ng mga dami na nagpapalakas sa loob ninyo. Minsan ang isang bagong gupit o estilo ng buhay ay may malaking pagbabagong madudulot sa inyong anyo at nararamdaman, kaya't pamahalaan ito at bagu-baguhin ng kaunti.
- **Mahalaga rin na alagaan ang inyong katawan sa pamamagitan ng pagkain ng masusustansyang pagkain at pag-eehersisyo.** Humingi ng tulong mula sa isang kaibigan, miyembro ng pamilya o peer mentor para makatuklas ng iba't ibang mga aktibidad at fitness regimen kung saan ligtas kayong mananatiling maayos ang kalusugan ng katawan at magsasaya.
- **Kung nararamdaman ninyo na hindi na dapat isipin ang pagkakaroon ng mga romantic at sexual na relation, maari itong mahantong o magpalakas sa negatibong imahe ng katawan.** Ipaalala sa inyong sarili na kayo ay kaakit at narapat para sa pagmamahal at pagsuyo. Ipagmalaki ang inyong anyo, muling patotohanan ang mga positibong nasasaisip at ang imahe ng inyong katawan ay magiging mas mabuti para sa inyong kalusugan.



Ang mga taong hindi nakaharap sa kahirapan sa kanilang buhay dati ay maaaring mahirapan. Kailangan ninyong tumayo at magpatuloy na gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa inyo. Magbihis, kumanta, ayusin ang inyong buhok, mag-swimming. Maghanap ng mga available na group para magawa ninyo ang lahat ng ito. At kung walang ganito, kayo ang lumikha nito.” Keyonna, T-4/T-5, napinsala noong 2005

Kung nagkakaproblema kayong matamo ang positibong imahe ng katawan, makipag-usap sa isang mental health professional. Maaari silang makipagtulungan sa inyo para malaman ang gumaganang mga pamamaraan para matulungan kayo sa inyong paglalakbay na makita ang sarili ninyo sa positibong paraan at ayusin ang inyong mga ikinababahala. Sa sandaling nagiging komportable na kayo sa inyong sarili at nauunawaan kung paano alagaan at mapanatiling malusog ang inyong katawan, makakatulong ito na gumanda ang pakiramdam sa pangkalahatan. Magpatuloy na hamunin ang mga norm ng ideal na konsepto ng kagandahan at pagiging babae at matatanggap ninyo ang inyong katawan at magkakaroon ng mas mataas na self-esteem.

MGA SENYAS NG MABUTI SA KALUSUGAN NA IMAHE SA KATAWAN

Ang pagkakaroon ng mabuting imahe sa katawan ay nangangahulugan na mataas ang pagpapahalaga ninyo sa inyong sarili at matatanggap ang inyong mga flaw nang hindi paulit-ulit na pinapansin ang mga ito. Kabilang sa mga



ito ang pagtatanggap sa inyong timbang, habang ginagawa ang mga kinakailangang hakbang para mapanatili ang isang mabuti sa kalusugang timbang - o sukat ng damit - para sa anumang uri ng hugis ng katawan. Kapag kumain kayo, ginagawa ninyo ito para makakuha ng enerhiya at nutrisyon, hindi isang emosyonal na hadlang. Lahat tayo ay magpakasarp paminsan-minsan, pero ginagawa ninyo ang lahat para sa inyo

at sa inyong katawan para matugunan ang mga pangangailangan ng inyong katawan. At na-e-enjoy ninyo ang cheat meal nang hindi masyado pinahihirapan ang inyong sarili o naghigpit na kumain ng masarap paminsan-minsan.

Ang inyong mga saloobin tungkol sa inyong sarili at sa inyong katawan ay positibo. Lahat tayo ay may mga imperfection, pero karaniwan ay hindi ninyo

dapat husgahan ang inyong sarili masyado at pursigihin na puriin ang inyong sarili. At huwag mag-atubiling ilagay ang inyong mga pangangailanga ng una sa iba. Madali na parating isipin muna ang inyong mga magulang, kapatid, anak o kapartner pero, para maging malusog, alam ninyong kailangan ninyong maglaan ng panahon para sa inyong mga gusto at nais para sa huli ay maging mas masaya at mas malusog. Kabilang dito ang pag-e-enjoy ng paglabas sa mga kaibigan at pati na rin ang pag-e-ehersisyo at paglalahok sa mga pisikal na aktibidad. Makikilala ninyo ang inyong kagandahan at hahantong ito sa pagmamahal sa kabuuan ng inyong sarili.



Subaybayan ang inyong pagsulong. Magtabi ng isang diary, video o mga litrato ng sarili ninyo para mabalikan ang nakaraan at makita kung gaano kalayo na ang narating ninyo.” Sarah, C-7, napinsala noong 2015

SELF-ESTEEM

Ang self-esteem ay kinabibilangan ng inyong pakiramdam ng kahalagahan, kagalingan at paggalang sa sarili. Natutuklasan ng ilang mga babae na ang level ng kanilang self-esteem ay batay sa kanilang relasyon sa isa't isa, pag-aaruga sa iba, kakayahang ma-impluwensyahan ang iba, at kanilang paniniwala na tunay silang nakikita at naririnig ng komunidad. Habang ang karamihan sa mga babaeng may kapansanan ay may positibong self-esteem, sa pangkalahatan, ang kanilang lakas ng loob ay tila mas mababa kaysa sa mga malalakas na katawang kababaihan.

EPEKTO NG PARALYSIS/KAPANSANAN SA SELF-ESTEEM

Ang isang dagdag na hamon na maaaring maranasan ninyo bilang babaeng may kapansanan ay ang matanaw ang inyong sarili bilang isang tao muna. Ang inyong kapansanan ay isang aspekto lang kung sino kayo, kaya't mahalaga na pahintulutan ang inyong sarili na tanggapin ang inyong kapansanan bilang isang bahagi ng inyong buhay, hindi ang nag-iisang bahagi.

Ang isa pang isyu na maaari ninyong maranasan ay ang pakikitungo sa diskriminasyon at mga stereotype mula sa lipunan na nababatay sa itsura at pagiging iba sa lahat. Mauunawaan na napakaraming mga kababaihan ang may dagdag na presyon sa kanilang sarili para masubukan na matugunan ang imposibleng mga pamantayan ng lipunan. Iminumungkahi rin ng ibang mga pag-aaral na ang ilang mga factor ay natuklasan na nagpapababa ng self-esteem, kasama ang mga karanasan sa sakit at pagod, pag-asa sa iba, ang development ng mga sekundaryang kondisyon, o kawalan ng katatagan sa buhay, kasama na ang trabaho at mga benepisyo.

MAG SENYAS NG MABABANG SELF-ESTEEM

Batay sa inyong mga karanasan sa buhay, ang inyong self-esteem ay magbabago lumaon. Karaniwang dumaan sa mga lubak sa daan kapag masama ang pakiramdam ninyo sa inyong sarili at pati na rin ang mga yugto

kapag kayo ay masaya. Gayunman, kung nakikilala ninyo na patuloy ninyong minamaliit ang inyong sarili at ang inyong mga kakayahan nang hindi natitiyak ang mga postibong katangian, kailangan ninyong palakasin ang inyong self-esteem.

Ang pagkikilala sa mga senyas ng pagkakaroon ng mababang self-esteem ay makakatulong para mapahina ang posibleng mga pangmatagalang epekto nito. Habang hindi malawak na pinag-aaralan sa larangan ng kapansanan, may katibayan na nagpapakitang ang sakit o kapansanan ay maaaring negatibong maka-apekto sa self-esteem, na magpapatindi sa mga stress level at mga negatibong mood. Samakatuwid, mahalagang kilalanin ang iba't ibang mga bahagi ng pagkakaroon ng mababang self-esteem.

Kapag mayroon kayong negatibo o mababang self-esteem, hindi ninyo pinaniniwalaan ang inyong mga nasaisipan, pananaw at kilos at nararamdaman na kakaunti ang naiaambag ninyo sa lipunan. Maaaring mahirapan kayong tanggapin ang mga pagpuri at positibong feedback. Kung mahina ang inyong self-esteem, hindi ninyo masyado kinikilala ang inyong mga kakayahan, mga accomplishment at asset at pinipiling mag-focus sa inyong natantong kahinaan at kamalian. Naniniwala ang iba na hindi nila kayang magbigay ng epekto sa kanilang komunidad at naniniwala na mas magaling at mas magtatagumpay ang iba. Ang takot na mabigo ay maaaring humadlang rin sa inyo mula sa pagtatagumpay sa maraming area ng buhay, kasama ang mga relasyon, sa trabaho o sa paaralan.

MGA BENEPISYO NG POSITIBONG SELF-ESTEEM

Masasabi na ang pagkakaroon ng positibong self-esteem ay isang mabuting bagay. Walang gustong makaramdam ng negatibong pag-iisip o mababa ang tingin sa sarili, pero kung hindi alam ang mga benepisyo ng nakakabuti sa kalusugang self-esteem, maaaring hindi kayo ganahan na palakasin ito.



Kapag positibo ang inyong self-esteem, matutuklasan ninyo na sa pangkalahatan, ang buhay ay nagiging mas simple at mas magaan dalhin. Ang mga isyu sa buhay ay tila hindi ganoon kalaki at kapag tunay kayong naharap sa mga hamon, makikita ninyo kung paano matutugunan ang mga ito. Mas mapapatag ang kalooban ninyo. Kapag mas gusto ninyo ang inyong sarili, ang inyong opinyon sa inyong sarili ay likas na lumalakas, na nag-aalis sa pangangailangan

ng pagpapatunay mula sa iba. Habang kayo ay hindi na nagiging masyado palaasa, hindi na kayo makakaranas ng maraming mga taas-baba na damdamin batay sa mga pananaw na iba tungkol sa inyo.



Ang paglalakbay ng lahat para matanggap sa lipunan ay iba. Dahan-dahan, naunawaan ko na hindi ako natamasa ang sarap ng buhay bago ako mapinsala. Pinuwera ako na bumaba mula sa hamster wheel ng aking buhay at pahintulutan ako na maging mas totoo sa aking sarili ngayon kaysa dati noong nakakapaglakad pa ako. Ngayon ako na ay isang mentor at Ms. Wheelchair Maryland 2017.”
Keyonna, T-4/T-5, napinsala noong 2005

Ang pagsasabotahe sa sarili ay mababawasan. Sa pamamagitan ng pananatili ng inyong self-esteem, mararamdaman ninyo na mas nararapat para sa inyong makanaras ng mga mabubuting bagay sa buhay at hahangarin nang higit pa ang mga ito at nang may bagong natuklasang sigla. Sa sandaling natamo na ito, mas maliit ang posibilidad na bibigay kayo sa pagdududa sa sarili. Mas magiging kaakit-akit kayo sa inyong mga relasyon. Sa pamamagitan ng pamumuhay nang mas simple, ang pagkakaroon ng panatag na saloobin, ang pagiging di masyado umaasa sa iba at pagmamahal nang higit pa sa inyong sarili, makalikha kayo ng mas kalugod-lugod na karanasan na walang masyadong away at di pagkakasunduan. Ito ay totoo para sa lahat ng mga relasyon, hindi lamang sa inyong kapartner. At kung ikokonsidera ang lahat ng mga bagay, mas magiging masaya kayo.

MGA SENYAS NG MABUTI SA KALUSUGANG SELF-ESTEEM

Ang pagkakaroon ng mas mabuti o positibong self-esteem ay hindi nangangahulugan na mayroon kayong mayabang o aroganteng pananaw sa inyong sarili. Ito ay nangangahulugan lang na natatanggap ninyo ang inyong sarili kung paano kayo mismo at tinatanggap ang inyong mga lakas at kahinaan. Kapag mabuti ang inyong self-esteem, kayo ay mabati at makalikha ng ng positibo, ligtas at tunay na mga relasyon. Binibigyan kayo ng mga kakayahan na kakailanganin ninyo para makilala kung ano ang gusto ninyo at ano ang nararapat para sa inyo at ang lakas at kaalaman na malaman kung kailan dapat umalis sa isang di mabuti sa kalusugan na relasyon.

Ang pagkakaroon ng mga makatotohanang expectation mula sa sarili ninyo at sa mga pumapalibot sa inyong tao ay ginagawa kayong mas mapagmalasakit at hindi masyado mapuna sa iba. Kung may maling maganap o nabigo kayong gawin ang isang gawain, maaari ninyo itong hindi pansinin, tuklasin kung bakit kayo nabigo at subukan muli. Mas magiging malakas ang loob ninyo sa inyong mga kakayahan at mga kakayahan sa pagdedesisyon, na nagpapahintulot sa inyong maging pursigido, maipahayag ang inyong mga pangangailangan at opinyon, at gawin kung ano ang pinakamabuti para sa inyo. Kaysa sa paghahanap ng paraan para makasali, mas malakas ang loob ninyo sa inyong mga paniniwala at gagawa ng sarili ninyong daan patungo sa tagumpay. Ang pagbabawi ay ang susi sa pamamahala ng stress at anumang mga hadlang na nakakaharap ninyo.

MGA ESTRATEHIYA PARA SA PAGPAPALAKAS NG SELF-ESTEEM

Madali na sabihin ng iba na, "tingnan ninyo ang bright side" o "magtiwala sa sarili," pero iba naman na baguhin ang inyong paraan ng pag-iisip - lalo na kapag nahaharap sa isang pinsala. Kung kayo ay nahahirapan sa negatibong self-esteem, maraming iba't ibang paraan para subukan na mapalakas ang pakiramdam ninyo na mahalaga kayo.

- **I-maximize ang positibo at pakauntiin ang negatibo.** Hindi iyon nangangahulugan na dapat kayong magpanggap na wala kayong paralysis, pero dapat kayong makahanap ng mga paraan para ma-highlight at ma-develop ang inyong mga kakayahan salungat sa pagtutuo sa inyong mga limitasyon. Sabihin sa inyong sarili na kayo ay matalino at kaya ninyo at ipagmalaki ang inyong mga nagawa.



Pagtuunan ng pansin kung ano ang gumagana, ang mga bagay na magagawa ninyo laban sa mga bagay na hindi ninyo magagawa. Kailangan ninyong mahanap ang positibo sa mga bagay o hindi kayo makakaraos dito." Ashley, T-10, napinsala noong 2014

- **Iwasan ang mga di makatotohanang pagkukumpara.** Sa mga taong nakikitang nagmamalaki sa social media kung gaano kaganda at ka-perfect ang kanilang buhay, mahirap na hindi mainggit dito. Gayunman, hindi patas - o mabuti sa kalusugan - na ikumpara ang inyong sarili sa iba na hindi pareho ang mga hinaharap na hamon tulad ninyo na walang katuturan na pahirapan ang inyong sarili.
- **Magtakda ng mga makatotohanang layunin para sa inyong sarili.** Habang malamang na gusto ninyong malampasan ang mga inaasahan ninyo mula sa inyong sarili, kung sumobra kayo, maaaring salungat ang epekto nito at magresulta sa pagiging mas malala ng pakiramdam ninyo. Isipin kung ano at paano ninyo tunay na gustong makumpleto ang isang bagay pero siguraduhin na i-factor ang dagdag na oras na maaaring kailanganin ninyo para makumpleto ito. Habang inaabot ninyo ang inyong mga layunin, mapapalakas ang inyong lakas ng loob at magsisikap na magpatuloy para magtagumpay.
- **Huwag unahan gamit ang mga negatibong conclusion.** Mayroon at magkakaroon ng mga balakid at gawain na hindi ninyo magagawa. Huwag awtomatikong magpasya na hindi ninyo kaya o nabigo kayo. Malaki ang maibabawas nito sa inyong pagpapahalaga sa sarili at hahadlangan kayo mula sa pagsusubok sa gawain na iyon sa hinaharap. Sa halip, suriin ang situwasyon para mapagpasyahan kung ano ang maling ginawa ninyo at kung paano kayo makakahanap ng solusyon.
- **Alisin ang "dapat" na mga pahayag mula sa inyong bokabularyo.** Habang maaaring isipin ninyo na dapat ay may kakayahan kayong makatapos ng isang bagay, ang katotohanan ay maaaring kailanganin ninyo ng mga akomodasyon na hindi kailangan ng iba. Ang konseptong ito ay mauugnay

sa pagtatakda ng praktikal na mga layunin para maalis ang di patas na pagkukumpara.

- **Malugod na tanggapin ang kabuuan ninyo – sa kabila ng kapansanan at lahat ng iba pa.** Maniwala na mahalaga kayo at mag-focus sa mga bagay na ginagawa kayong espesyal at bukod-tangi, habang pinapahintulutan ang inyong sarili na kilalanin ang mga benepisyo ng inyong pinsala. Maaaring tila clichè ito, pero makakatulong na gumawa ng listahan ng mga lakas ninyo para mabigyang kapangyarihan kayo na malampasan ang anumang mga balakid.



Gawin ang lubusan ng magagawa ninyo at alamin kung sino kayo. Huwag pahintulutan na ang pinsala ninyo ang magdidikta sa inyo kung paano dapat kayo kumilos, ang dapat na anyo ninyo o dapat na nararamdaman ninyo. Ikaw ay isang tao, hindi isang pinsala. Hindi nito tinutukoy kung sino ka.” Ashley, T-10, napinsala noong 2014

Sa kabuuan, tandaan na hanap ninyong baguhin ang inyong buhay para sa mas ikabubuti. Kayo ay humaharap sa mga balakid, pero malakas kayo, madaling makabawi at kaya ng higit pa sa naisip ninyo. Sa pamamagitan ng pagtutuong pansin sa inyong kalusugang pangkaisipan, magsisimula kayong makakita ng mga pag-uunlad sa maraming area ng inyong buhay.



MGA PAGBABANGGIT

Able Thrive: Thriving After a Spinal Cord Injury - The Importance of Support Systems

<https://ablethrive.com/life-skills/thriving-after-spinal-cord-injury-importance-support-systems>

Baylor College of Medicine: Body Image

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/body-image>

Baylor College of Medicine: Depression

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/depression>

Baylor College of Medicine: Self-Esteem

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/self-esteem>

Baylor College of Medicine: Stress

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/stress>

Bradley University: Disability and Body Image

<https://www.bradley.edu/sites/bodyproject/disability/body/>

BrainLine, WETA Public Television: Who Me? Self-Esteem for People with Disabilities

<https://www.brainline.org/article/who-me-self-esteem-people-disabilities>

Centers for Disease Control and Prevention: Disability and Health Healthy Living

<https://cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Well-Being Concepts

<https://cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>

Cerebral Palsy News Today: Women with Disabilities Deserve Equal Treatment

<https://cerebralpalsynewstoday.com/2019/04/09/women-disabilities-equal-treatment/>

Christopher & Dana Reeve Foundation: How Do I Deal with Depression and Adjustment to My SCI?

<https://christopherreeve.org/living-with-paralysis/newly-paralyzed/how-do-i-deal-with-depression-and-adjustment-to-my-sci>

Doctor on Demand: Why It's Important to Care for Your Mental Health

<https://blog.doctorondemand.com/why-its-important-to-care-for-your-mental-health-834c8670b889>

Government of Western Australia Department of Health: Stigma, Discrimination, and Mental Illness

http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Population/Health_Problems/Mental_Illness/Mentalhealth_stigma_fact.pdf

Gracepoint Wellness: Treatment: When to Seek Professional Help
[%22](https://www.gracepointwellness.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=13014&cn=5)

Health Prep: Realities for People Living with Anxiety Disorder
https://healthprep.com/mental-health/8-realities-for-people-living-with-anxiety-disorder/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=267614451&utm_content=1275433768123422&utm_term=anxiety&msclkid=8213fbaa4ce51ff00977a63f458926f9

HelpGuide: Living Well with a Disability
<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/living-well-with-a-disability.htm>

Hollister: Keeping Your Relationship Healthy After a Spinal Cord Injury
<https://www.hollister.com/en/ContinenceCare/ContinenceLearningCenter/LivingWithANeurologicalCondition/KeepingYourRelationshipHealthyAfterASpinalCordInjury>

Life Hack: 12 Things High Self-Esteem People Don't Do
<https://www.lifehack.org/articles/communication/12-things-high-self-esteem-people-dont.html>

Mayo Clinic: Seasonal Affective Disorder Treatment: Choosing a Light Therapy Box
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/in-depth/seasonal-affective-disorder-treatment/art-20048298>

Mayo Clinic: Self-Esteem Check - Too Low or Just Right?
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>

Mayo Clinic: Spinal Cord Injury
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/spinal-cord-injury/diagnosis-treatment/drc-20377895>

Medline Plus: Mental Health
<https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>

Mental Health America: 10 Natural Depression Treatments
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Coping%20Strategies.pdf>

MentalHealth.Gov: What is Mental Health?
<https://mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

Model Systems Knowledge Translation Center: Adjusting to Life After Spinal Cord Injury
https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Adjusting_To_Life_After.pdf

Model Systems Knowledge Translation Center:
Depression and Spinal Cord Injury
<https://msktc.org/sci/factsheets/depression>

National Center for Biotechnology Information: Depression Following Spinal Cord Injury: Its Relationship to Demographic and Socioeconomic Indicators
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568096/>

National Center for Biotechnology Information: Measuring Self-Esteem After Spinal Cord Injury
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445028/>

National Center for Biotechnology Information: Spinal Cord Injury and Mental Health
<https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18330773>

National Institute of Mental Health: Post-Traumatic Stress Disorder
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

New Mobility: The Women's Issue - The Battle of Body Image
<https://www.newmobility.com/2011/05/battle-of-body-image/>

Positively Positive: 7 Signs of a Healthy Body Image
<https://www.positivelypositive.com/2013/09/15/7-signs-of-a-healthy-body-image/>

Positivity Blog: How to Improve Your Self-Esteem - 12 Powerful Tips
<https://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Prospect Medical: When to Seek Professional Help for Anxiety and Depression - More than Just the "Blues"
<https://www.prospectmedical.com/when-seek-professional-help-anxiety-and-depression-more-just-blues>

Relief: Overcoming the Stigma of Mental Illness
<https://reliefhelp.org/mental-health-101/overcoming-the-stigma-of-mental-illness/>

SANE Australia: Spinal Cord Injury & Mental Health
<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/spinal-cord-injury-and-mental-health>

SpinalCord.com: Family and Friends of Brain and Spinal Cord Injury Patients
<https://www.spinalcord.com/family-friends-of-brain-spinal-cord-injury-patients>

SpinalCord.com: Getting Through the Phases of Grieving After a Spinal Cord Injury
<https://spinalcord.com/blog/getting-through-the-phases-of-grieving-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: The Importance of Peer Support for Spinal Cord Injury Recovery
<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-peer-support-for-spinal-cord-injury-recovery>

SpinalCord.com: The Importance of Your Support System After a Spinal Cord Injury
<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-your-support-system-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: Mental Health Care After SCI
<https://www.spinalcord.com/mental-health-care-after-sci>

United Nations Department of Economic and Social Affairs: Disability and the Media
<https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/disability-and-the-media.html>

United Spinal Association: Living with Spinal Cord Injury
<https://unitedspinal.org/pdf/LivingWithSpinalInjury.pdf>

U.S. Department of Health and Human Services: Body Image
<https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>

U.S. Department of Veterans Affairs: What is PTSD?
<https://www.ptsd.va.gov/understand/what/index.asp>

University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences: Psychological Issues of Spinal Cord Injury - Adjusting to Disability
<https://upmc.com/services/rehab/rehab-institute/conditions/spinal-cord-injury/education-spinal-injury/psychological-issues>

University of Washington Rehabilitation Medicine: Women and SCI - Health and Wellness: Opportunities and Challenges
https://sci.washington.edu/info/forums/reports/women_sci.asp

Very Well Health: The Unique Body Image Challenges Related to Disability
<https://www.verywellhealth.com/the-unique-body-image-challenges-related-to-disability-1094483>

WebMD: Paano Makaraos sa Anxiety
<https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/coping-with-anxiety#3>

WebMD: Depression: Recognizing the Physical Signs
<https://www.webmd.com/depression/physical-symptoms>

WebMD: Panic Attack Symptoms
<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/panic-attack-symptoms>

Wheel-Life: Comfort Conversations - Support Systems Are Key After a Life-Altering Tragedy
<http://www.wheel-life.org/comfort-conversations-support-systems-are-key-after-life-altering-tragedy/>

White Swan Foundation: A Disability Need Not Affect Your Body Image
<https://www.whiteswanfoundation.org/article/a-disability-need-not-affect-your-body-image/>

White Swan Foundation: Loving Yourself Beyond Your Disability
<https://www.whiteswanfoundation.org/article/loving-my-body-beyond-my-disability/>



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Naririto kami para tumulong.

Higit pang pag-alaman ito ngayon!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 toll free

(973) 379-2690 telepono

ChristopherReeve.org

Ang proyektong ito ay sinuportahan, sa isang bahagi ng grant number

90PRRC0002, mula sa U.S. Administration for Community Living,

Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201.

Ang mga tumanggap ng grant na nagpapatupad ng mga proyekto sa ilalim

ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na malayang ipahiwatig ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon.

Ang mga pananaw o opinyon ay hindi, samakatuwid, kumakatawan sa opisyal na Administration for Community Living policy.