

Artikulo ng Tagasuporta

Pang-aabuso at Pagpapabaya: Ito ay Hindi Okey!

Mga Hyperlink na Nilalaman

Pang-aabuso at Pagpapabaya: ITO AY HINDI OKEY!

Pang-aabuso at Pagpapabaya: Paano Mo Malalamang Nangyayari Ito?

Nakikita mo ito

May nagsabi sa iyo tungkol dito

Pinanghihinalaan ito

Pang-aabuso at Pagpapabaya: Ano'ng Gagawin Ko Kapag Nakakita, May Nagsumbong sa akin, o Naghihinala tungkol dito?

ISUMBONG mo ito

Pang-aabuso at Pagpapabaya: Ano Pa Ang Puwede Mong Gawin Para Maiwasan Ito?

Makipag-usap sa taong sinusuportahan mo

Makipag-usap sa ibang pang taga-suporta

Pangalagaan ang iyong sarili

Pang-aabuso at Pagpapabaya: ITO AY HINDI OKEY!

Ang pang-aabuso at pagpapabaya ay hindi dapat kunsintihin. Bilang taga-suporta, ikaw ay nasa frontline at may responsibilidad na ilayo sa kapahamakan ang taong iyong sinusuportahan.

Patuloy na magbasa para malaman kung ano ang maaari – at dapat – gawin, para **MAIWASAN** at **MAPIGILIN** ang pang-aabuso at pagpapabaya.

Pang-aabuso at Pagpapabaya: Paano Ko Malalaman Na Nangyayari Ito?

Ang unang hakbang para PIGILIN ang pang-aabuso at pagpapabaya ay ang makilala ito. Ang maagang pagkaalam ng pang-aabuso ay tumutulong na protektahan ang mga tao mula sa karagdagang mga pinsala. May tatlong paraan upang malaman kung may nagaganap na pang-aabuso at pagpapabaya: **nakikita mo ito, may nagsabi iyo tungkol dito, o naghihinala ka na nangyayari ito.**

1. Nakikita mo ito

Ang mga tao ay maaaring saktan o pasamain ang pakiramdam sa pamamagitan ng maraming paraan: pisikal, emosyonal, sekswal, pinansiyal o sa pamamagitan ng

pagpapabaya. Narito ang ilang halimbawa ng pang-aabuso o pagpapabaya na maaari mong makita:

- **Pisikal na pang-aabuso:** Nakikita mo ang tao na sinusuntok, sinasampal, inaalog, itinutulak, sinasakal, o napipinsala.
- **Sekswal na Pang-aabuso:** May nakikita kang taong pinipilit na gumawa ng sekswal na gawain laban sa kanilang kalooban.
- **Pang-aabuso sa pamamagitan ng Pagpapabaya:** Nakikita mo na hindi nakakatanggap ng medikal na pangangalaga o gamot ang isang tao; ang tao ay walang sapat na pagkain o kasuotan; ang tao ay hindi pinangangalagaan; o, ang tao ay inabandona.
- **Emosyonal na Pang-aabuso:** Makikita mong pinagsisigawan ang isang tao, binu-bully, pinagbabantaan, o ikinukulong.
- **Pinansyal na Pang-aabuso:** Makikita mo na ninanakawan ng pera o credit card o sinasamantala ang isang tao sa paano mang paraan.

2. May nagsabi sa iyo tungkol dito

Kapag may taong nagsasabi sa iyo na sila ay inaabuso o pinababayaan, **MAKINIG!** Huwag na di-pansisin o bale-walain ang tao. Kadalasang hindi madali para sa isa na magsabi. Maaaring sila ay:

- Natatakot magsabi sa iba.
- Iniisip na sila mismo ang may kasalanan..na sila ay mapaparusahan.
- Iniisip na kailangan nila itong tiisin.
- Hindi nauunawaan na sila ay binibiktima.
- Hindi nila alam kung paano sasabihin sa iyo kung ano ang nangyayari.

Siguruhin sa tao na tama ang kaniyang ginagawang pagsususmbong.

3. Pinaghihinalaan mo ito

Maaaring hindi mo nakikita o naririnig ang tungkol dito, pero may dahilan kang maghinala na may pang-aabuso o pagpapabaya. Maging alerto sa mga palatandaang ito:

- Hindi maipaliwanag na mga pasa, sugat, galos, baling-buto o iba pang pinasala
- Hindi angkop na paggamit ng pisikal na pagpigil o gamot
- Punit o duguang damit
- Pagdurugo o pananakit ng puwerta o puwit
- Madalas na impeksiyon sa ihi
- Hindi maayos, maruming kasuotan, malagkit o maruming buhok
- Malnutrisyon at dehydrasyon
- Karamdaman na hindi ipinapagamot
- Makalat, marumi o mabahong amoy sa tahanan

- Biglang pagkatakot sa isang tao o lugar
- Pagbabago-bago ng ugali, depresyon o withdrawal
- Hindi makatulog, bangungot
- Nawawalan ng pera o mga credit card
- Hindi nababayarang bills, mga abiso ng ebiksiyon o pagkaputol ng utilities.
- Pagbabago sa paraan ng paggasta o pag-withdraw sa ATM

Ang mga ito ay ilan lamang sa mga palatandaang-babala ng pang-aabuso. Dapat na laging bantayan ang anumang biglaan o hindi maipaliwanag na pagbabago sa kalusugan o pag-uugali ng isang tao. Maaaring ito ay isang palatandaan ng pang-aabuso.

Pang-aabuso at Pagpapabaya: *Ano ang Dapat Kong Gawin Kapag Nakakita ako, may Nagsabi sa akin tungkol dito, o Naghihinala ako?*

ISUMBONG Mo Ito! Huwag Ipagwalang Bahala Ito. Bilang taga-suporta, binabayaran man o hindi, ikaw ay obligadong isumbong ang nangyayari o pinaghihinalaang pang-aabuso o pagpapabaya. Gumawa ng aksiyon para masiguro ang kaligtasan ng tao. Pagkatapos ay dapat mong isumbong ito. Ang pangyayari ay dapat isumbong sa sentro ng rehiyon o sa isa sa mga sumusunod na ahensiya para sa imbestigasyon at resolusyon:

- **Ahensiya ng Pagliliseniya, Mga Serbisyong Para sa Proteksyon ng Adulto, at sa Ombudsman** – para sa mga taong nakatira sa isang lisensyadong tahanan.
- **Mga Serbisyong Para sa Proteksyon ng Adulto** – para sa mga dependenteng adulto at matatanda;
- **Mga Serbisyong Para sa Proteksyon ng mga Bata** - para sa mga batang wala pang 18 taong gulang; at
- **Lokal na alagad ng batas.**

Ang bawat ahensiyang nasa itaas ay may espesipikong kahilingan ng pag-uulat. Bahagi ng iyong trabaho ay alamin ang dapat i-report, kung kanino at kung kailan.

ALAM MO BA...

Kung ang pinaghihinalaang pang-aabuso ay naganap sa isang lisensyadong pasilidad at nagbunga ng seryosong pinsala sa katawan, dapat na KAAGAD ipagbigay alam ito sa lokal na alagad ng batas – hindi lalampas sa dalawang oras makaraang malaman ang tungkol sa pang-aabuso.

Ang pagsusumbong sa pang-aabuso at pagpapabaya ay isang paraan para maiwasan ito. Sa pamamagitan ng pagsusumbong naikukuha mo kinakilalang tulong ang tao para ITIGIL ang pang-aabuso at maging malaya mula sa kapahamakan. Ito ay makakatulong rin na protektahan ang iba.

Pang-aabuso at Pagpapabaya: Ano Pa ang Maaari Kong Gawin Para Maiwasan Ito?

1. Kausapin ang taong sinusupportahan mo tungkol dito.

Himukin ang taong magsalita tungkol sa mga bagay na ikinababahala nila. Kung hindi mo maintindihan, puwede mong itanong sa tao na:

- Ulitin kung ano ang sinasabi niya
- Na sabihin ito sa pamamagitan ng ibang paraan, tulad ng pagguhit ng larawan
- Kung puwedeng magsali ng iba sa usapan para tulungan kang maintindihan.

Kapag nakikipag-usap sa taong iyong sinusupportahan, makinig sa kung ano ang sinasabi. Maniwala sa kung ano ang sinasabi. Ipaalam sa tao na mahalaga sa iyo ang anumang sinasabi niya.

Siguruhing alam ng taong iyong sinusupportahan na ang anumang **pang-aabuso at pagpapabaya ay HINDI okey**. Sila ay:

- ✓ Hindi dapat na magtiis.
- ✓ Hindi dapat mahiya o matakot na magsabi sa iba tungkol dito.
- ✓ Hindi dapat makadama na ito ay kasalanan nila.
- ✓ Dapat na alam kung ano ang gagawin.

Ang Ito ay HINDI Okey ay isang video tungkol sa pang-aabuso na idinisenyo para tulungan ka at ang taong sinusupportahan mo na pag-usapan ang tungkol sa pang-aabuso. Panoorin ito ng magkasama at magpalitan kayo kuro-kuro at mga karanasan. Ang Ito ay HINDI Okey na video, Poster at Tip Sheet tungkol sa kung paano ipakikipag-usap sa taong sinusupportahan mo ang tungkol sa pananatiling ligtas ay matatagpuan online sa <http://ddssafety.net/safety/abuse-and-neglect/having-conversation-about-abuse-and-neglect-0>.

2. Makipag-usap sa iba pang mga taga-suporta.

Gawing ang pagsisikap na pigilan ang pang-aabuso bilang isang grupo. Huwag mong isipin na kailangan mong gawin itong mag-isa. Huwag matakot na ipakikipag-usap ang tungkol sa pang-aabuso at pagpigil sa pang-aabuso. Turuan ang iyong sarili at ang iba tungkol sa sanhi ng pang-aabuso at pagpapabaya. Simulan ang pag-uusap sa pamamagitan pagsasabi sa kung ano ang natutuhan mo sa pagbabasa ng artikulong

ito. Ibahagi ang newsletter (<http://ddssafety.net/safety/abuse-and-neglect/fall-2015-newsletter-abuse-and-neglect>) at panoorin ang *Ito ay Hindi Okey* na video (<http://youtu.be/KwRX0uEawC0>).

Bawat regional center at tagapag-laan ng serbisyo ay dapat na may patakarang *Zero Tolerance*. Kahilingan ng patakarang ito sa lahat ng empleyado na magkaroon ng sapat na kaalaman tungkol sa kanilang mga responsibilidad:

- upang protektahan ang mga tao mula sa pang-aabuso at pagpapabaya,
- at iulat kung mangyari ito.

Maging pamilyar sa patakaran ng iyong ahensiya. Magtulungan na turuan ang isa't- isa. Pag-usapan kung ano ang magagawa ninyo bilang isang grupo para makagawa at makapagpanatili ng ligtas, malusog na tirahan at kapaligiran sa trabaho. Habang lalo kayong gumagawa bilang isang grupo, mas higit ang magagawa ninyo para PIGILAN ang pang-aabuso at pagpapabaya.

3. Pangalagaan ang iyong sarili

Nakakaramdam ka ba ng kalungkutan, pagkabigo, galit? Nakakaramdaman ka ba ng labis na pagod – para bang hindi mo na kaya? Ang lahat ng ito ay palatandaan ng stress o burnout. Kung nakakaramdam ka ng ganito, maaaring isinasapanganib mo ang sarili mong kalusugan, at, ang kaligtasan ng taong sinusupportahan mo. Ang stress ay maaaring maging sanhi ng galit at pagkabigo na maaaring magbunga ng pang-aabuso at pagpapabaya.

Kung nakakaramdam ka ng ganito o katulad ng mga ito, kumilos na NGAYON! Huwag maging bahagi ng problema. Maging bahagi ng solusyon. Heto ang ilang paraan para mapangalagaan mo ang iyong sarili:

- **Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaan mo** – isang kaibigan o kasamahan sa trabaho. Ipakipag-usap ang iyong damdamin at mga bagay na ikinababahala mo. Ang pakikipag-usap ay maaaring makapagpabuti ng pakiramdaman at makapag-pagaan ng stress mo.
- **Regular na maglaan ng panahon para sa iyong sarili.** Tawagan ang isang kaibigan, maligo, maglakad-lakad, making ng musika. O, gumawa ng isang malaking bagay - magbakasyon! Ang pangangalaga sa iyong sarili ay hindi karangyaan. Ito ay kailangang-kailangan!
- **Huwag masyadong seryoso!** Gamitin ang katatawanan para maharap ang araw-araw na stress. Alisin ang negatibo. Mag-isip ng positibo! Tumawa. Maging masaya sa iyong ginagawa.

Tandaan, responsable ka na protektahan ang taong sinusupportahan mo mula sa panganib. Habang dumadami ang nalalaman mo, dumadami rin ang nalalaman ng

taong sinusuportahan mo – nagiging mas higit ang kakayahan mo na pigilan na mangyari ang pang-aabuso at pagpapabaya sa iba.

Para higit pang matuto tungkol sa kung ano ang magagawa mo para bawasan ang stress magtungo sa Manatiling Malusog – Newsletter sa Pagbabawas ng Stress (<http://ddssafety.net/health/stress-management/summer-2015-newsletter-stay-healthy-stress-less>). Alamin ang mga paraan para mabawasan ang stress at bawasan ang potensyal na burnout.

Matuto ng higit pa tungkol sa burnout at kung ano ang magagawa mo para protektahan ang iyong sarili sa <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642?pg=2>

Iba pang Mapagkukunan

Para sa mga tip tungkol sa Pagpigil sa Pisikal na Pang-aabuso para sa mga administrador/manedyer magtungo sa <http://ddssafety.net/safety/abuse-and-neglect/preventing-physical-abuse>

Matuto nang higit pa tungkol sa mga responsibilidad ng direktang pang-propesyonal na espesyal na suporta sa pag-uulat ng insidente sa http://www.dds.ca.gov/DSPT/Student/StudentYear1_3.pdf