



Pangunang Lunas na Sikolohikal (Psychological First Aid, PFA)

Mga Pangkalahatang Patnubay para sa Pagtugon sa mga Pangangailangan sa Kalusugan ng Kaisipan sa Kapaligiran ng Paaralan
 Ang Psychological First Aid (PFA)* ay isang diskarte na batay sa ebidensya para sa pagtulong sa mga bata, teenager, nasa hustong gulang, at pamilya kaagad pagkatapos ng isang kaganapan sa buhay na nakaka-stress, tulad ng sakuna, krisis sa paaralan, o emerhensya. Ang PFA ay dinisenyo para bawasan ang paunang pagkabagabag na dulot ng mga kaganapang traumatiko at pagyamanin ang panandalian at pangmatagalang umaangkop na paggana.

MAKINIG sa sinasabi nila at kung paano sila kumikilos.

- Tugunan ang (mga) saloobin/(mga) pag-uugali sa lalong madaling panahon.
- Kung nais ng mag-aaral na magsalita, maghangang makinig at magpokus sa kung ano ang sinasabi nila at paano ka makakatulong.
- Obserbahan ang hindi berbal na komunikasyon. Tandaan na ang (mga) mag-aaral ay maaari ding ipakita ang kanilang mga saloobin sa mga paraang hindi berbal, tulad ng mas mataas na problema sa pag-uugali o mas mataas na withdrawal.
- Magpahayag ng pakikiramay at pagiging kalmado sa iyong boses at body language.

MAGPROTEKTA sa pamamagitan ng pagpapanatili ng istruktura, stabilidad, at pagiging hindi pabago-bago.

- Panatilihin ang pang-araw-araw ng mga rutina, aktibidad, at istruktura, na may malinaw na mga aasahan at hindi pabago-bagong alituntunin.
- Magbigay ng supervision at pagiging pare-pareho upang hikayatin ang matagumpay na mga resulta.
- Subaybayan ang mga pag-uusap na ginagawa o naririnig ng mga mag-aaral.
- Magbigay ng tumpak na impormasyong angkop sa edad.
- Panatilihin ang kapaligiran na walang anumang makakapagbigay muli ng trauma sa bata.
- Pagtibayin ang karanasan sa buhay ng mag-aaral.
- Panatilihin ang pagiging kumpidensyal kung naaangkop.



KUMONEKTA sa pamamagitan ng mga interaksyon, aktibidad, at mapagkukunan.

- Regular na kamustahin ang (mga) mag-aaral.
- Maging pamilyar sa mga support staff sa pag-aaral (hal., psychiatric social worker, psychologist ng paaralan, counselor, nars) at mga serbisyo para sa kalusugan/pangkaisipang kalusugan ng komunidad. Mag-refer sa mga naaangkop na mapagkukunan.
- Hikayatin ang mga interaksyon, aktibidad, at team project sa mga kaibigan at guro.
- Panatilihin ang bukas ang komunikasyon sa ibang taong bahagi ng buhay ng mga mag-aaral (hal., mga magulang, guro, coach).
- **Tandaan:** Makipag-ugnayan sa naaangkop na ahensya ng mga serbisyong pamproteksyon sa bata kung naghihinala kang may pang-aabuso at/o pagpapabaya sa bata.

MAGPAKITA ng kalmado at positibong pag-uugali.

- Magpakita ng mga maayos na tugon sa pamamagitan ng pananatiling kalmado, magalang, organisado, at matulongin.
- Bigyang-pansin ang iyong mga saloobin, nararamdaman, at tugon, dahil maaari nilang maimpluwensiyahan kung paano nakakayanan ang mga bagay at kumikilos ang mga mag-aaral.
- Magsagawa ng mga konstruktibong pagkilos para matiyak ang kaligtasan.
- Kilalanin ang kahirapan ng sitwasyon at ipakita kung paano masusuportahan ng mga tao ang isa't isa upang makayanan ang mga bagay pagkatapos ng krisis.
- Alagaan ang sarili.

MAGTURO tungkol sa mga normal na pagbabago na maaaring mangyari bilang resulta ng isang kaganapan sa buhay na nakaka-stress.

- Ang (mga) mag-aaral ay maaaring may iba't ibang reaksyon sa parehong kaganapan.
- Hikayatin ang mga mag-aaral na kilalanin at gamitin ang positibong mga estratehiya sa pagkaya na makakatulong sa kanila pagkatapos ng kaganapan.
- Tulungan ang mga mag-aaral na tukuyin ang mapagkakatiwalaang mga nasa hustong gulang sa paaralan at sa kanilang komunidad sa tirahan.
- Tulungan ang mga mag-aaral na magtakda ng maliliit na "magagawang" mga layunin at makibahagi sa mga nakamit na ito bilang mga "panalo".

*Ang PFA: Ang Listen, Protect, Connect Model (Makinig, Magprotekta, Kumonketa) ay nilikha sa pakikipagtugon sa UCLA Center for Public Health and Disasters, LAUSD Trauma Services Adaptation Center at National Center for the School Crisis and Bereavement. Inawtorisahan ng mga may-akdang sina M. Schreiber, R. Gurwitsch, at M. Wong ang pag-aangkop na ito.