

## **Sampung Bagay na Dapat Malaman Tungkol Sa Pagdadalamhati**

### **Ten Things to Know About Grief**

Materyal sa Kagandahang-loob ng Victoria Hospice Bereavement Program

Kapag kayo ay nagdadalamhati, makatutulong na malaman ninyo kung ano ang dapat asahan. Kahit pa na ang inyong pagdadalamhati ay naiiba batay sa inyong relasyon sa namatay, mayroong ilang pangkaraniwang tema. Ang aming mga kawani, mga boluntaryo, at mga namatayan ay tumukoy ang sampung bagay na tinalakay sa ibaba bilang mahalaga sa pag-unawa sa inyong pagdadalamhati.

1

#### **Gamundong epekto ng pagkawalan**

##### **Global effect of loss**

Ang kamatayan ng isang tao na lubhang malapit sa inyo ay maaaring maging isang makapagpapabagong-buhay na pangyayari na makaaapekto sa lahat ng aspeto ng inyong sarili at ng inyong buhay. Maaaring madama ito na parang ang inyong mundo ay gumuho. Ang proseso ng pagdadalamhati ay ang paglalakbay sa pagitan ng kung paano ang mga bagay-bagay ay noon at kung ano ang kahihinatnan ng mga ito. Ito ay isang panloob na paglalakbay, tulad ng isang tinatawag na “labyrinth”, na gumagalaw patungo sa pinakasentro na mga isyu ng kahulugan.

2

#### **Ang pagdadalamhati ay isang natural na proseso**

##### **Grief is a natural process**

Ang pagdadalamhati na inyong nararamdaman sa pagkamatay ng isang taong mahalaga sa inyo ay bunga ng pagiging buhay at pagmamahal, ng inyong makabuluhang koneksiyon sa iba. Ang pagdadalamhati ay normal na bahagi ng buhay at isang natural na pagtugon sa pagkawalan. Ang mga impormasyon tungkol sa iba’t ibang bahagi ng pagdadalamhati ay makatutulong na maunawaan ninyo ang mga pagtugon na inyong nararanasan.

3

#### **Ang mga pang-indibidwal na kaibahan sa paraan ng pagdadalamhati**

##### **Individual differences in grieving styles**

Kahit pa masasabing ang pagdadalamhati ay mayroong ilang matutukoy na guhit-balangkas, ang

paraan ng inyong pagdadalamhati ay isang naiibang resulta ng inyong personalidad, ng inyong nakaraang kasaysayan ng pagkawalan at ng naging relasyon ninyo sa taong namatay. Ang bawat tao sa inyong pamilya ay magdadalamhati sa kanilang sariling pamamaraan at sa kanilang sariling talaorasan o “timetable.” Upang makayanan ang kanilang pagdadalamhati, ang ibang tao ay tahasang ipapahayag ang kanilang nadaramang mga emosyon samantalang ang iba naman ay sisikilin ang kanilang mga naiisip at emosyon. Wala kahit alin sa mga istilong ito ang tama o mali; ang bawat isa ay maaaring maging isang mabisang paraan na matagpuan ang pagdadalamhati.

4

#### **Ang mga bata at pagdadalamhati**

##### **Children and grief**

Ang mga bata ay tumitingin sa mga nakatatandang tao na mahalaga sa kanilang buhay upang matutuhan kung paano magdadalamhati. Sila ay sensitibo sa mga pakiramdam ng loob (moods) at pag-uugali ng mga nakatatanda sa paligid nila at hindi magsasalita tungkol sa kanilang mga naiisip at nararamdamang pagkawala kung hindi gagawin ang mga ito ng mga nakatatanda. Ang mga bata ay natatakot sa mga bagay na hindi nila alam o nauunawaan, kaya ang mga simpleng impormasyon tungkol sa kamatayan at pagdadalamhati ay makatutulong sa kanila.

5

#### **Mga koneksiyon at suportang panlipunan**

##### **Social connections and support**

Kapag kayo ay nagdadalamhati ninanais at kinakailangan ninyo ng suporta mula sa iba sa panahong ito higit kailanman. Dahil sa kaasiwaan o sa kanilang sariling nadaramang pagdadalamhati, ang ibang tao ay maaaring hindi makapagkaloob ng pag-unawa o pagkalinga na inyong inaasahan mula sa kanila. Sapagkat ang lahat ng mga relasyon sa inyong buhay ay mababago kahit paano pagkatapos ng isang matinding kawalan, normal lamang na tingnan, baguhin o, kung minsan, ay wakasan ang ilang mga relasyon. Maaaring makadama kayo ng partikular na kagaanan ng kalooban kapag kasama o kapiling ninyo ang ibang mga taong nagdadalamhati.

6

#### **Mga karanasang maaaring mapasainyo sa pagdadalamhati**

##### **Experiences you might have in grief**

Kapag kayo ay aktibong nagdadalamhati, mararamdaman ninyong kaiba kayo sa inyong pangkaraniwang sarili dahil parang walang kawawaan ang inyong mga emosyon, pag-iisip, at mga reaksiyon. Posible na madama ninyo ang matinding lungkot at mga emosyon na hindi pa ninyo nadama noon. Hindi kayo nasisiraan ng isip; ito ay natural na bahagi ng pagdadalamhati. Ang mga pagtugon na tulad ng matinding pagkapagod, pagkamakalimutin at pagkainis ay bunga ng pagkatuon ng inyong pansin at lakas sa inyong pagdadalamhati at pag-aakma sa inyong kawalan.

7

#### **Mga pagbabagu-bago sa proseso ng pagdadalamhati**

##### **Fluctuations in the grief process**

Habang kayo ay naglalakbay sa landas ng pagdadalamhati, makikita ninyo na ang inyong mga damdamin at mga pagtugon ay nag-iiba sa ibat ibang panahon at bahagi ng proseso. May madaramang mga hindi inaasahang pagtaas at pagbaba ng alon ng pagdadalamhati o masasabing magagandang araw at di magagandang araw. Mahalaga na maunawaan at pahalagahan ninyo ang magagandang araw bilang pahinga sa inyong partikular na paglalakbay.

8

#### **Pagkalinga sa sarili at kung ano ang nakatutulong**

##### **Self-care and what helps**

May mga bagay-bagay kayong magagawa upang matulungan ninyo ang inyong sarili sa panahong ito ng pagsubok. Ang pagkuha ng impormasyon tungkol sa pagdadalamhati ay makatutulong na maunawaan ninyo ang inyong mga pagtugon at inyong paglalakbay. Maging mabait at mapagpasensiya sa inyong sarili habang kayo ay nagdadalamhati. Gawin ninyo ang inyong magagawa upang mapanatili ang ilang normal na ginagawa o routine para sa kalusugan at kontak na panlipunan. Ang suporta ay maaaring manggaling sa sari-saring mapagkukunan; pamilya, mga kaibigan, grupong nagdadalamhati, mga “chat rooms”, atbp. Kung kayo ay nababahala tungkol sa inyong sarili at inyong pagdadalamhati, humanap ng tulong na pagpapayong propesyunal.

9

### **Panahon ng pagdadalamhati**

#### **Time for grief**

Kahit ano pa ang marinig ninyo tungkol sa ‘malalampasan ito’ o ‘ang unang taon’, walang takdang panahon para sa pagdadalamhati; tumatagal ito hanggang kinakailangan. Kadalasan ang inyong paglalakbay sa pagdadalamhati ay mas mahaba kaysa inaasahan ninyo o ng ibang tao at maaari kayong makadama ng presyur o pamumuwersa na bumuti ang kalagayan kaysa kung ano kayo sa kasalukuyan, kahit kailan pa ito. Tiyak na ang kawalang ito ay magpapatuloy na maging bahagi ng inyong buhay at kayo ay parating magkakaroon ng oras na maiisip tungkol, hahanap-hanapin, at ipagdadalamhati ang taong namatay.

10

### **Ang pagdadalamhati bilang ispiritwal na paglalakbay ng paghilom o paggaling**

#### **Grief as a spiritual journey of healing**

Ang pagkamatay ng isang taong mahalaga sa inyong buhay ay nagdadala ng mga pagbabago na maglalagay sa inyo sa naiibang landas ng buhay. Walang hindi magiging kapareho ng dati, gayunpaman, kahit paano ay kailangang magpatuloy kayo at humanap ng bagong kahulugan sa landas na nasa harapan ninyo. Sa pagpapatuloy ng paglalakbay, maaaring makaranas kayo ng paggaling at personal na paglago bunga ng pagdurusa na inyong tiniis at ng mga aral na inyong natutuhan kung ano ang tunay na pinapahalagahan ninyo.

Pinili namin ang imahe ng tinatawag na “labyrinth” bilang metapora para sa paglalakbay upang matagpuhan ang pagdadalamhati. Ang “labyrinth” ay hindi isang kalituhan o “maze” dahil walang mga daan na walang lalabasan o “dead ends” at wala ring maling lilikuan. lisa lamang ang landas – pasulong. Gayundin sa pagdadalamhati . Ang tanging landas para matagpuhan ito ay pasulong, na may maraming paliku-liko at pabalik-balik sa kung ano ay parang parehong teritoryo. Naglalakbay tayo tungo sa sentro ng ating pagdadalamhati, sa sentro ng ating sarili, at pagkatapos ay marahang babalik upang muling pumasok sa mundo.

Ang karanasan ng bawat tao sa paglalakbay sa pagdadalamhati ay magiging kakaiba. Ito ay repleksiyon o salamin ng ating personal na istilo, ng ating relasyon sa taong namatay, ng ating mapagkukunang pansarili at panlipunan, at kung paano nating kinaya ang mga nakaraang pagsubok. Habang kayo ay naglalakbay patagpos sa inyong sariling proseso ng pagdadalamhati, magkakaroon ng mga di inaasahang pagliko at mga kabatiran o “insights.”

*Para sa suporta sa pagdadalamhati sa inyong lugar, tumawag sa BC Bereavement Helpline sa 604-738-9950 o makipag-ugnayan sa Hospice Society sa ibaba:*

## **Sampung Bagay na apat Malaman Tungkol Sa Pagdadalamhati Ten Things to Know About Grief**

HEP  
Hospice Enhancement Program

Mga Ka-Partner  
BC Bereavement Helpline  
BC Hospice Palliative Care Association  
Living Through Loss Counseling Society  
White Rock Hospice Society

Isang programa na suportado ng United Way ng Lower Mainland

