

Pagharap sa Panahon ng Kawalan ng Katiyakang Heopolitikal

Ibinabahagi ng Global Psychology Alliance (GPA) ang tip sheet na pinamagatang “Pagharap sa Panahon ng Geopolitical Uncertainty,” para sa tanging layunin na isalin ang agham sikolohikal sa makabuluhang mga aksyon bilang suporta sa mga naapektuhan sa buong mundo. Ang patnubay na ito ay inilaan lamang upang magdala ng mga interbensyon na nakabatay sa ebidensya sa kasalukuyang mga pangangailangan ng tao dahil ang ugnayan sa pagitan ng patuloy na stress sa politika at laganap at masusukat na mga epekto sa pisikal at mental na kalusugan ay mahusay na naitatag. Ang dokumentong ito ay hindi isang pahayag na pampulitika.

- Pinapalala ng kaguluhang sosyopolitikal ang mga umiiral na sintomas na sikolohikal, tulad ng pagkabalisa at depresyon, at maaaring magdulot ng mga sintomas para sa mga indibidwal na walang kasaysayan ng sikolohikal na pagkabalisa.
 - Bigyang-pansin ang mga taong may kasaysayan ng mga kondisyong sikolohikal. Humanap ng angkop na suporta sa iba’t ibang antas (propesyon, komunidad, pamilya) para sa mga nasa mas mataas na panganib.
 - Direktang makipag-ugnayan sa kanila at tanungin nang tapat batay sa kanilang kalagayan.
 - Magbigay ng psychosocial na suporta bilang tugon sa mga pagbabago sa pag-uugali, tulad ng problema sa pagtulog, pagiging irritable, o pagpapahayag ng kawalan ng pag-asa na maaaring palatandaan ng matinding paghihirap.
 - Kung ang sikolohikal na paghihirap ay umaabot sa antas na nangangailangan ng agarang tugon, hanapin ang pinakamalapit na serbisyong pang-emerhensya sa inyong lugar.
 - Ang mga estratehiya sa pagharap sa distress na ginagamit sa iba’t ibang mahihirap na sitwasyon sa buhay ay karaniwang epektibo rin sa pamamahala ng pagkabalisa kaugnay ng mga pampulitikang krisis, kabilang ang:
 - Pagsasanay ng malalim na paghinga upang mas maayos na makontrol ang emosyon;
 - Paggamit ng malulusog na paraan ng distraksiyon, tulad ng muling pagtuon ng atensyon at paglipat ng paksa ng usapan sa mas kayang pamahalaang mga tema;

- Regular na pisikal na aktibidad, mula sa maiikling paglalakad hanggang sa pagsasayaw sa loob ng bahay;
 - Pagpapalakas ng pakikipag-ugnayan sa lipunan sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya;
 - Patuloy na pagkilala at pagdiriwang ng mahahalagang petsa, tulad ng mga kaarawan, anibersaryo, at iba pa.
- Ang heograpikal at impormatibong lapit sa mga sosyo-politikal na krisis ay nagpapataas ng pakiramdam ng kawalan ng kontrol at, kaugnay nito, ng pagkabalisa at pag-aalala.
 - Limitahan hangga't maaari ang pagkalantad sa media, balita, at mga usapang nakatuon sa kasalukuyang krisis.
 - Magtakda ng tiyak na iskedyul sa panonood o pakikinig sa balita, tulad ng isang oras kada araw, at sundin ito.
 - Ipasok ang pagkuha ng balita sa pagitan ng mga positibo at nakapagpapakalma ng emosyon na gawain.
 - Tandaan na kahit ang mga hindi pisikal na nasa lugar na direktang apektado ay maaari pa ring makaranas ng matinding stress at dapat hikayating humingi ng tulong at gumamit ng mga mekanismo sa pagharap.
 - Igalang ang karanasan at salaysay ng lahat ng nagpapahayag ng paghihirap, anuman ang kanilang lokasyon.
- Ang bigat ng kawalan ng katiyakang pampulitika ay hindi natatangi sa isang partikular na partidong politikal o pananaw.
 - Sikaping makinig at suportahan ang emosyonal na pagpapahayag ng mga taong nasa distress bilang isang karanasang pantao at iwasang ilahad ang sitwasyon batay sa hidwaang pampolitika.
 - Gumamit ng katanungan tulad ng "Sa palagay mo, no ang epekto ng sitwasyong ito sa iyo?" sa halip ng paggamit ng mga pahayag tulad ng "Kasalanan ito ng [pangalan ng isang grupo]"
- Ang pagdanas at pagkilala sa mga emosyon ay mahalaga upang sa kalaunan ay matugunan ang mga masalimuot na pagbabagong panlipunan.
 - Normal na makaranas ng galit, takot, pagkabigo, pag-asa, ginhawa, at iba pang malalakas na damdamin.
 - Iwasan ang pagsisisi sa sarili. Hindi katamaran o kawalan ng kakayahan ng isang tao ang kawalan ng pokus sa gitna ng hindi tiyak na mga pagbabago.
 - Protektado ang kalusugang pangkaisipan kapag ang mga tao ay nagtatakda ng makatwirang mga limitasyon, gawain, pangangalaga sa sarili, maalalahaning pag-uusap, at suporta sa isa't isa, kaya hanapin ang mga opsyong ito.

- Natural lamang sa mga tao na maghanap ng katiyakan at direktang paliwanag sa panahon ng krisis, at kapag hindi ito makukuha, sila ay mahuhulog sa isang estado ng kawalang-pakialam.
 - Sa halip na magkaroon ng kaisipang "Bahala Na" na sa huli ay hahantong sa mas kaunting positibong mga opsyon, gumamit ng mga rutinang makabuluhan at produktibo, gaano man ito kasimple.
 - Tanggapin ang paghihirap ng kawalan ng katiyakan habang naghahanap ng mga pagkakataon upang kumilos sa loob ng iyong sariling pamilya at/o komunidad, halimbawa, pagsuporta sa paghahatid ng pagkain, pag-alam sa mga kasamahan, o pagbibigay ng impormasyon sa mga kapitbahay.
- Ang mga kabataan ay maaaring partikular na maapektuhan nang negatibo kapag nahaharap sa kawalan ng katiyakan sa geopolitika, dahil ang kawalan ng tiwala sa mga sistemang pang-ekonomiya at panlipunan ay nagpapalala sa kanilang pakiramdam ng kalayaan na may kaugnayan sa pagbabago.
 - Makipag-ugnayan sa mga kabataang kakilala mo
 - Padalhan sila ng mga text message para sila ay kumustahin, o bumati kapag nakakita ka ng mga batang kapitbahay sa kalye
 - Tulungan ang mga bata at kabataan na maunawaan kung gaano sila kahalaga at kung saan sila nagbibigay ng kahulugan
 - Nag-aaral ba sila? Interesado ba silang matuto? Gumagawa ba sila ng mga kapaki-pakinabang na bagay para sa kanilang pamilya? Ang mga ito ay pawang positibo at pro-sosyal na mga desisyon.