

Nagoya University Researchers' Group for
Mitigating Psychological Impact after Disaster

We have been implementing an
educational program for minimizing
psychological effects from disasters

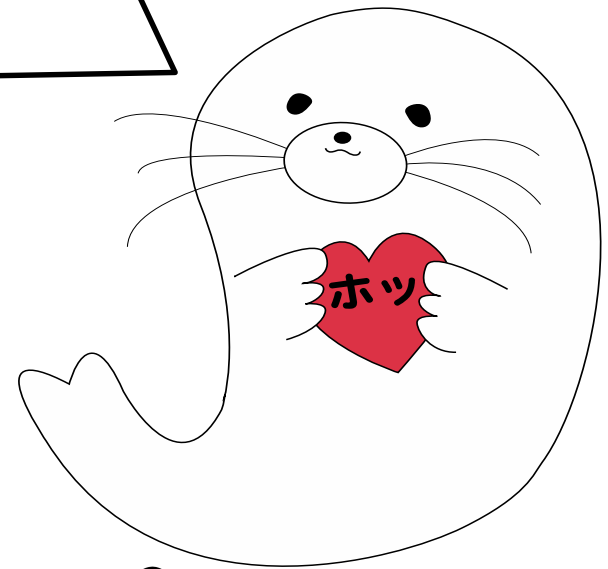


Nilalaman

Kapag nagkaroon ng malakas na lindol...

- 1. Alamin ang epekto nito sa ating pamumuhay,**
- 2. Alamin kung papaano manatiling Kalmado**

**Magandang araw.
Ako si Hott-Sei.
Pag-aralan natin kung
paano manatiling
kalmado!**



®

Hott-Sei

May kinalalaman ba ito sa aming lugar?



Madalas lumindol sa Japan!

Sa Aichi, mahigit sa 70 taon nang hindi nagkakaroon ng malakas na lindol!

Maaaring lumindol bukas

Kung sakaling lumindol...

**Mawawasak
ang mga gusali**



**Masisira ang
mga tren**

Kung sakaling lumindol...

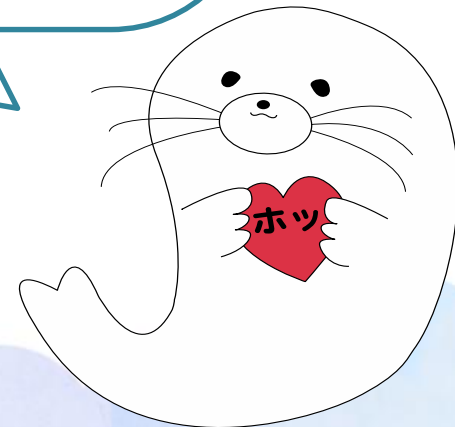
**Magkakaroon
ng sunog**



**Masisira ang
mga silid-aralan**

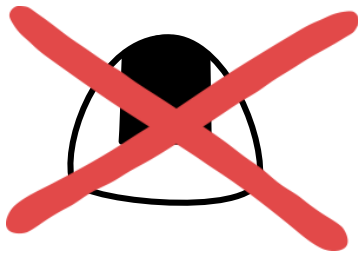
**Pero,
kung tayo ay may tamang
kaalaman at paghahanda para sa
lindol, mapoprotektahan natin ang
ating sarili!**

**Pag-aralan natin kung paano
maging handa!**



1. Ano ang epekto sa ating pamumuhay?

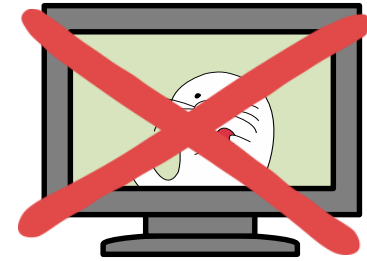
Kapag lumindol ...



pagkain



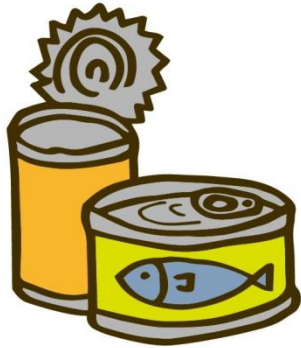
tubig



kuryente

Ano ang dapat
gawin?





pagkain



tubig



baterya

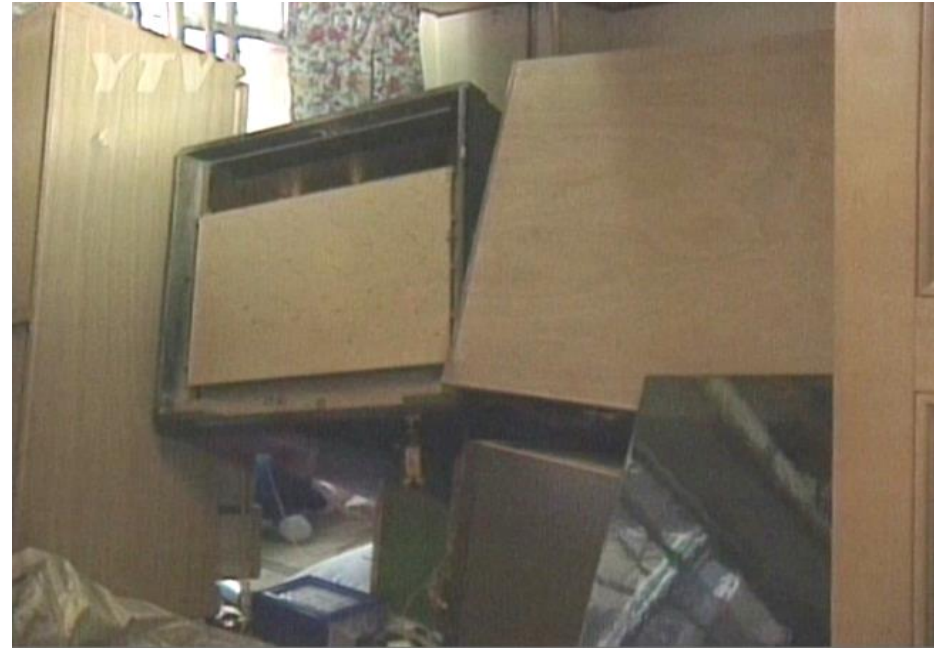
Ihanda natin ang mga ito para sa lindol



Kung sakaling lumindol...



Makukulong sa loob ng bahay



Maiipit sa mga kasangkapan sa bahay



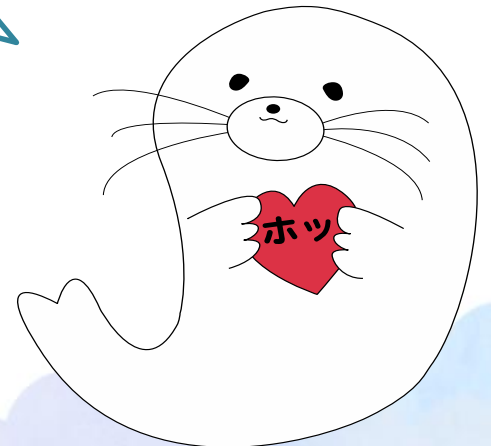
Ipirmi ang mga kasangkapan sa bahay



Maghanda ng pito / silbato



**Ngayon, pag-isipan
naman natin kung ano
ang maaaring gawin
kapag lumindol!**



Kapag may inaasahang darating na malakas na lindol, may ipapahatid na Earthquake Early Warning



Earthquake Early Warning!

Earthquake Early Warning!



Una, protektahan ang sarili!



DROP!



COVER!



HOLD ON!

Karanasang magdudulot ng matinding stress

May malubhang sugat

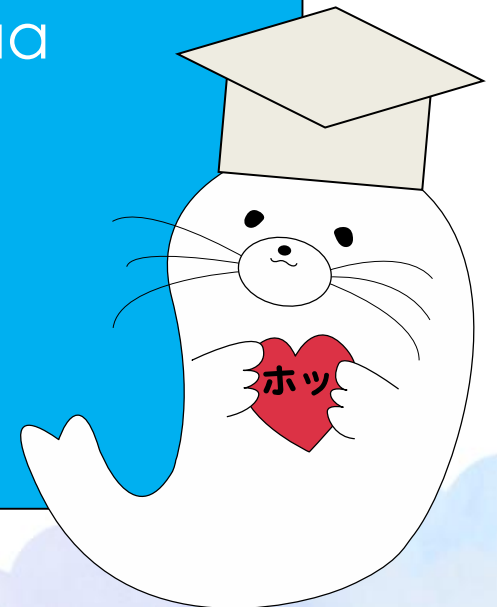
Muntik nang mamatay

Nakakita ng kakila-kilabot na pangyayari

Kapag nagkaroon ng nakakatakot na karanasan, naaapektuhan ang katawan at damdamin...
(Acute stress reaction)

Mga bagay na nangyayari sa katawan

- Bumibilis ang tibok ng puso
- Nanginginig ang mga kamay at paa
- Hindi makahinga nang maayos
- Sumasakit ang ulo
- Sumasakit ang tiyan
- Hindi makakain nang mabuti
- Ninenerbyos at hindi makatulog



Kapag nagkaroon ng nakakatakot na karanasan, naaapektuhan ang katawan at damdamin...

(Acute stress reaction)

Mga bagay na nangyayari sa damdamin

- Natatakot
- Natutulala
- Nalulungkot
- Nagiging iritable
- Nagiging makakalimutin
- Malinaw na naaalala ang trahedyang naganap



Hindi lang pagkatapos ng lindol ang nagdudulot ng stress...

Ang mga panahong lilipas pagkatapos nito
ay puwede ring magdulot ng stress

Mawawalan ng pagkain
Mawawalan ng tubig
Mawawalan ng kuryente

- Mababago ang dating pamumuhay
- Maaaring manuluyan sa evacuation center

Ano ang evacuation center?

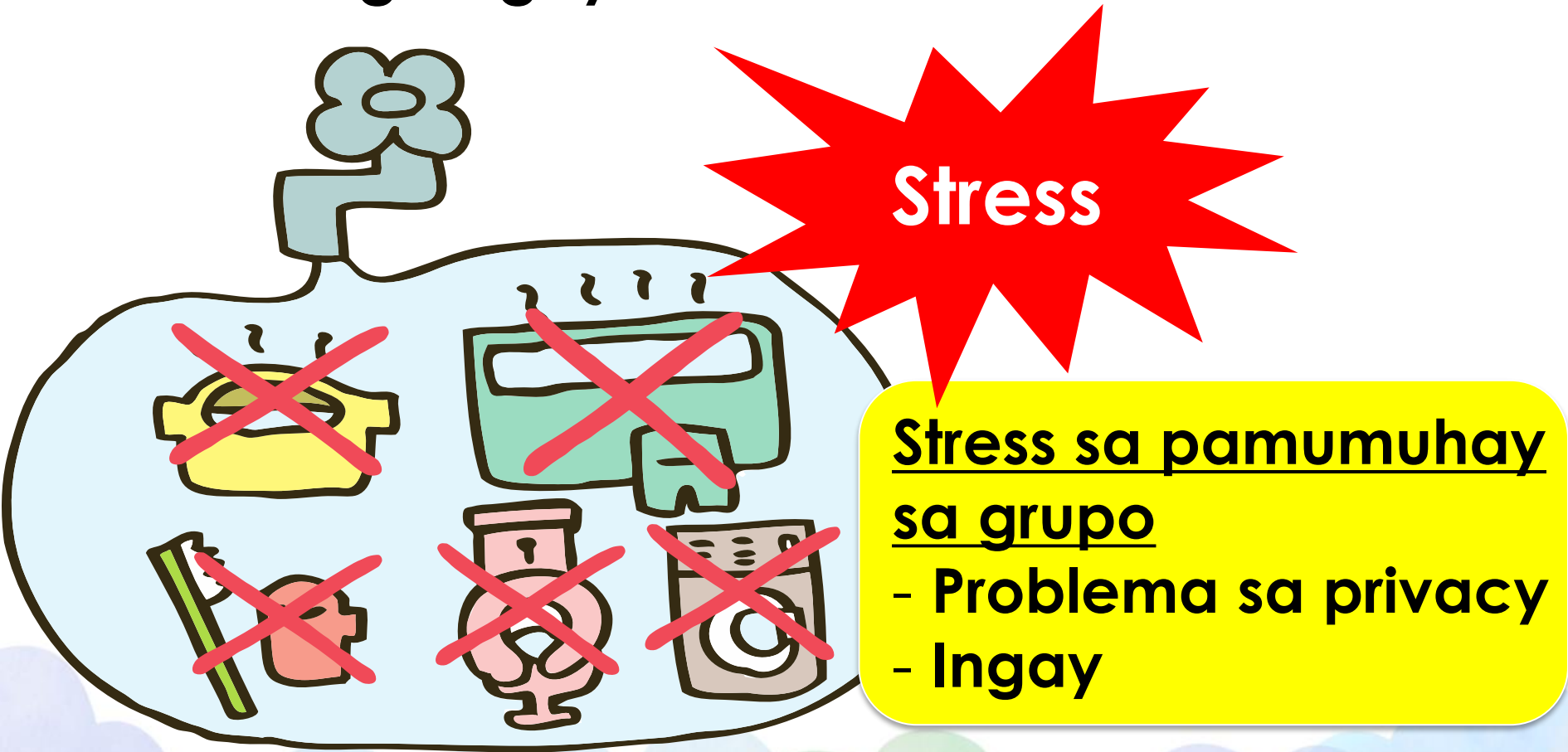
Ang lugar na ito ay gym ng isang paaralan.



Pamumuhay sa Evacuation Center

Nagkakagulo ang lahat!

Maraming bagay na wala!



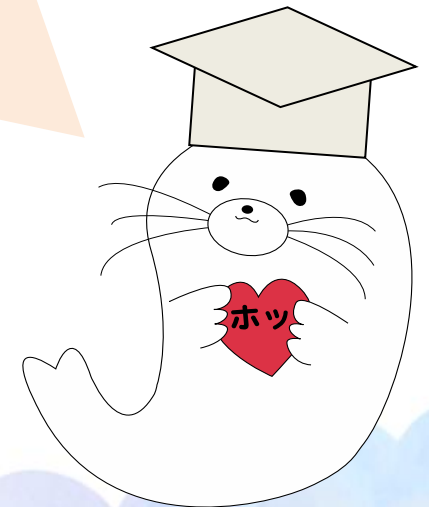
Stress

Stress sa pamumuhay sa grupo

- Problema sa privacy
- Ingay

Pero...

Natural lang na magkaroon ng iba't ibang reaksiyon. Maaaring magkaroon ng stress reaction ang sinuman.



2. Paano manatiling Kalmado?

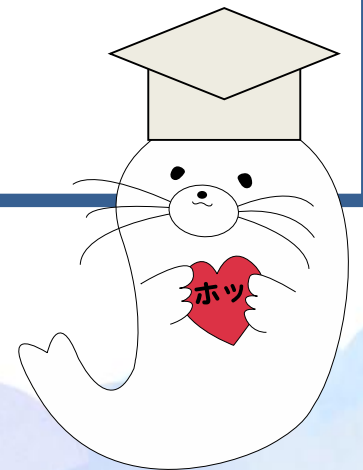
Kapag lumindol, nakakaranas ng iba't ibang stress ang mga tao...

Paano ito lalabanan?



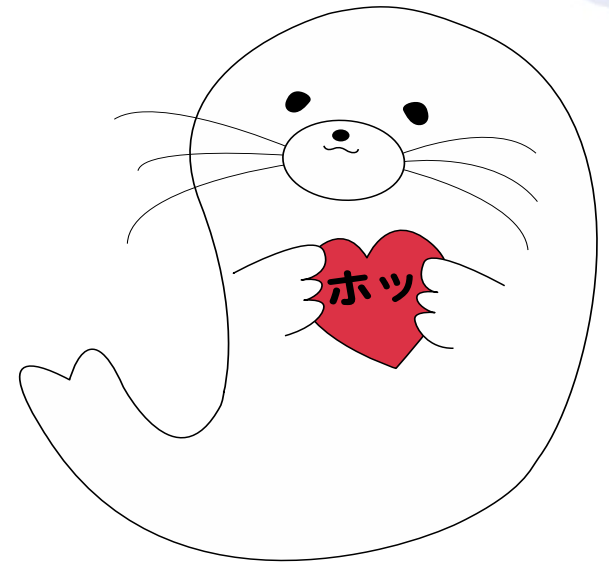
Kapag hindi pa sanay sa pamumuhay, ninenerbiyos ang katawan at isipan, kaya minsan ay sumasakit ang iba't ibang bahagi ng katawan o kaya't hindi makatulog.

Sa ganitong pagkakataon, mahalagang i-relax ang katawan at isipan.



Paghinga nang 10 segundo

Nare-relax ang katawan at
isipan kapag huminga nang
dahan-dahan

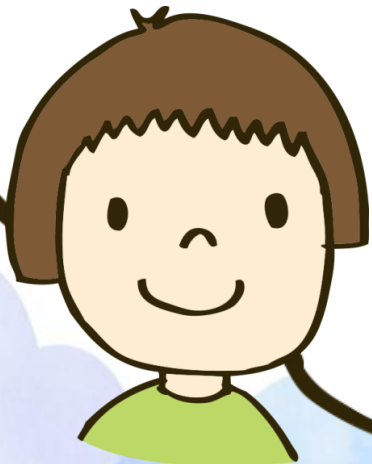


Paano gawin
iyon?

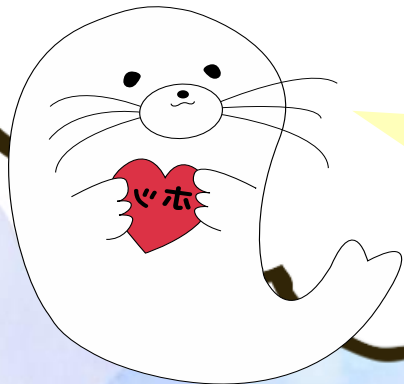


Paghinga nang 10 segundo

- ① Ayusin ang pustura**
- ② Ipikit ang mga mata nang tahimik**
- ③ Ibuga ang hininga mula sa bibig**



- ④ Huminga mula sa ilong at palobohin ang tiyan habang nagbibilang ng 1, 2, 3
- ⑤ Pigilan ang hininga sa 4
- ⑥ Mula 5 hanggang 10, ibuga ang hininga mula sa bibig habang pinapaliit ang tiyan
- ⑦ Ulitin ang ④ ~ ⑥



Subukan sa sariling pace!



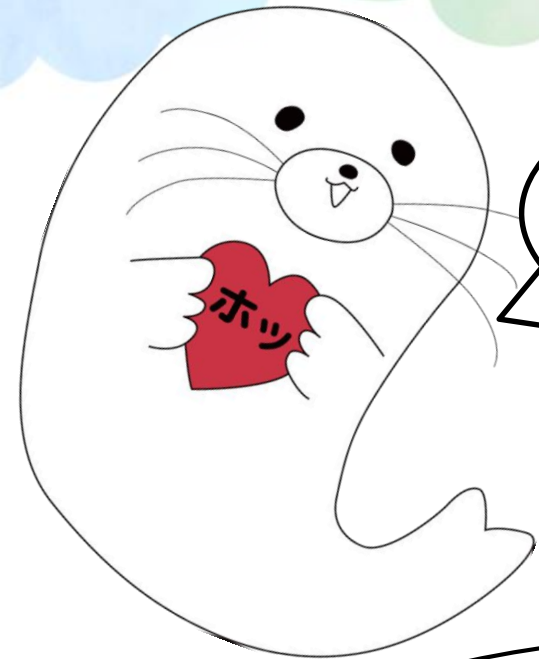
Sumandal sa upuan.
Kamay sa ibaba ng pusod.



Lumanghap sa 1, 2, 3.
Pigilan ang hininga sa 4.



Ibuga ang hininga sa
5, 6, 7, 8, 9, 10.



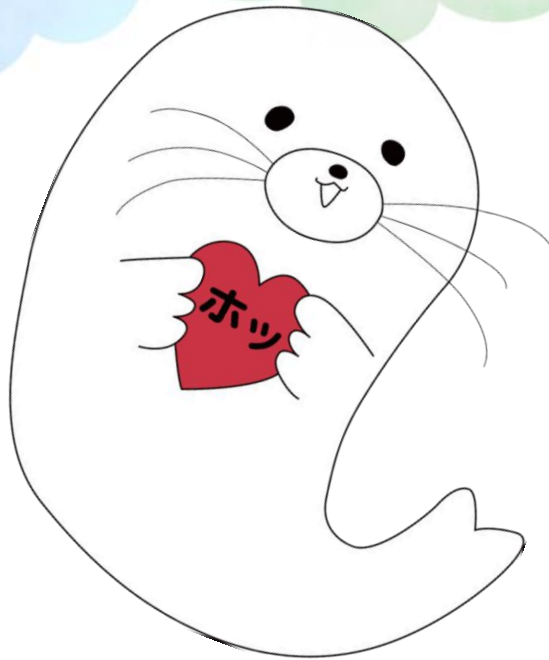
Ang paghinga ng 10 segundo ay isang paraan ng pag-relax na magagawa kahit saan at kahit kailan!

Parang bumuti ang pakiramdam ko!

Magagamit din ito sa ibang pagkakataon bukod sa lindol!

- Sa oras ng sakuna tulad ng bagyo, sunog, atbp.
- Kapag ninenerbyos sa pagsasalita sa harap atbp.





**Kailan ito gagawin
kapag lumindol?**



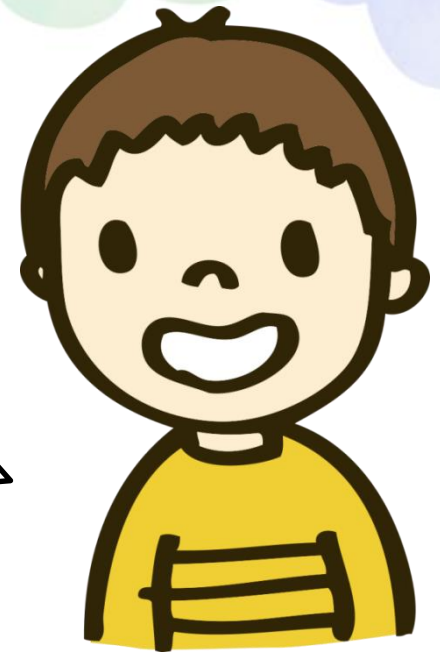
**Paghinga nang
10 segundo**



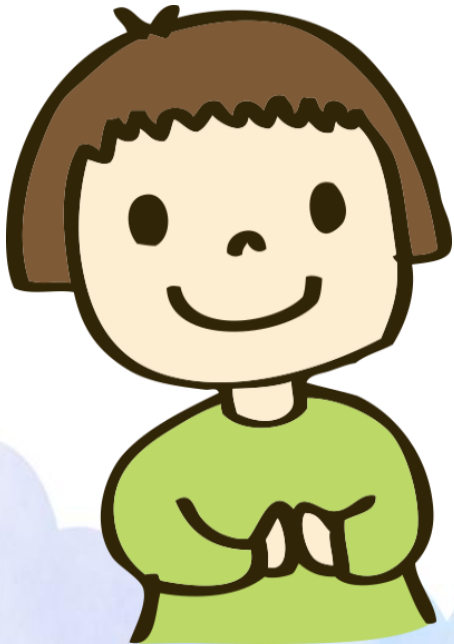
Una, tiyakin na ikaw ay ligtas!

**Pagkatapos, gawin ang nararapat
para manatiling kalmado.**

Ano pa ang puwede gawin
para maging kalmado sa
mga ganitong sitwasyon?



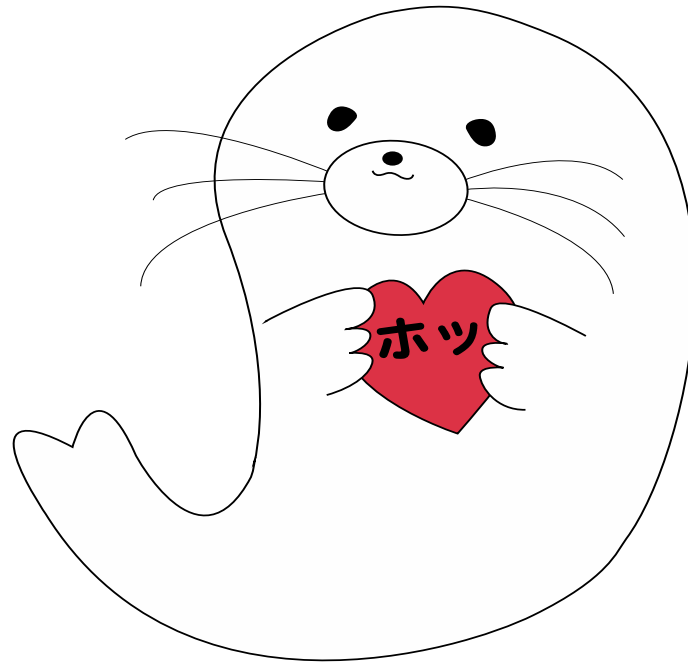
Ano ang palagi ninyong
ginagawa?



Kaibigan

Guro

Staff

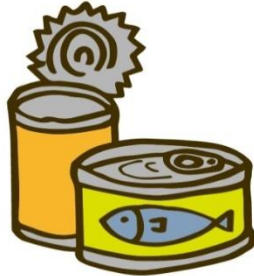


Mabuting bagay rin ang
pagkukuwento sa ibang tao.

Buod



**Maraming problema
Kapag lumindol!**



**Mahalaga ang paghahanda ng mga
kakailanganing bagay at pagpipirmi ng mga
kasangkapan sa bahay!**

Buod

Natataranta!!



**Kailangan ding maghanda upang maging
kalmado!**

Buod

**Paghinga nang
10 segundo**



**Ugaliin ang paghinga nang 10 segundo!
Ituro rin ito sa inyong mga Kaibigan.**