

HaRaPiN – Mga Paraan ng Pagtugon sa Krisis

Ha = Hanapin ang mga bagay na kaya mong kontrolin



Natural lamang ang mag-alala ngayon. Ang takot at pagkabalisa ay hindi maiwasan, lalo na ngayon na marami ang mga sitwasyon na walang kasiguruhan at nakakabagabag.



Hindi mo pwedeng makontrol ang mga nangyayari ngayon o mangyayari sa hinaharap. Hindi mo kontrolado kahit ang Coronavirus o ang ekonomiya ng mundo o kung paano pangasiwaan ng iyong gobyerno ang problema. Ngunit ang isang bagay na pwede mong makontrol ay ang iyong pag-uugali. Dahil dito, ang iyong pangunahing layunin ay ang pagkontrol sa iyong kalooban.



Kapag dumarating ang malaking bagyo, ang mga bangka sa pantalan ay ibinababa ang kanilang mga angkla dahil kung hindi, ang mga ito ay aanurin sa karagatan. Ang pagbaba ng angkla ay hindi nakapagpapaalis ng bagyo ngunit kaya nitong panatilihin ang bangka sa pantalan hanggang sa lumipas na ang bagyo.



Gayun din naman, maaari kang makaranas ng mga “bagyo ng damdamin” – kabilang dito ang mga hindi nakatutulong na saloobin na naglalaro sa iyong kaisipan, at mga hindi magiginhawa o masasakit na pakiramdam na bumabalot sa iyong katawan. Kung ikaw ay maaanod ng bagyong iyan sa iyong kalooban, ang unang magagawang hakbang ay “ibaba ang angkla” gamit ang simpleng gabay na RaPiN.

Ra =
Ramdamin ang
iyong mga emosyon
at kilalanin ang
iyong mga naiisip



Pi =
Piliing bumalik sa
iyong katawan



N =
Nasaing pagtuunan
ng pansin ang
iyong ginagawa



Maaari mong ulit-ulitin ang RaPiN nang dahan-dahan at matiwasay nang 3 o 4 na beses.



Ra = Ramdamin ang iyong mga emosyon at kilalanin ang iyong mga naiisip

Matahimik at totohanang kilalanin ang iyong mga naiisip, nararamdaman, naaalala, at ninanasa.

Maging tulad ng isang mausisang siyentista na nagmamamalyag sa kung ano ang nangyayari sa iyong sariling mundo.

Halimbawa, “Iniisip ko na may masamang mangyayari kung kaya ako nakakaramdam ng takot at tila may mga paru-paro sa aking tiyan.”



Pi = Piliing bumalik sa iyong katawan

Maaari mong subukan ang ilan o lahat sa mga sumusunod, o maghanap ng sarili mong mga kaparaanan:

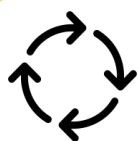
- Dahan-dahang itulak ang iyong mga paa sa sahig.
- Dahan-dahang iunat ang iyong likuran at gulugod; kung nakaupo, umupo nang tuwid at pasulong sa iyong upuan.
- Dahan-dahang pindutin ang mga dulo ng iyong mga daliri sa isa't isa.
- Dahan-dahang mag-inat ng mga braso o leeg nang kinikibit ang mga balikat.
- Huminga nang malalim sa bilang na 1-2-3-4 at ilabas nang dahan-dahan sa bilang na 1-2-3-4.



N = Nasaing pagtuunan ng pansin ang iyong ginagawa

Magkaroon ng kamalayan sa iyong paligid at ibaling muli ang iyong pansin sa iyong ginagawa.

- Luminga sa iyong paligid at pumansin ng 5 bagay na iyong nakikita.
- Pumansin ng 3 o 4 na bagay na iyong naririnig.
- Pansinin ang iyong naaamoy, nalalasaan o nadarama sa iyong ilong at bibig.



Subukan nang paulit-ulit ang RaPiN nang dahan-dahan nang 3 o 4 na beses.