



Pang-aabuso at Pagpapabaya: ITO AY HINDI OKEY!



Ang pang-aabuso at pagpapabaya ay hindi dapat kunsintihin. Bilang taga-suporta, ikaw ay nasa frontline at may responsibilidad na ilayo sa kapahamakan ang taong iyong sinusuportahan.

PaanoKo Malalaman Kung Nangyayari Ito?

Ang unang hakbang para PIGILIN ang pang-aabuso at pagpapabaya ay ang makilala ito. Ang maagang pagkaalam ng pang-aabuso ay tumutulong protektahan ang mga tao mula sa karagdagang mga pinsala. May tatlong paraan upang malaman kung may nagaganap na pang-aabuso at pagpapabaya: **nakikita mo ito, may nagsabi iyo tungkol dito, o naghihinala ka na nangyayari ito.**

1. **Nakikita mo ito.** Ang mga tao ay maaaring saktan o pasamain ang pakiramdam sa pamamagitan ng maraming paraan: pisikal, emosyonal, sekswal, pinansiyal o sa pamamagitan ng pagpapabaya. Narito ang ilang halimbawa ng pang-aabuso o pagpapabaya na maaari mong makita:

- **Pisikal na pang-aabuso:** Nakikita mo ang tao na sinusuntok, sinasampal, inalog, itinutulak, sinasakal, o napipinsala.

- **Sekswal na Pang-aabuso:** May nakikita kang taong pinipilit na gumawa ng sekswal na Ga-wain laban sa kanilang kalooban.



- **Pang-aabuso sa pamamagitan ng Pagpapabaya:** Nakikita mo na hindi nakakatanggap ng medikal na pangangalaga o gamot ang isang tao; ang tao ay walang sapat na pagkain o kasuotan; ang tao ay hindi pinangangalagaan; o, ang tao ay inabandona.

- **Emosyonal na Pang-aabuso:** Makikita mong pinagsisigawan ang isang tao, binubully, pinagbabantaan, o ikinukulong.
- **Pinansyal na Pang-aabuso:** Makikita mo na ninanakawan ng pera o credit card o sinasamantala ang isang tao sa paano mang paraan.

2. **May nagsabi sa iyo tungkol dito.** Kapag may taong nagsasabi sa iyo na sila ay inaabuso o pinababaya, MAKINIG! Huwag na di-pansinin o bale-walain ang tao. Kadalasang hindi madali para sa isa na magsabi. Maaaring sila ay:

- Natatakot magsabi sa iba.
- Iniisip na sila mismo ang may kasalanan..na sila ay mapaparusahan.
- Iniisip na kailangan nila itong tiisin.
- Hindi nauunawaan na sila ay binibiktima.
- Hindi nila alam kung paano sasabihin sa iyo kung ano ang nangyayari.

Siguruhin sa tao na tama ang kaniyang ginagawang pagsusumbong.

3. **Naghihinala ka.** Maaaring hindi mo nakikita o naririnig ang tungkol dito, pero may dahilan kang maghinala na may pang-aabuso o pagpapabaya. Maging alerto sa mga palatandaang ito:

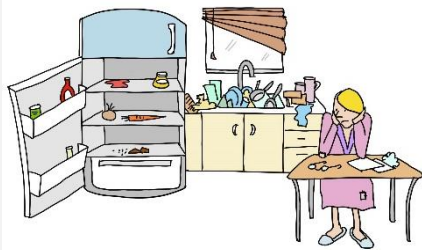
- Hindi maipaliwanag na mga pasa, sugat, galos, baling-buto o iba pang mga pinsala
- Hindi angkop na paggamit ng pisikal na pagpigil o gamot



DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life

ITO AY HINDI OKEY! - pagpapatuloy



- Punit o duguang damit
- Pagdurugo o panakit ng puwerta o puwit
- Madalas na impeksiyon sa ihi

- Hindi maayos, maruming kasuotan, malagkit o maruming buhok
- Malnutrisyon at dehydrasyon
- Karamdaman na hindi ipinapagamot
- Makalat, marumi o mabahong amoy sa tahanan
- Biglang pagkatakot sa isang tao o lugar
- Pagbabago-bago ng ugali, depresyon o withdrawal
- Hindi makatulog, mga bangungot
- Nawawalang pera o mga credit card
- Hindi nababayaran ng bills, mga abiso ng ebiksiyon o pagkaputol ng utilities.
- Pagbabago sa paraan ng paggasta o pag-withdraw sa ATM

Ang mga ito ay ilan lamang sa mga palatandaan ng pang-aabuso. Dapat na laging bantayan ang anumang biglaan o hindi maipaliwanag na pagbabago sa kalusugan o paggawi ng isang tao. Maaaring ito ay isang palatandaan ng pang-aabuso.

ALAM MO BA...

Kung ang pinaghihinalaang pang-aabuso ay naganap sa isang lisensyadong pasilidad at nagbunga ng seryosong pinsala sa katawan, dapat na KAAGAD ipagbigay alam ito sa lokal na alagad ng batas – hindi lalampas sa dalawang oras makaraang malaman ang tungkol sa pang-aabuso.

Ano ang Dapat Kong Gawin Kapag Nakakita ako, may Nagsabi sa akin tungkol ditto, o Naghihinala ako?

ISUMBONG Mo Ito! Huwag Ipagwalang Bahala Ito. Bilang tagasuporta, binabayaran man o hindi, ikaw ay obligadong isumbong ang nangyayari o pinaghihinalaang pang-aabuso o pagpapabaya. Gumawa ng aksyon para masiguro ang kaligtasan ng tao. Pagkatapos ay dapat mong isumbong pinagsususpetsahang pang-aabuso o kapabayaang. Ang pangyayari **ay dapat isumbong sa regional center** o sa isa sa mga sumusunod na ahensiya para sa imbestigasyon at resolusyon:

- ⇒ **Ahensiya ng Pagliliseniya, Mga Serbisyong Para sa Proteksyon ng Adulto, at sa Ombudsman** – para sa mga taong nakatira sa isang lisensyadong tahanan;
- ⇒ **Mga Serbisyong Para sa Proteksyon ng Adulto** – para sa mga dependenteng adulto at matatanda;
- ⇒ **Mga Serbisyong Para sa Proteksyon ng mga Bata** - para sa mga batang wala pang 18 taong gulang at;
- ⇒ **Lokal na alagad ng batas.**

Bilang tagasuporta, binabayaran man o hindi, ikaw ay obligadong isumbong ang nangyayari o pinaghihinalaang pang-aabuso o pagpapabaya. Ang bawat ahensiyang nasa itaas ay may espesipikong kahilingan ng pag-uulat. Bahagi ng iyong trabaho ay alamin ang dapat i-report, kung kanino at kung kailan.



Ano Pa ang Maaari Kong Gawin Para Maiwasan Ito?

1. Kausapin ang mga taong sinusupportahan mo tungkol dito. Himukin ang taong magsalita tungkol sa mga bagay na ikinababahala nila. Kapag nakikipag-usap sa taong iyong sinusupportahan, makinig sa kung ano ang sinsabi. Maniwala sa kung ano ang sinasabi. Maging matiyaga at magalang. Ipaalam sa tao na mahalaga sa iyo ang anumang sasabihin niya

2. **Makipag-usap sa iba pang mga tagasuporta.** Ibahagi ang newsletter na ito at panoorin ang video na *Ito ay Hindi Okey*. <http://youtu.be/KwRX0uEawC0>. Bawat regional center at tagapag-laang ng serbisyo ay dapat na may patakarang Zero Tolerance. Maging pamilyar sa patakaran ng iyong ahensiya.

3. **Pangalagaan ang iyong sarili.** Nakakaramdam ka ba ng kalungkutan, pagkabigo, galit, labis na pagod? Ang mga ito ay palatandaan ng stress o burnout. Ang stress ay maaaring maging sanhi ng galit at pagkabigo na maaaring magbunga ng pang-aabuso at kapabayaang. Kung nakadarama ka ng ganito o katulad ng mga ito, kumilos na NGAYON! Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaan mo. Maglaan ng panahon para sa iyong sarili. Maglakad-lakad, makinig ng musika. Mag-isip ng positobo! Tumawa.