

# Talaan ng pag-uusapan

- Maligayang pagdating
- Basahin  
Mga Alituntunin ng Grupo at  
Mga Prinsipyo ng Suporta
- Pagpapatala  
(1-2 minutong limitasyon. Hinihikayat ang pakikilahok, ngunit ganap na boluntaryo.)
- Pang-grupong Talakayan
- Pagwawakas

# Mga Alituntunin ng Grupo

1. Magsimula at huminto sa oras
2. Limitasyon sa oras ng pagpapatala
3. Ganap na pagiging kumpidensyal
4. Maging magalang
5. Isipin ang iba; wag mag-abala o maging masarili
6. Panatilihing nasa kasalukuyan ang pag-uusap
7. Makiramay sa sitwasyon ng isa't isa

# Mga Prinsipyo ng Suporta

1. Una naming titingnan ang tao, hindi ang sakit.
2. Kinikilala namin na ang mga sakit sa isip ay mga medikal na sakit na maaaring sanhi ng kapaligiran.
3. Nauunawaan namin na ang mga sakit sa isip ay maaaring mga traumatikong pangyayari.
4. Nilalayon namin ang mas mahusay na kasanayan sa pagharap.
5. Nakakahanap kami ng lakas sa pagbabahagi ng mga karanasan.
6. Tinatanggihan namin ang stigma at hindi namin pinapayagan ang diskriminasyon.
7. Hindi namin hahatulan ang sakit ng sinuman na mas mababa kaysa sa sarili namin.
8. Pinapatawad namin ang sarili naming at tinatanggihan ang pagkakasala.
9. Tinanggap naming bilang malusog ang katatawanan.
10. Tinanggap namin na hindi nalulutas ang lahat ng mga problema.
11. Inaasahan namin ang hinaharap na kami ang huhubog.
12. Hindi kami mawawalan ng pag-asa.

# Emosyonal na Yugto ng Pagbawi

Nandito ang NAMI para sa iyo sa bawat yugto.

## I. Pagharap sa Mga Pangyayaring Sakuna

Krisis/Kaguluhan/Pagkabigla  
Pagtangga; "Pagnormalisa"  
Kawalan ng pag-asa; Paglayo

## Pangangailangan

Suporta  
Kaginhawahan  
Empatiya para sa kasalukuyang sitwasyon  
Tumulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan  
Pamamahala sa Krisis  
Katiyakan  
Pakikiramay sa sakit  
Pahintulot na maging manhid  
Pag-asa

## II. Pagkatutong Makayanan

Galit/ Pagkakasala/Magdamdam  
Pagkilala  
Kalungkutan

## Pangangailangan

Pahintulutan at ilabas ang nararamdaman  
Edukasyon  
Pangangalaga sa sarili  
Networking  
Pagsasanay sa kasanayan  
Pagbitaw  
Matutunan ang sistema  
Pag-asa

## III. Paglipat sa Adbokasiya

Pag-unawa  
Pagtanggap  
Adbokasiya/Aksyon

## Pangangailangan

Upang ibalik ang balanse sa buhay  
Pagtugon mula sa sistema  
Mahanap ang kahulugan  
Isang pakiramdam ng empowerment  
Aktibismo  
Pag-asa

