

Tungkol sa Pag-iwas sa Pang-aatake

Kasama ang papel ng tip na ito sa presentasyon na “Tungkol sa Pag-iwas sa Pang-aatake.”

Nagaganap ang Pang-aatake sa Populasyong may DD

Ipinapakita ng datos na:

- Ang dami ng karahasan laban sa mga taong may mga kapansanan sa pagdebelop (developmental disabilities) ay halos tatlong beses na mas mataas kaysa walang kapansanan.
- Ang mga indibidwal na may kapansanang cognitive (talino) ay may rate ng marahas na pagbiktima na mas mataas kaysa alinmang iba pang uri ng kapansanan.
- Sa California, higit sa kalahati ng isinumbong na mga insidente ng pag-aabuso (Hulyo 2014 – Hunyo 2016) ay mga kaso ng pisikal na karahasan.

Ang iyong personal na commitment na magbigay ng ligtas, stable, at nangangalangang kapaligiran ay mahalaga at kailangang napaka-malinaw. Ang proteksyon sa mga taong sinusuportahan mo ay nagsisimula sa iyong liderato, na naipapakita sa pamamagitan ng kalidad ng iyong interaksyon sa mga indibidwal na sinusuportahan mo.

Bakit Madaling Naaabuso ang mga Indibidwal na may mga Kapansanan sa Pagdebelop?

Ang mga indibidwal na may mga kapansanan sa pagdebelop ay mas madaling naaabuso dahil sa maraming rason. Ilan sa mga rason na ito ay sila ay:

- Maaaring may limitadong mga kakayahan sa pakikipag-usap at/o mga kapansanang cognitive na nagpapahirap sa pagsumbong ng pang-aabuso.
- Maaaring nakikita ng nag-aabuso na walang lakas, mahina, o mas hindi malamang na magsumbong ng pag-aabuso, na dahilan na sila ay madaling target.
- Maaaring mas posibleng maaabuso ng isang taong kilala nila – isang tagapag-alaga o isang tao na kaugnay ng kanilang araw-araw na gawain.
- Maaaring madaling maimpluwensyahan o gustong pasayahin ang iba, iniisip na ang nang-aabuso ay isang “kaibigan.”
- Maaaring iniisip na ang pagtrato sa kanila ay normal.

Ano-ano ang mga Palatandaan na ang Isang Indibidwal ay Sinasaktan ng Isang Tao?

Ilan sa mga palatandaang pisikal ay:

- Mga pasa
- Mga sugat
- Mga galos
- Iba pang mga pinsala

Ilan sa mga palatandaan sa kilos ay:

- Itinatago ang mga pinsala
- Mayroong kahina-hinalang paliwanag sa mga pasa
- Inilalayo ang kanilang mga sarili mula sa pamilya at mga kaibigan
- Gumugugol ng maraming pera o madalas na kaunti lamang ang pera
- Mababa ang tingin sa sarili
- Biglang may mga pagbabago sa kilos
- Umiinom ng labis na alak
- Gumagamit ng mga ipinagbabawal na gamot
- Nagpapakita ng mga sintomas ng depresyon at/o mga posibilidad na magpapakamatay

Ang mga palatandaang ito ay maaaring nagpapahiwatig ng posibleng pinsala sa isang indibidwal. Ang alinman sa mga ito ay maaaring dahilan na mag-aalala kahit na ito ay hindi kaugnay ng isang indibidwal na nasaktan.

Ano ang magagawa mo para maiwasan o mahinto na masaktan ang isang indibidwal

Para maghanda para sa mga marahas na sitwasyon kasama ang mga indibidwal na sinusupportahan mo:

1. **Gumawa ng plano sa pag-iwas sa pang-aatake.** Kasama ang indibidwal na sinusupportahan mo, gumawa ng isang plano ng mga hakbang para maiwasan ang pang-aatake at makalabas sa mga marahas na sitwasyon. Kabilang sa mga halimbawa ng mga ideya na isasama sa plano ay nasa ibaba:
 - Palaging alamin kung nasaan ang mga exit.
 - Huwag pumasok sa isang silid na nag-iisa kasama ang isang taong hindi mo kilala.
 - Tiyakin na dala mo ang iyong phone sakaling kailangan mong tumawag para humingi ng tulong.
 - Kung hindi ka makakaalis sa gusali, ikandado ang sarili sa isang ligtas na silid at tumawag para humingi ng tulong.

Para tukuyin at lapitan ang isang indibidwal na nakaranas ng karahasan at para maiwasan ito na muling naganap:

1. **Bantayan ang mga palantandaan** na nasaktan ang isang indibidwal.
2. **Makipag-usap sa indibidwal nang one-on-one at ihikayat ang bukas na komunikasyon** kung nagdududa ka na sila ay nasaktan. Kapag nilalapitan ang indibidwal, mahalagang gumawa ng kapaligirang hindi naghahatol kung saan maaaring maramdaman ng indibidwal na mas komportableng makipag-usap sa iyo. Madalas na hindi nagsusumbong ang mga tao dahil iniisip nila na hindi maniniwala sa kanila ang iba.
3. **Magbigay ng pangangalaga at suporta para sa mga biktima ng karahasan.** Madalas na hindi naisusumbong ang pang-aabuso dahil takot

ang mga biktima na ang nag-abuso ay nasa posisyon na gumawa ng karagdagang pinsala. Ialok ang iyong tulong at magbigay ng mga resource at mga solusyon sa indibidwal.

4. Kung mayroong pisikal o berbal na pang-aatake, **tiyakin na ligtas ang tao at isumbong ang insidente sa may kaugnayang mga ahensya.** Tingnan kung ano ang nangyari at gumawa ng kailangang mga hakbang para maiwasan ang karahasan sa hinaharap.

Para hindi mapalala ang posibleng marahas na sitwasyon sa pagitan ng isang indibidwal at kabilang partido:

1. **Mamagitan** sa isang posibleng marahas na interaksyon sa pagitan ng indibidwal at kabilang partido sa pamamagitan ng:
 - **Paggambala:** Magtanong para mabaling ang pansin ng alinman sa indibidwal o sa kabilang partido. Kabilang sa mga halimbawa ang pagtatanong ng mga direksyon, oras, tulong, atbp.
 - **Diretsong lapitan ang sitwasyon:** Lapitan ang alinman sa indibidwal o ang kabilang partido at ipahayag ang iyong pag-aalala. Kapag lumalapit sa indibidwal, ipakita ang iyong suporta at ibigay ang iyong tulong. Maging maingat na hindi mapalala ang sitwasyon kapag nilapitan ang kabilang partido. Maaaring maibaling nila sa iyo o sa ibang mga tao ang karahasan.
 - **Magtalaga:** Kung hindi mo kilala ang indibidwal o ang kabilang partido, humingi ng tulong mula sa ibang tao, tulad ng mga security guard, pulis, iba pang mga taga-suporta, atbp., na maaaring mas makatulong at mas angkop para sa pagresolba sa sitwasyon.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagsumbong ng pag-aabuso, pumunta sa:

- <https://www.purdue.edu/timely-warnings/safety-tips/aggravated-assault.html>
- <https://www.dds.ca.gov/services/dspt/year-1-2-trainer-and-student-resource-guides/>
- <http://www.calcasa.org/wp-content/uploads/files/angie-blumel-advocate-guide-safety-planning-final-printer.pdf>
- <https://www.thehotline.org/is-this-abuse/domestic-violence-disabilities-2/>