

Pagharap sa Kabiguan



KUWENTO NG PAMILYA

Kung minsan naisip ko, “Ano ang ginawa natin? Nais ko ang dati kong buhay!” Ngunit ang magagandang oras ay napakahusay kaya hindi ko maisip na hindi maging isang ama.

Ang pag-uwi sa bahay ng iyong sanggol ay nangangahulugan ng maraming mga pagbabago – sa iyong pamilya, iyong katawan at iyong iskedyul. Idagdag dito ang katotohanan na ikaw ay pagod na pagod, at ang buhay bilang isang bagong magulang ay maaaring nakakabigo.

Maaaring maramdaman na parang ang iyong sanggol ay umiiyak nang walang hanggan at na wala kang ginagawa na nakakatulong. Maaari kang makaramdam na nakakulong ka sa bahay at hindi mo magawa ang mga bagay na ginagawa mo dati. Maaaring maramdaman mong hindi ka komportable sa iyong katawan o konektado sa iyong kapareha. Maaari kang makaramdam ng pagkagapi sa mga bisita o sa lahat ng payo na nakukuha mo. Ang lahat ng mga damdaming ito ay normal.



ALAM MO BA

Ang pakikipag-usap sa mga bagong magulang ay makakatulong sa iyong makita na ang nararamdaman nila ay pareho ng sa iyo. Tingnan ang seksyon ng mga [Mapagkukunan](#) para sa impormasyon sa mga grupo at mga programa ng pagiging magulang.

Pagpapagaang ng Pagkabigo

Subukan na:

- ibaba ang sanggol sa isang lugar na ligtas at iwanan ang silid ng mga ilang minuto kapag ikaw ay nag-uumpisang makaramdam ng pagkabigo
- hilingin sa mga kaibigan o pamilya na kuhanin ang sanggol para sa mga paglalakad upang ikaw ay makaidlip o magkaroon ng ilang panahon na mag-isa sa iyong kapareha
- kausapin ang iyong kapareha, pamilya at mga kaibigan tungkol sa iyong pangangailangan
- tanggapin ang tulong kapag ito ay inialok
- magbahagi ng iyong mga damdamin sa ibang mga magulang



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Kung ikaw ay mayroong mga saloobin na saktan ang iyong sarili o iyong sanggol, humingi ng tulong kaagad. Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 (24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo) upang makipag-usap nang kumpidensiyal sa isang rehistradong nars. Upang higit pang malaman ang tungkol sa depresyon at pagkabalisa, tingnan ang [Iyong Emosyonal na Kalusugan](#).



PANGANIB

Huwag kailanman kalugin ang iyong sanggol. Ang pagkakalag ng isang sanggol ay maaaring maging sanhi ng pinsala sa utak o pagkamatay. Kung nararamdaman mo na parang ikaw ay nawawalan ng kontrol, ibaba ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar at maglakad papalayo. Tingnan ang [Pag-iyak](#) at bisitahin ang [purplecrying.info](#) upang malaman nang higit pa.