Sinulid

ANG OPISYAL NA LATHALAIN NG DEPARTAMENTO NG SIKOLOHIYA

Litrato mula kay: **Josef Abi Mercado**

Republic Act 7877: Anti- Sexual Harassment Act of 1995

ni Joice Anne Marie S. Mojado

NOONG ika-8 ng Agosto taong 2018 sa ganap ng alas-9 ng umaga, isinagawa ang isang lektyur tungkol sa *Republic Act 7877: Anti- Sexual Harassment Act of 1995* na pinangunahan ni Bb. Marianne Elizabeth De Ocampo Silva.

Ang layunin ng panayam na ito ay unang mapuno ng kaalaman ang mga estudyante ng nasa ikaapat na baitang ng Sikolohiya ukol sa *sexual harassment*.

Ito rin ay nagsilbing atas mula sa CHED upang maihanda ang mga mag-aaral sa kanilang *OJT o on-the-job training program*.

Naitalakay sa panayam ang sekswal na pangliligalig at iba pang mga tuntunin upang ito ay mapaghambing.

Naipahayag na ang *Panggagahasa* o Rape ay may dalawang klase.

Ang una ay naka-tuon sa babae lamang bilang biktima samantalang ang pangalawa ay kahit sino ay maaring maging biktima kung mapapatunayan na ang isang indibiduwal ay napilit at may ipinasok na sekswal na laruan, daliri o ari sa maselang bahagi ng katawan.

Ang Acts of lasciviousness ay mga pangayayari na ganap tulad ng panghihipo sa mga maseselang bahagi ng katawan.

Ang unjust vexation o hindi makatarungan na pang aalipusta, pang aasar o pagsasabi tungkol sa maseselan na bagay na sa tingin ng biktima ay nakaaagrabyado o nakasasakit ay ilan sa mga halimbawa nito.

Samantala, kapag lahat ng sekswal na pangyayaring ito ay naganap sa loob ng eskwelahan o institusyong pinapasukan, ito ay itinuturing din bilang *sexual harassment*.

Ang *Sexual Harassment* ay nasabing *subjective* o pansariling pananaw kung ang pag-uunawa ng biktima sa isang pangyayari ay malaswa at nakababastos maari siyang mag-kikil ng kaso laban sa may salarin.

Nagbigay ng mga halimbawang kaso ang tagapagsalita upang maipadama sa mga tagapanood kung gaano ito nakababastos at nakaaapekto sa pangkaisipang kalagayan ng isang indibiwal.

Bukod pa rito ay inilathala rin niya ang mga klase ng tao na dapat managot sa isang panghahalay na eksena tulad ng *principal* o ang taong mismong nanggahasa, ang accomplice o kasabwat sa pagsasagawa ng krimen at ang accessory o ang taong may komisyon, parte o kita kahit hindi siya kasulukuyang naroroon sa loob ng krimen.

Kapag may ganitong kaganapan agad ireklamo sa kagawaran ng H.R. Maari din naman sa Guidance kung ito ay nangyari sa loob ng eskwelahan.

Ang hangarin ng pantas aral na ito ay matuto ang mga mag-aaral na magpunyagi, makiisa at tumindig laban sa anumang sekswal na pangaalipusta.

Animo First Day

ni Ma. Beatrice E. Patungan

MULING nagbabalik ang mga Bedista sa kanilang pangalawang tahanan at para sa mga bagong dating sa Unibersidad ng San Beda, isang malugod na pagbati.

Noong ika-30 ng Hulyo, 2018, inihanda ng *College of Arts and Sciences Student Council* (CAS-SC) ang pangyayaring ito na tinatawag na *Animo First Day* para sa mga mag-aaral na bumalik sa *lion's den* at sa mga bagong magaaral ngayong A.Y. 2018-2019.

Tiniyak ng SC na maglagay ng mga nakakaenganyong mga pakulo sa mga back-to-schoolers para maramdaman ang pakikipagkaibigan at nakakaengganyong espiritu ng pagiging isang Bedista.

Naghanda ang iba't ibang organisasyon na may kinalaman sa karnabal/perya. Kung ang isang manlalaro ay manalo sa isang palaro ay makakatanggap siya ng stub o kaya naman ay tatlong tatak na maaaring ipalit sa premyo tulad na lamang ng notebook at tumbler.

Litrato mula kay: **Ann Toni Ramos**

SINULID: 1ST PSAMH Meeting

ni Marielle B. Ferrer

ANG *Psychological Societies Association on Mental Health (PSAMH*) ay samahan ng iba't-ibang sikolohiyang organisasyon mula sa iba't ibang unibersidad sa siyudad.

Ito ay pinamumunuan ng *Philippine Mental Health Association* na may layunin na pagkaisahin ang iba't ibang organisasyon mula sa iba't ibang paaralan.

Nagiging daan din ang samahan na ito upang mapalawak ang koneksyon ng mga organisasyon sa ibang paaralan, at ito'y nagbubukas ng mga oportunidad na mapaunlakan nila ang ibang oranisasyon na galing sa ibang paaralan sa mga susunod na aktibidad na kanilang ilulunsad.

Ang bawat paaralan na miyembro ng PSAMH ay nagpapadala ng kani-kanilang kinatawan sa pag-pupulong.

Noong nakaraang Hulyo 27, 2018 ginanap ang unang pagpupulong ng iba't ibang kinatawan ng mga paaralan na dinaluhan ng kinatawan ng PSSBU na sina: Vanessa Santos at Marielle Ferrer.

Pangunahing layunin ng pagpupulong ay maihalal ang mga opisyal para sa taong paaralan 2018-2019 at ipagbigay-alam sa mga kasapi ang mga nakahandang aktibidad para sa nasabing taon. Sa pagdeklara ng mga petsa kung saan nakatakda ang kanilang aktibidad, inaanyayahan nila ang iba't ibang paaralan na mag-bolontaryo sa pagiging punong-abala sa aktibidad.

Ikinagagalak naman ng organisasyon na ipagbigay-alam sa lahat na napili si Ms. Vanessa Santos upang maging ikalawang pangulo ng PSAMH opisyales ngayong taong 2018-2019.

Litrato mula kay: **Ann Toni Ramos**

Meeting the Grads

ni Ann - Toni Elaine M. Ramos

KOLEHIYO, ano nga ba ang mayroon dito? 'Yan ang katanungan na malamang ay nagpakaba sa mga freshmen ng Unibersidad ng San Beda.

Noong Hulyo 27, 2018, maligayang sinalubong ng mga Bedista ang bagong mga mag-aaral sa kanilang magiging pangalawang tahanan.

Ito ay napuno ng iba't ibang aktibidades na pinamunuan ng College of Arts and Sciences Student Council (CAS-SC).

Ang araw na ito ay nagsilbing pagkakataon ng mga freshmen upang makilala ang kanilang mga ate at kuya sa kani-kanilang mga kursong kinuha.

Inimbitahan ng Psychology Society of San Beda University (PSSBU) si Ms. Lesli Manglo, dating mag-aaral ng San Beda na ngayon ay matagumpay na nagtatrabaho bilang isang sikolohista sa pribadong kumpanya upang magbigay mensahe sa mga freshmen ng departamento ng Sikolohiya.

Nagbahagi rin siya ng ilang karansan niya bilang isang estudyante sa unibersidad.

Nagbigay rin siya ng mga tips para sa bagong mag-aaral para sa kanilang haharapin na mga pagsubok sa kolehiyo.

Kanyang inanyayahan din ang bawat isa na maging aktibo sa pagdalo sa mga aktibidades na handog ng paaralan.

Bago siya magpaalam ay nag-iwan ng huling paalala si Ms. Manglo,

"Mahirap ang kolehiyo, wala naman bago doon, ngunit ang mas mahalaga pagkatapos ng lahat ng paghihirap ay masaya pa rin kayo sa dulo dahil mahal niyo ang ginagawa ninyo."

Kaya mga bagong Sikolohistang Bedista kumusta na kayo sa inyong buhay kolehiyo?

College Organizational Week

ni Marielle B. Ferrer

NAGANAP noong Hulyo 28 – 31, 2018 ang *College Organizational Recruitment Week (COR Week)*.

Napiling pambansang bayani ng PSSBU si Apolinario Mabini, na isinabuhay ni Mr. Mark Arce De Leon.

Si Apolinario Mabini ay kilala bilang utak ng rebolusyon at dakilang paralitiko.

Sumisimbolo ang pagiging utak ng rebolusyon ni Apolinario Mabini sa Sikolohiya, dahil kapareho niya ang Sikolohiya na gumagamit ng malalim na pag-iisip upang maintindihan ang iba't ibang pag-uugali at pag-iisip ng ibang tao at mga maaring dahilan nito.

Isa rin sa mahahalagang aspekto ng Sikolohiya ang utak, dahil isa ito sa mga pangunahing pinag-aaral sa kurso na ito.

"Befriending Stress: Learning Practical Ways of Stress Management

ni Marielle B. Ferrer

ANG pantas-aral na ukol sa pamamahala ng *stress* ay inihandog ng PSAMH.

Ito ang unang panayam na kanilang inihanda na naganap noong Agosto 24, 2018 sa *PMHA Conference Hall*.

Pinangunahan ito ng pangunahing tagapagsalita na si Ms. Llewelyn Issa Dela Cruz. Ma. Ed., RCG, RPsy.

Litrato mula kay: **Ann Toni Ramos**

Ayon sa kaniya, dumadating ang *stress* kapag nakaka-tagpo ang tao ng negatibong pangyayari sa buhay na naaapektuhan ang pisikal at pang-kaisipan na kalusugan.

Dumarating din ang *stress* sa tuwing may biglaang pagbabago sa ating kapaligiran o mayroong biglaang pagbabago sa nakasanayan ng isang tao.

Magkakaiba rin ang pamamaraan ng bawat isa sa pagharap at paglutas tuwing may kinakaharap na *stress*, at iba't iba rin ang tingin ng iba't ibang tao sa *stress*, kaya maaari na para sa ibang tao ang isang pangyayari ay nakakadulot ng *stress*, subalit sa iba naman ay hindi.

Dapat tanggapin ang stress at alamin ang pangunahing dahilan nito.

Maaari ring ibahin ng isang tao ang pangingin niya sa *stress* upang mabago rin ang pagtugon ng kaniyang katawan.

Inimungkahi rin ng pangunahing tagapagsalita na tuwing nakakaranas ng stress ay dapat mag-isip ng tatlong positibong bagay upang malihis ang ating pag-iisip sa positibong bagay at magagandang pangyayari.

Inimungkahi niya rin na dapat tanggapin natin na hindi natin mababago ang mga bagay, magkaroon tayo ng kamalayan sa ating mga kakayahan at kahinaan, at itakda ang ating mga layunin na makatotohanan.

Kaugalian rin natin ang *mindfulness exercise*, na makakatulong upang tayo ay maging maingat sa ating mga ginagawa.

At huli, nais naming ibahagi ang makabuluhang salita na galling kay *Buddha* na sinabi ng pangunahin tagapagsalita "*What we think, we become*".

Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino

ni Ann-Toni Elaine M. Ramos

TAON-TAON, nagtataguyod ng Pambansang Kumperensiya ang Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP), isang panlipunan at propesyonal na organisasyong itinatag noong 1975 na may misyong palaganapin ang Sikolohiyang Pilipino (SP) sa iba't ibang sektor ng lipunan bilang isang inter-disiplinaryo at maka-Pilipinong pananaw at pamamaraan.

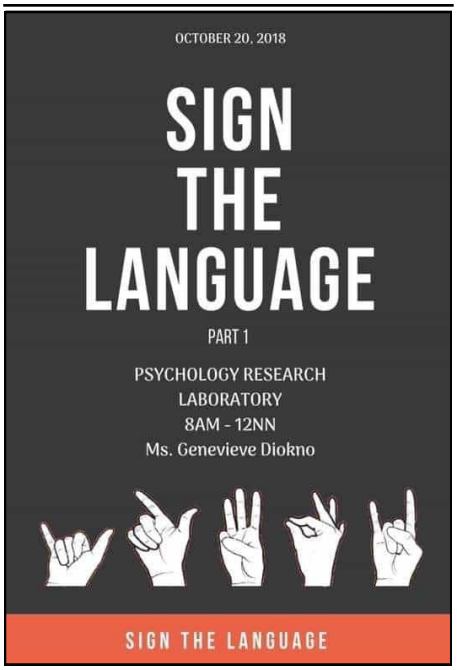
Noong nakaraang ika-15 hanggang ika-17 ng Nobyembre ay itinaguyod ang taunang komprehensiya sa *Ateneo De Manila University* na may temang "Katinuan, Kalihisan, Kalusugan: Ang Mental Health sa Konteksto ng Kultura, Lipunan, at Sikolohiyang Pilipino".

Sa pangunguna ni Senador Risa Hontiveros ay mas binigyang-linaw kung ano ang kagandahan at pakinabang na maidudulot ng *Republic Act 11036* o *Mental Health Law* sa ating bansa.

Sa pangunguna naman ni Dr. Violeta V. Bautista ay inusisa at tiningnang mabuti kung ano nga ba ang saklaw ng RA 11036.

Sa loob ng tatlong araw ay nagtampok ng mga bagong pananaliksik at nagbahagi ng mga kaalaman at kasanayan sa Sikolohiyang Pilipino ang mga sikolohistang nagmula sa iba't ibang bahagi ng ating bansa.

Pagkatapos ng komprehensiya ay may limang katanungan na iniwan ito sa mga dumalo na nais kong ihandog sa inyo: Una, alam niyo ba ang kabuuang saklaw ng RA 11036?; Pangalawa, handa na ba ang ating gobyerno sa mga pagbabagong kailangan mangyari?; Pangatlo, mulat na ba ang mga Pilipino sa kahalagaan ng ating kalusugang pangkaisipan?; Pang-apat, tunay nga ba nating tinitingnan ang ating Sikolohiya sa konteksto ng ating kultura?; at higit sa lahat, ano ang inyong kayang gawin tungo sa pagbabago sa larangan ng Sikolohiya?



Disenyo mula kay: **JM Baldorado**

Freshmen Orientation Day

ni Bencia Cuevas

NOONG ika-27 ng Hulyo, taong 2018 ay mainit na tinanggap ng pamayanan ng San Beda ang mga freshmen.

Napuno ang Freshmen Orientation Day (FOD) ng iba't ibang aktibidad na inihanda ng Student Council, Executive Committees, at mga propesyunal na organisasyon ng bawat departamento.

Sinimulan ang araw sa pamamagitan ng misa na kung saan makikita ang patnubay ng Panginoon tungo sa pagsisimula ng buhay Bedista ng mga mag-aaral sa unang taon. Matapos nito ay naging tagapagsalita ang iba't ibang miyembro ng San Beda upang opisyal na tanggapin ang mga freshmen.

Nagkaroon rin ng oportunidad na makilala ng mga opisyal na organisasyon ng bawat departamento ang mga freshmen sa kani-kanilang kurso.

Ang FOD ay nagtapos sa pamamagitan ng bonfire na kung saan nagtitipon-tipon ang buong pamayanan ng San Beda.

Interview and Observation Basic Tools for Assessment

ni Ma. Beatrice E. Patungan

NAG organisa ang *Psychology Society of San Beda University (PSSBU)* ng seminar na may pamagat na *Interview and Observation Basic Tools for Assessment* sa *Psychology Research Laboratory* noong Agosto 18, 2018

Si Gng. Susan Sabado ang napiling tagapagsalita sa pagtitipon. Siya'y isang Sikolohista mula sa *National Center for Mental Health* (NCMH) at nagtuturo rin siya sa iba't ibang mga unibersidad sa Maynila.

May masayang pambungad si Gng. Sabado sa kanyang mga tagapakinig. Ipinakilala niya si *Charlie Bear* at pinasayaw nya ang mga ito upang mapanatili ang mga mag-aaral na masigla at aktibo sa pakikinig

Nagbigay siya ng mga nakatutulong na aral sa assessment, kung paano magsagawa ng pakikipanayam, at mangasiwa ng pagsubok sa isang kliyente. Binigyang-diin rin ang apat na bahagi ng assessment, (1) *Referral Question* (2) *Clinical Interview* (3) *Observation* (4) *Tests*.

Nais ng seminar na ito na makatulong sa mag-aaral sa ikaapat na taon ng Sikolohiya hindi lamang sa kanilang klinikal na *practicum* kung hindi pati na rin sa mga susunod na hakbang ng kanilang buhay.

Sign Language: Part 1

ni Joice Anne Marie S. Mojado

NOONG ika- 20 ng Oktubre, taong 2018 naganap ang lektyur ukol sa mga taong may karamdaman sa pandinig o pagsasalita at ang kanilang lenggwaheng ginagamit sa komunikasyon o Sign Language.

Ang *seminar* na ito ay pinamunuan ni Bb. Genevieve Diokno, kasama si Gng. Annalyn Villanueva at ang tagapagsalin na si G. Paul Christian Reyes.

Si Bb. Diokno ay *General Manager* ng Heart & Hand, isang samahan kung saan tinuturuan ng *Sign language* ang mga taong may kapansanan sa pandinig, pati na rin ang mga indibidwal na interesadong matuto.

Sinimulan ang pantas-aral mula sa pagbibigay kaalaman sa mga mag-aaral tungkol sa mga *Deaf*.

Ayon sa mga punong-abala ang -***D**eaf* at ***d**eaf* ay magkaiba.

Ang Salitang **D**eaf ay tumutukoy sa pangkat ng mga taong may karamdaman sa pandinig o bingi at sa mga taong tumutulong o nakikiisa sa kanila samantala, ang **d**eaf naman ay ang mismong kondisyon.

Nailathala din na ang pagka-bingi ay maaring matamo bago ang kapanganakan o *pre-natal*, maaring dahil sa pagkamana, kahirapan sa pagbubuntis, paggamit ng gamot na may mataas na *dosage*.

Sa kabilang dako, nagkakaroon din nito matapos ng kapanganakan o *post-natal*-hanggang sa pagkabata, ito ay maaring epekto ng *rubella* o *german measles*, mataas na lagnat o kahit ano pang mga impeksyon, malalakas na tunog o ingay.

Narito ang ilan sa mga *tips* na makatutulong sa pakikisalamuha sa kanila mga taong may kapansanan sa pandinig.

Una, siguraduhing nakuha mo ang kanilang atensyon kapag nakikipag-usap. Maari mo silang tapikin sa kanilang likod o marahang katukin ang kanilang upuan.

Pangalawa, makipag-usap ng harap-harapan at huwag tumingin sa *interpreter*.

Pangatlo, gumamit ng kahit anong materyal kung may sasabihin.

Makatutulong ang pagsusulat o mas maganda ang sign language.

Panghuli, iwasan ang pagsabi ng "Hindi na bale o *never mind'* kung sakaling di ka niya naunawaan, habaan pa ang pasensya hanggang sa kayo ay magkaintinidhan.

Ang mga Bingi ay maaring natural na tahimik ngunit mayroon din silang kakayahan na mag-ingay upang magbigay kamalayan tungkol sa kanilang karapatan at kakayahan.

Madalas man silang nakikita bilang may kapansanan tulad ng iba pero mas nararapat silang makita sa kung ano ang kaya nila.

Sign Language: Part 2

ni Joice Anne Marie S. Mojado

ANG pangalawang lektyur ukol sa *sign language* ay muling pinamunuan ni Bb. Genevieve Diokno kasama si Gng. Annalyn Villanueva at ang tagapagsalin na si Bb. Elyse Go.

Layon nito na mapalalim ang kaalaman ng mga mag-aaral sa pag-gamit ng *sign language*.

Ang *seminar* ay naganap noong ika-27 mg Oktubre taong 2018.

Ang mga sikolohistang mag-aaral ay mayroon nang kaalaman kung ano ang alpabeto, bilang at iba pang mga salita sa sign language kung kaya't inilaan ang halos buong pantasaral sa mga aktibidad kung saan makikita ang pagkakaiisa ng bawat mag-aaral sa paggamit ng *sign language* at pagbibigay importansiya sa mga taong may suliranin sa pandinig.

Sinimulan ang aktibidad sa pagpapakilala ng bawat estudyante gamit ang sign language at nasundan ng isang gawain kung saan gagawa ang mga nabuong pangkat ng isang *poster* tungkol sa mga taong may karamdaman sa pandinig, matapos ay bibigyan iyon ng paliwanag.

Halos lahat ng mga *poster* na ipinakita ay nagpamalas ng iisang karaniwang layunin, ang pagsama sa mga Bingi sa lipunan na may kaukulan na karapatan sa trabaho, sa pag-aaral, sa kalusugan at sa buhay.

Bukod pa rito, nagkaroon din ng palarong pagbabaybay o *spelling* ng mga ilang salita sa sign language na kung saan halos lahat ay aktibong nakikilahok at determinadong manalo.

May ilang terminolohiya rin sa sikolohiya ang naibahagi at ang madalas na ginamit ng bawat esudyante ay ang Sign language ng "exceptional children", "anxiety", "stress", "thank you" at "hello".

Katulad ng American Sign Language (ASL) ay mayroon ding Filipino Sign Language (FSL).

Sa pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa *Sign language* pinalalawak ng isang indibidwal ang kanyang kakayahan na makipag-ugnayan sa iba't ibang klase ng tao.

Litrato mula kay: **Ann Toni Ramos**

Engaging the World Toward Self Care

ni Ma. Beatrice E. Patungan

"ANG ating katawan ay ating hardin na kung saan ang ating kalooban ang mga hardinero", ito ay mula sa sikat na sipi ni William Shakespeare na pinapaalalahan tayo na sino pa ba ang magaalaga sa ating mga sarili kung di tayo lang din.

Noong ika-24 ng Oktubre 2018, ang *Psychology Society ng San Beda University* (PSSBU) ay nagpasya na itulak ang isang *self-care seminar* na may pamagat na *Engaging the World Towards Self-Care* ngunit mas nakatutok ito kung paano pangalagaan ang ating mga balat at magtiwala sa sarili.

Pinili ng PSSBU ang paksa sa pamamalaga ng balat dahil sikat ito sa ngayon at nakakatulong ang pangangalaga sa balat sa mga estudyante na may limitadong kaalaman tungkol sa paksa at para na rin sa mga may problema sa balat.

Si Dr. Diane Asdala, isang *dermatologist* at propesor sa kolehiyo ng Medisina sa Unibersidad ng San Beda ang naging tagapagsalita sa nasabing seminar.

Tinalakay ni Dr. Asdala kung paano nakakaapekto ang mga problema sa balat sa pagpapahalaga sa sarili tulad ng pagkakaroon ng tigyawat sa mukha, pagkuha ng mga peklat o sunog sa balat.

Pagkatapos naman noon ay nagturo siya ng mga paraan kung paano maiwasan ang pagkakaroon ng malubhang mga problema sa balat at kung anu-ano ang hindi dapat ipahid sa balat.

Mga dagdag na tagapagsalita ang mga sumusunod: Francis Bulatag, Maria Francesca Maramba, Patricia Xandra Ricabo, Chynna Yuviengco at Jazzmine Allen Alcoriza.

Ginawang kasiya-siya ng PSSBU ang seminar sapagkat isinama nila ang mga nasabing mag-aaral bilang tagapagsalita sa seminar.

Ipinakita rito na may sariling kaalaman ang mag-aaral na maaaring ibahagi sa iba kung paano nila inaalagaan hindi lamang ang kanilang balat ngunit maging ang kanilang sarili.

"Naisip namin na talagang magiging mas masaya at makapagbibigay-kaalaman kung mayroon kaming higit pang mga tagapagsalita na may isang karanasan at aral na maituturo lalo na kung sila ay mag-aaral na nanggagaling mula sa graduating batch. Hilig ng mga estudyanteng napili namin ang pangangalaga sa balat at pangangalaga sa sarili kaya naman nagpasya kaming anyayahin sila sa seminar na ito" Sinabi ni Vincent Fudalan, ang 4th year Batch Rep ng PSSBU.

Nagbigay ang mga tagapagsalita ng mga detalyadong kaalaman at impormasyon para sa mga mag-aaral na magkaron ng kumpiyansa sa kanilang mga sarili di lamang sa panloob kundi sa panlabas din.

Misa de Adoracion

ni Chynna Yuviengco

IKINAGAGALAK ng kursong Sikolohiya na mag-alay ng misa para sa mga sasabak ng "Psychometrician Licensure Examination".

Ito ay isinagawa sa oras ng 10:30 am - 11:30 am noong Oktubre 25, 2018.

Ipinapakita lamang nito na hindi nawawala ang espiritwal na paghubog ng mga mag-aaral ng San Beda University.

Isa rin sa mga intensyon ng misang ito na bigyang-pugay ang pagdiriwang ukol sa "Mental Health Week".

The Properties

ni Chynna Yuviengco

ANO nga ba ang importansya ng *Psychological Assessment* sa ating kapanahunan ng teknolohiya?

Ang kursong Sikolohiya ay nagkaroon ng pagtitipon upang pag-usapan ang tamang paraan sa pananaliksik.

Ito ay ginanap noong Oktubre 10, 2019 sa oras ng 8:30 am hanggang 12:00 pm na pinamunuan ni Ginoong Pedrito Aton.

Ang mga ikaapat na taong mag-aaral ay naliwanagan sa tamang paraan at proses ng pananaliksik.

Ang nasabing aktibidad ay nagdulot ng lubos na kagalakan sa mga mag-aaral dahil ito ay makakatulong sa kanilang larangan.

See what I'm not Showing, Trauma and Suicide Prevention

ni Joice Anne Marie S. Mojado

ANG lektyur tungkol na ito ay naglalayong mapalalim ang kaalaman ng mga mag-aaral ng Sikolohiya ukol sa mga sanhi at mga laganap na pangyayari nito sa Pilipinas ukol sa suicide at trauma.

Ang tagapagsalita ng *seminar* ay si G. Hermes Untalan na iginanap noong ika-27 ng Oktubre taong 2018 (dami naming seminar diba? Ganyan kami ka- "knowledgeable").

Ang *trauma* ay tumutukoy sa mga pangyayari na kung saan lubos na naiisip at kinatatakutan ng tao ang isang kaganapan sa kanyang buhay.

Maaring epekto ito ng aksidente sa kotse, mga insidente sa sunog, pang-aabusong sekswal, kalamidad o anumang pangyayari na para sa isang indibidwal ay labis na katakot-takot.

Samantala, ang *Post-Traumatic Disorder* (PTSD) naman ay isa sa mga sakit sa pag-iisip na kung saan *nati-trigger* ang mga katakot-takot na alaalang nasaksihan o naranasan ng isang indibidwal sa mga hawig na kaganapan.

Maaaring magkaroon ng pisikal o emosyonal na reaksyon ang taong may PTSD tulad ng mga labis na pagtaas ng pulso, labis na pagpapawis at *muscle tension*s.

Ang mga sintomas tulad ng *depression*, malubhang pagkabalisa o *anxiety*, pagkasira ng araw-araw na pamumuhay, *flashbacks* at *nightmares* ay maaring makita sa mga taong may PTSD.

Ang mga sumusunod ay ilan lamang sa mga *tips* upang tumulong sa kanila.

Una, ang isang tao na nakararamdam ng *intrusion* o panghihimasok at bangungot ay maaaring matulungan ng *progressive relaxation* o ang unti-unting pagpapakalma (hal. Sige mamsh, hinga ka muna, breathe in… breathe out…inom ka muna tubig/ ~~ANO BA YAN MAMSH KALMA!~~).

Pangalawa, ang isang tao na nakakaranas ng pag-iwas o *avoidance* ay dapat na ipaalam sa kanya kung nasaan siya at kung ano ang dapat niyang gawin (Pre, nasa bar tayo. tamang party party lang ganon, gusto mo beer pong tayo?/ ~~Pre naman, kanina ka pa iyak ng iyak pwe!~~).

Pangatlo, ang isang tao na may sobrang *arousal* o *panic* at *agitation* ay maaaring matulungan sa pamamagitan ng *progressive relaxation*.

Ang mga tao na nakakaranas ng mga trauma ay hindi dapat hinahayaan, pinagsasawalang-bahala ang kundisyon, ipinararamdam na nasa isip lang nila ang mga nadarama, at makalilimutan rin ito.

Ating tandaan na dapat ipaalam sa kanila na hindi sila nag-iisa.

Ang *suicide* ay tumutukoy sa akto nang pagtatapos ng sariling buhay habang ang *suicidal ideation* naman ay tumutukoy sa pagiisip para magpatiwakal.

Mula sa nakaraang dekada, iniulat na ang *suicide cases* sa Pilipinas ay laganap at tumataas kung kaya't ang ganitong pangyayari ay nakaaalarma.

Samantala, sangkot ang mga kabataan sa pagkakaroong ng mga ideya ng pagpapakamatay dahil sa *depression*, kawalan ng pagasa, kawalan ng suporta ng magulang, *bullying* at mga problema na may kaugnayan sa mga *interpersonal* na relasyon.

Kapag mayroong kilalang tao o kaibigan na dati nang sinubukan magpakamatay o nagtatangkang magpakamatay, dapat hindi sila pabayaan mag-isa, ilayo mula sa kapaligirang makapipinsala, ipagbigay-alam sa kanilang mga pamilya ang tungkol dito at hikayating humingi ng tulong mula sa mga propesyonal.

Katulad ng PTSD, maaaring walang tamang salita na makagagaan sa kanilang kalooban ngunit, ang pisikal na presensya at suporta ay nagpapamalas ng labis na pagmamahal at pagpapahalaga.

Bago matapos ang pantas-aral, hinikayat ni G. Untalan na gumuhit ang mga estudyante ng unang bagay o pangyayaring maiisip ukol sa suicide at trauma at i-popost ito sa twitter upang itaas ang kamalayan ukol dito.

Kasama sa layunin ng pantas-aral na ito ay ang pagpapaalala sa lahat na okay lang na hindi maging okay ("It's okay not to be okay").

Integration A.Y. 2018-2019

ni Chynna Yuviengco

ANG tunay na Bedista ay handang harapin ang tradisyon na tinatawag na "Integration".

Ito ay isinasagawa sa mga mag-aaral na nasa unang taon ng kolehiyo.

Syempre! Hindi magpapahuli ang kursong Sikolohiya.

Ipinaramdam at ipinakita ng mga ate at kuya ng departamento Sikolohiya ang pagiging Tunay na Bedista ngunit hindi ito naging madali sa mga estudyante dahil nandiyan ang hirap ng pag-praktis ng sayaw at paggawa ng mga susuotin na damit na dumedepende sa tema ng araw.

Litrato mula kay: **Chot Santos**

Litrato mula kay: **Ann Toni Ramos**

Ignite: Empowering and Building the Next Psychology Leaders

ni Bencia Cuevas

GINANAP ang taunang *team building* para sa bagong ehekutibo ng lupon ng Psychology Society of San Beda University (PSSBU).

Ang unang araw ay pinamunuan ng dating pangulo ng organisasyon na si Bb. Marianne Elizabeth Silva na siyang nagbigay ng mga mahahalagang impomasyon ukol sa *time management* at *teamwork*.

Samantala, ang ng dating *officer-in-charge* na si Bb. Janelle Carlos ay naging tagapagsalita rin sa nasabing aktibidad kung saan nagbigay siya ng mga *tips* ukol sa mga pagsubok na kahaharapin ng mga bagong miyembro ng organisasyon.

Nagkaroon rin ng iba't ibang aktibidad na sumubok sa pagtutulungan ng mga bagong miyembro.

Sa kabuuan, ang *team building* ay naging daan upang mapagtibay ang pagsasamahan ng bagong ehekutibo ng lupon.

Tunay na hindi madali ang pagiging kasapi ng isang organisasyon ngunit kung mamamayani ang pagtutulungan sa bawat isa ay walang pagsubok ang hindi kayang lagpasan.

Capture the Blur

ni Bencia Cuevas

Nagsagawa ang Psychology Society of San Beda University (PSSBU) ng isang aktibidad na naglalayong gamitin ang *social media* sa pagpapalaganap ng kaalaman ukol sa Mental Health.

Ang nasabing aktibidad ay naging bukas sa mga mag-aaral ng San Beda mula sa Senior High School, College of Arts and Sciences, College of Nursing, at College of Medicine.

Ang aktibidad ay hindi lamang naging daan upang maipamahagi ang kaalaman ukol sa mga *mental health disorders* ngunit naging tulay rin upang maipamalas ng mga kalahok ang kanilang husay sa potograpiya.

Narito ang mga nagwagi sa nasabing *photography contest*:

Phil Angelo B. Uson ng 4AEC (Unang Gantimpala),

Christelle Joyce Marcos ng 4BPS (Ikalawang Gantimpala)

Frances Blessile S. Samson ng 4AHB (Ikatlong Gantimapala).

"Youth Perception is not an Illusion"

Phil Angelo B. Uson ng 4AEC

"Silver Lining"

Christelle Joyce Marcos ng 4BPS

untitled

Frances Blessile S. Samson ng 4AHB

CAPTURE THE BLUR PHOTO CONTEST WINNERS

Mga Tao sa Likod Ng Sinulid

Punong Tagapamahala:

Bencia Cuevas

Mga Manunulat:

Ann-Toni Ramos

Marielle Ferrer

Joice Mojado

Beatrice Patungan

Chynna Yuviengco

Litratista:

Josef Gabriel Mercado

Luigi Miguel Viñas

Lay-out Artist:

Beatrice Patungan

Tagasuri:

Dr. Marvin Reyes

Punong Tagapagpayo:

Dr. Anabel Quillon