



MATTO TATTE GINEN I LUGAT I GERRA

Fina'tinas yan Tinige' ni'i National Center for PTSD
Nubiembre 2005



GIAN I FAMILIAN I GUMERRA

MATTO TATTE GI GIMA

Matto tatte ginen i lugat annai guaha gerra, minimu, atborotu; guato gi ginefsaga yan trinankilu gi familia; annai esta guaha pas yan dangkolo na guinaiya yan minagof. Lao siña ha' lokkue' pot ginen ayu na lugat annai fihu guaha minimu, pinadesi yan difirientes klasen disgusto, ma ekspirerensia ha' ayu na sinienten i gerra ya maguiguifi ayu siha i lini'e'ñiñiha, kalan mohon taiguihi i mangagaige ha' gi entalo' i gerra, gi taddong na pinadesi, i meggai na manpinino', mannina'fan chetnudan. Meggai gi entre siha maguiguifi ha' kalan frefresko ha' gi hinasson-ñiha yan gi sinienten-ñiha, gi gerra, kalan mohon mangagaige ha' gi atdet na minimon gerra.

Este na fina'lepblo para i familian i militat komu hagu ni' gai asagua, che'lu, nobiu pat nobia pat atungo' ni' ginen gumera. Este na fina'lepblo para un inayuda kumonprende yan para un ayuda tuma'lo tatte gi sirenu yan trankilidat i familia; komu ayu na familia i ha dinggu. Lao este na estao siempre guaha tinilaika gi siniete; gi kostrumbre; sa' inafekta ni' ekspirensia-ña siha ni manmasusedi gi tetminon-ñiha gi gerra. I asagua i patgon pat masea hayi gi familia kalan taiguinaiya tai gusto pat kalan otro ha' i siniente giya siha. Todu este siha na siniente ta a'alok "Chetnot Gerra". Lao siña i familia u makomprende na todus este siha na aksion-ña yan pinadesi-ña u fan ma ayuda.

Parehu ha' i familia yan i gumera manmagof yan mana'anangga komu kostumbre yan siniente kalan taiguihi ha' annai antes di u falak i lugat gerra. Lao duranten i manadespattan-ñiha guaha meggai na tinilaika gi familia ...i famagu'on mandangkolo, i asagua manmañule' otro yan meggai na responsaplidat siha, manmañodda' otro amigon-ñiha pat hafa otro yan difirientes ekspirensia siha para u ha lipa i manadespattan-ñiha. Todu ayu i tiempo yan i kondision gi otro lugat, taotao yan kondision lina'la' gi lugat inafekta i taotao. Lao i mames yan fiet na guinaiya yanggen matto tatte fan atoktok, fan akomprende. Na'i tiempo ya in fan akuentusi, fan a'ekungok ya u guaha kinemprende; inaguaiya. Baba i korason ya u guaha inasi'e yanggen nisisariu.

Meggai na problema fumafana'i ginen i gerra; pi'ot ha ya mannanang ga ha' ta'lo na para u bira siha tatte. Gof impottante na un komprende este na kondision. Guaha infotmasyon yan ayudu para i militat yan i familia-ña para este na nisisidat.

EXPERIENSIA SIHA GI LUGATANNAI MANGEGERA

Duranten i ma enganchan i sendalu gi lugat gerra, ha susedi meggai na manna'ma'añao yan manpiligrú na susedimiento guihi-ma paki; ha li'e i mangga'chong-ña pat otro taotao manmapaki, manmapuno' manmanna' chetnudan. Ha li'e'i tano' taotao siha manma bomba yan meggai siha na destrosu gi maípe, anglo' na disietto ya taya' guihi ni' ginefsagan i gima'-ña.

Manma ataka pat manmakonne' ya man makastiga i sendalon i Army		
Gi dos mit tres na sakkan		
	Afganistan	Iraq
Man ma ataka	58%	89%
Mapaki halom gi Fanataok-ñiha	84%	86%
Man ma paki	66%	93%
Manmanli'e' manmatai	39%	95%
Matungo' na guaha manmapuno' pat man chetnudan	43%	86%

HAFA AYU I PINADESI DESPUES DI GUMERA?

Akadakuat pat ti manparehu i pinadesen ñiha i sendalu despues di mangerra ya manmatto tatte gi familia. Guaha ayu siha i ti siña manmaleffa ni' susedimention-ñiha. Mahahasso ha' i ekspirensian-ñiha kalan mohon frefresko ha' gi hinasson ñiha yan sinienten-ñiha; ya siña ha' luma'apmam giya siha, simana pat meses lao naturat ha' este na siniente. Guaha ayu i kadada pat la anakko' na tiempo para u homlo'. Guaha na machochogue ha' hafa taimanu i bidan ñiña gi lugat i gerra. Guaha ayu i chaddek manhomlo' ni ayu na chetnot lao, guaha ayu i tisiña manmaleffa yan mannina'fanmalangu ya dangkolo ayu na problema para i manafamaolek yan minagof gi familia pat i manatungo' pat gi che'cho pat atboroton salape'. Yanggen ha konsigi este na pinadesi makkat para i familia. Estague' ma'alok "Post Traumatic Stress Disorder – PTSD."

HAFA AYU NA CHETNOT I PTSD?

Todu ayu i ha susedi i sendalu duranten I gerra ni' manna'ma'añao, manpiligrú ya inafekta i sensia-ña, i lini'e-ña ya ti ha hulat mumaleffa; nina' malangu siempre yanggen gof atdet, siempre guaha meggai yan siriosu na pinadesi siha. Yanggen lumala'atdet este na chetnot (PTSD) ti siña manakomprende yan i familia; ti siña kumalamten gi hafa na che'cho' sibit.

Tres klasen inatdet este na chetnot i (PTSD).

1. HA EKSPIRENSIA TA'LO

I sendalu ni' ginen i Gerra sigi ha' di manhasso ni' i tiempo-ña yan i pinadesi-ña siha duranten i gerra

2. HA NEGA I KONDISION NI MUNAHAHASSO YAN MUNA'MA'EETDOT I SINIENTE-ÑA.

Mahetok i siniente-ña ya ti siña yan ti malago' na u sangan hafa i sinientete-ña

3. AT'BURUTAO'

Gof mappot yan gof ma'añao ni' ha ekspirensia gi gerra ya mamahngang ha' todo i tiempo; ti siña manhasso ni' siguridat'ña yan i familia; gof sentidu ya gof chaddek lalalo'.

1. HA EKSPIRENSIA TA'LO. Yanggen matto tatte ginen i gerra; ha konsisigi manhasso ni' hafa siha i manmaloffan duranten i gerra, mangiufe fihu ni' ha li'e' pat todú i sinisedi-ña pat i lini'e'-ña. Meggai na guinifi-ña na gagaige ha' gue' gi gerra na mumumu ya tisiña sanu i hinasso-ña. Guaha na este na guinifi-ña dinekka' ni' hafa lini'e'-ña, hiningok-ña pat ngininga'-ña.

2. HA NEGA I KONDISION NI MUNAHAHASSO YAN MUNA'MA'EETDOT I SINIENTE-ÑA. Naturat na masea hayi u ñega pat u rinunsia humasso i ekspirensian gerra. Lao ayu i umekspirensia i gerra (combat stress reaction) PTSD na u ñega todú aksion ni' para u nina' fanhasso ta'lo ni hafa todú i manmalofan. Hasso na i Guinaya-mu, sumusuha, ti atendidú gi mantungo', gi familia. Siña ha' fihu gumimen para u bulacho, pat ha u'usa i binenu (drugs) pat hafa na amot masea ginen i meduku para u nina'maleffa pat u nina' tinampe i na aksion na ti yaña i familia-ña pat i manatungo'-ña siha.

3. AT'BURUTAO'. Gotpe lalalo' pat ti ha hulat sumiostie'ni i aksion-ña, kalan taiguihi guaha piniligru ni' para u inataka. Ha na' listu gue' para u difiende gue' pat i famagu'on kontra hafa na achaki pat piniligru ya ti siña manhasso maolek.

Gof siña ma amte i PTSD. Yanggen taftaf ma aligao i remedio, siempre u homlo' taftaf'

KUANTOS BIAHI MASODDA' YA MA ATIENDE I PTSD GI BITURIANU SHIA?

I biturianon Amerikanu gi Gerran Vietnam, trentai unu pot siento (31%) gi lalahi; benti siete pot siento gi famalao'an (27%). Dies i ocho pot siento (18%) gi biturianon Iraq, yan onse pot siento (11%) gi biturianon Afganistan. PTSD, ti inafefekta ha' mismo i biturianu lao masodda' ha' lokkue' gi famagu'on yan gi manamko' ni' man ma'ositani gi tataotao-siha. Gi estudo gi sibit na Amerikanu ni' makondukta gi mit dos sientos sinko na sakkan (2005), siete pot siento (7%) na taotao man nina'yi ni' PTSD gi lina'la-niha.

Masea gi memegai-ña na biturianu ti man nina'y'e ni' PTSD guaha ha' siempre u fan nina' malangu duranten i lina'la'-niha gi un tiempo. Siña ha buente na guaha (18%) dies i ocho pot siento u fan ninayi i biturianon Iraq yan (11%) onse pot siento gi biturianon Afganistan.

HAFA CHUMUCHU'OT I PTSD?

Ti matungo' ni i medikon titanos hafa chumuchu'ot este na klasen chetnot lao ayu na prohimu siha ni' manmamadesi pot masusedi hafa na kondision gi lina'la-niha ni' ti malangak makontra tatte tat komoi i gerra pat hafa na susedimiento ya maninafekta sa' ti manma'ayuda.

OTRO SIHA NI CHUMUCHU'OT ESTE NA CHETNOT

(Depression) Takpapa'pat Taya'minaolek-ña. Taya' gusto, tai ganas ni' hafa siña para u nina' malago' kumalamten maolek. Taya' interes-ña macho'cho' ya fihu yayas. I siniente-ña kalan taya' minaolek ña, taya bali-ña gi tano'. Este na siniente ginen ayu na pinadesi na annai gagaige ha' gi gerra guaha matai gi familia pat hihot na parientes pat atungo'.

Mamahlaho ni' guiya; ha pega i isao gi ya guiya pat ha hongge na guiya na gaige todú i linachi yan i isao. Siña ha' ha' hasso na u puno' maisa gue'. Yanggen un ripara pat un sospecha este na chetnot, ayuda ya u tarabira i hinasso-ña.

(Suicidal Thoughts) Hinasso Para u puno' Maisa Gue. Todo i eksperiensan i gerra, piot ha' hafa ayu i umafekta i gumerra direktamento, siña ha hasso na u puno' maisa gue'. Yanggen un tungo' na estague' gaige gi hinasso-ña, faisen fan kao magahet ayu na planu-ña. Yanggen ilekña "gai paki yo' ya bai paki ya bai puno' yo' ", ensigidas agang i 911. Pot mas infotmasion agang i National Suicide Prevention Lifeline gi 1-800-273-TALK (8255) pat i www.suicidepreventionlifeline.org/

(Anger or Aggressive Behavior) Binibu pat Tinaklalo'. Binibu pat tinaklalo', gof chekka i kostumbre dumadaña yan mina'a'ña, pat ti siña ha suheta i binibu-ña pot masea hafa na didide' na bida, i chetnot PTSD gini'ot i lina'la'-ña ya ayu na hinilat ni' binibu. Este na chetnot siña ha yulang i kasamiento i familia; i che'cho' yan ha na' falingo i amisat. Guaha piniligrú para I famagu'on yanggen esta ti siña masuheta este na chetnot fan aligao ayudu. Impottante na un fan aligao proteksion – agang i pulisia, i konseheru ni untungo' (i chaplain, behavioral care; primary care, nursing, family assistance) ya un ma'ayuda.

(Alcohol and/or Drug Abuse) Aguayente yan/pat I Binenu na Amot. Para u amtem maisa gue' i malangu ha usa i binenu pat sigi gumimen ni' todú i ekspirensian-ña gi gerra. Yanggen un ripara pat un tungo' ni' este na pinadesi, aligague ayudu.

(Self-Blame, Guilt and Shame) Achakan-Maisa gue', Ha Atmiti Na Guiya I Iisao, Yan Minamahlao. Guaha na i miembro gi setbisio, annai ha kekechagi kumomprende i ekspirensian gerra ha achakan maisa gue' ha guiya i iissao sa' hafa i ha cho'gue pat i ti ha cho'gue ya ha achakan maisa gue'; ya ha' tuka na isao-ña ayu pat ginen as Yu'os yan pat mismo obligasion taotao.

(EFFECTS ON YOUR FAMILY LIFE) Hafa Bida-ña Gi Lina'la' Familia Mu

I taotao ni' ginen i gerra ha paga todú i manbaba ni' manmasusedi gi ya guiya. Ilekña na guiya muna'man masusedi ayu manmaloffan siha. Ha pega todú i hafa manmasusedi pat hafa ayu i siña manneacho' gue' ni' para u fan safo' gi pinadesi gi ya guiya.

Hafa Bida-ña I PTSD Gi Familia

I Biturianon Vietnam ni' ninayi ni PTSD siña tres asta sais biahi na u inafekta I dos umasagua ya ma susedi i dibutsio.

I Biturianon ni' malangu ni' PTSD ya ma akompara yan i ti ninafan malangu ni PTSD siña mas siguru na u fan atdet babaña i kostumbren-niha kontra i asagua yan i famagu'on komu takhilo' gi sisentai tres pot sienta (63%) pot akomparasion yan otro klasen abusu.

Mangga'chong ni' manmalangu ni' PTSD annok na tumunok i sostansian i sinatesfecho gi lina'la'-niha yanggen ma akompara yat i Biturianon Vietnam ni' ti man malangu ni' PTSD.

Yanggen makpo' i setbision ña ya matto tatte gi gima' guaha siha manmakkat na tinilaika yan disision gi kostumbre-ña. Ha nisisita na u siente yan u siguru na safo' yan gefsaga i lina'la-ña gi entre i familia, yan famagu'on-ña, i manatungo' siha. Yanggen malago' na u sangan pot i eksperansia-ña gi duranten i gerra u ma ekungok ya u ma respeta i minalago'-ña.

Duranten i tiempo gi militat guaha siha kostumbre ni' matulaika; ya i asagua yan i famagu'on lokkue' manmalutaika, siempre ha nisisita na makomprende ya uma'ayuda umareklao tatte gi lina'la.

Guaha na biahi na i aksion i biturianu mampos atdet ya makkat na para umasungon ni' i familia yan lokkue' i familia para i biturianu. Esta nahong na rason na enfan manaligao ayudu. Yanggen maninafekta i famagu'on debi u fan maaligague ayudu. Dibutsio pat masea hafa na kausa debi lokkue' di u ma aligao ayudu ginen masea hayi na konsiheru.

CHETNOT GERRA

Mamagong ha' este i "Chetnot Gerra" lao yanggen mamappot magong siempre humuyong ayu i ma'a'alok (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD). Lao guaha ha' lokkue' setbisio ni' siña ayu ma arekla. Guaha konsihera pat konsiheru para enao na kondision.

(Department of Veterans Affairs [VA]) – annai guaha setbisio para este i PTSD ni ma'a'alok (Readjustment Counseling Service Vet Centers). Este na sagan manamte (clinic) ofisina ha' gi hiyong i ospitat ya i malangu u sasaga ha' gi gima.

Este siha i klasen ma amte i gai chetnot:

- Gi tutuhon siempre i malangu ma abirigua ya machulue todú i siña na infotmasyon pot i chetnot.
- Ketungo pot i chetnot gerra, i PTSD. Duranten i man a'adiskute pot i chetnot i konsiheru pat konsihera yan I gai chetnot siempre u tungo' yan u komprende pot i chetnot, hafa taimanu na inafekta gue' yan i familia.
- Guaha lameggai na kinenprende pot este na chetnot:
 - Hafa taimanu na u maribaha i fuetsan i chetnot.
 - Hafa taimanu manakuentusi yan man a'akomprende i familia yan i manatungo' pot i chetnot.
 - Hafa taimanu u ma sustiene yan u ma suheta i binibu, i mina'año, i triniste pat maseha hafa na matratamiento pot i chetnot.

Guaha ta'lo mas minaolek para matratán maolek este na chetnot:

- Amot pat setbision i medikon titanos (psychiatrist).
- Kuentos yan anakko' yan fihu na kombetsasyon yan i mediku pot todú i manmaloffan duranten i gerra – trineste, binibu, pinito pot todú i hagas manmaloffan gi' gerra.

I duranten i ma'amte-ña sina ha dura apmám na tiempo – simana, meses pat sakkan, depende gi nisisidat i chetnot.

COMMON THERAPIES USED TO TREAT PTSD

Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Este na tratamiento para este na chetnot annai matrata i fuetsan i ilu (titanos) pat i fuetsan i hiasso ni' inafefekta i kostumbren i malangu ni' PTSD. Estague' i mas maolek yan metgot na amot tratamiento. Estague' otro klasen

Cognitive Behavioral Therapy.

- Exposure therapy ha u'usa este na footman manamte i para u manaripiti ya u cho' gue ayu i muna' malangu na chetnot, u cho'gue ayu i muna' ma'a'anao gi kondision yan lugat annai siña masustieni ya u ma'ayuda umestudia i aksion siha ni' munamalangu.

- Cognitive Restructuring ayu este annai i malangu ha ayek yan ha tungo', ha eksamina ayu i mauna'- atborotatao i hinasso-ña, ya u fana' ayu na hinasso ya u tulaika pot i mas balanse yan tunas yan klaru na hinasso.
- Stress Inoculation maribaha i aksion i chetnot annai maribaha i sinienten i inatdet i chetnot; mafa' naguen hafa taimanu i para u kontra i chetnot yan u korihi ayu i ti man dinanche na hinasso siha ni' muna' lala'la' i chenot (trauma).

I amot siña ha ribaha i PTSD kontodu i fuetsan i chetnot. La meggai ha' guaha na klasen amot ni-muna'a'anok Adelanto gi para u finamaolek ya u ninahomlo i manlangu.

POT FAMILIA GI DURANTEN I MA'AMTE-ÑA

I manamko' na miembros gi familia siña ma ayuda i biturianu na militat guini na pinadesen – ñiha. U maketungo', u makomprende i chetnot ya hafa taimanu na ha susedi este na chetnot – ya u masupotte gi nisisidat-ña i biturianu na militat. U macho'gue hafa na programa pat hafa na kinalamten siña mana'i. Una' fan listo siha yanggen hafa na instrumento, attikulu ni' manisisita. Gof' impottante lokkue' na todun miembros gi familia u fañaonao.

I FAMILIA PARA MA SUPPOTTE I BITURIANU PARA U FAN ALIGAO AYUDU

Yanggen hayi na mienbro gi familia rumepara na gaige i chetnot, na'listo hao umayuda. Ripara fan sa' buente ha u'usa i binenu (drugs) ya yaña umatok para u suhayi i tinaotao. Chagi fan kumuentusi kon guinaia ya munga ma fa' aila' para u nina' mamahlao. Komprende-ha' na ti nahlalang pat chaddek na un inesge lao konsigi kumonbida kon pinasensia.

Ti nahlalang para un kombense i malangu na para un aligague gue' ayudu lao konsigi ha' pot guinaia. I estudio gi biturianon Vietnam guaha kuarenta pot sientu (40%) manmalago' manma' ayuda.

MANU HAO GUATO NA UN FAN ALIGAO AYUDU

I depattamenton i Veteran Affairs guaha setbisio para dos años despues di matto tatte ginen i gerra na ti ma apapasi. Dispues di dos años sisiña ma setbe pot dos años ta'lo lao guaha lameta para ma apasi. Yanggen i National Guard, pat Reserves manmana' fan ñaoñao gi maloki i gerra siña machule' ayu na pribilehio. U fan rehista siha para u ha ganna i benefision i setbisio.

Mistet mafanui i Enrollment Coordinator gi lugat mu' nai gaigue este i VA pat Vet Center uno ni' este na ebidencia yanggen man ap'plipika para ayudu.

- A DD-214 indicating service in a designated combat theater of operations; or
- Proof of receipt of the Afghanistan Campaign Medal; Iraq Campaign Medal; Armed Forces Expeditionary Medal; Kosovo Campaign Medal; Global War on Terrorism Expeditionary

- Medal (does not include Global War on Terrorism Service Medal); or Southwest Asia Campaign Medal; or
- Proof of receipt of Hostile Fire or Imminent Danger Pay (commonly referred to as “combat pay”) after November 11, 1998; or
 - Proof of exemption of Federal tax status for Hostile Fire or Imminent Danger Pay after November 11, 1998.

Yanggen hayi numisisita este na setbisio u fotma i aplikasion gi: www1.va.gov/healthbenefits/

Yanggen para un fan aligao infotmasion pot i benefision i biturianu ni’ mas hihot agang 1-877-VETS pat hanao para i www.vba.va.gov/EFIF. Para un sodda’ i Vet Center Infotmasion agang 1-800-827-1000 pat falak i www.va.gov/rcs.

I Veteran Service Organizations (VSO)

Estague’ lokkue’ i otganisasion siha (VSO) ni’ siña ma ayuda i “Biturianon Gerra”. Este siha na dinaña mafotma i grupon-ñiha pot dikike’ na setbision relihion, rasan i taotao, manu na lugat gerra gue’ magi, pat hafa na pattikulat na nisisidat. Aligao gi www.va.gov/vso.

PUT UTTIMO

En disisea na este na fina’ lepblon infotmasion u inayuda i “Biturianon Gerra” yan i Familia-ña.

Para mas infotmasion pot este i PTSD yan i hinemlo’ yan buen salut i Biturianon Gerra baba i www.ptsd.va.gov.

Buen Salut!

*Trinanslada as: Olympia Q. Camacho
Gi Fino’ Chamorro
Dia 23 di Mayo, Dos Mit Sais na’Sakkan*