

**Gryphon Psychology**  
**1800 056 076**



# ***Shift Work: Pagprotekta sa iyong relasyon at buhay pamilya***

---

## **Maging makatotohanan tayo**

Ang pag-aangkop sa shift work at pagiging malayo sa tahanan sa loob ng mahabang panahon ay nanghihingi ng pagtugon sa maraming pangangailangan ng mga relasyon at buhay pamilya. Nagugustuhan ng ibang magkapareha ang distansya na dulot ng ganitong pamumuhay at hindi laging mahihirapan ang lahat ng relasyon dahil dito. Ang pagtukoy sa mga posibleng hamon ay isang pangunahin at mahalagang hakbang sa pagpigil sa anumang mga problema.

Ang ilang isyu na maaaring lumabas ay:

- Hindi tumutugma ang mga aktibidad ng pamilya at mga kaibigan sa saklaw ng trabaho at maliit ang pagkakataong magkaroon ng makabuluhang oras para sa isa't isa.
- Kung minsan, nakakaramdam ang mga shift worker na naiitsapwera sila, hindi na masyadong kailangan at nakokonsensya sila sa pagpapalampas ng mahahalagang kaganapan sa pamilya.
- Mahirap magtakda ng pamimili, paglilibang, at pakikisalamuha kasama ang mga

kaibigan sa mga panahong maluwag dahil sa pangangailangang magpahinga kapag day off.

- Marami sa mga shift worker ang lubos na nahihirapang gumawa ng anumang bagay kapag day off maliban sa pagkain at pagsubok na makabawi ng tulog, bagay na nakakapagpaliit sa pagkakataong magkaroon ng oras para sa pahinga at sa pamilya.
- Kadalasang nagrereklamo ang mga asawa na ang kanilang mga kapareha ay hindi available kapag kailangan sila, at kailangan nilang pagtuunan ng pansin ang kanilang mga sariling interes, pampalipas oras, at uri ng pamumuhay.
- Ang pagod at disposisyon, na kung minsan ay sinasabayan pa ng stress at mahahabang oras ng trabaho, ay maaaring maging dahilan upang maging hindi gaanong kasayang kasama ang shift worker. Maaari ring maperwisyo ang mga sekswal na relasyon dahil sa pagod at nabawasang pagkakataon.
- Maaaring magpatong-patong ang mga salungatan sa paglipas ng panahon, na maaaring humantong sa paglala o pagbabalewala.
- Sa una, nakokonsensya ang magkapareha dahil sa hinanakit sa panghihimasok ng trabaho sa buhay pamilya, at kinalaunan, ay nagkakaroon sila ng hinanakit sa isa't isa.

Kitang-kita rito na nagdudulot ng dagdag na stress ang shift work sa mga relasyon, kaya kailangang planuhin ng mga shift worker at mga pamilya ang pagharap sa mga pagsubok na ito. Tingnan natin kung paano ito gawin:

### **Mga diskarteng isasabuhay**

1. Maging makatotohanan sa mga paghamon at kalamangang idinudulot ng shift work. Huwag hintaying mabuo ang isang problema – magplano nang maaga.
2. Gamitin ang mga pag-uusap ng pamilya upang talakayin ang mga alalahanin, mga responsibilidad ng pamilya, at upang lumikha ng kalendaryo ng iskedyul ng pamilya. Magtakda ng paglabas kasama ng kapareha/mga bata at magkaroon ng bulletin board ng pamilya upang matiyak ang pakikilahok ng lahat.
3. Igalang ang unang “golden hour” kapag umuwi ang iyong kapareha. Huwag siyang salubungin ng malalaking usapin sa kanilang pagpasok sa pinto – maglaan ng panahon upang mangamusta at makipag-ugnay.
4. Ipahayag ang panghihinayang, pangamba o mga pakiramdam ng kakulangan sa isang tapat at makatwirang paraan.
5. Huwag tumuon sa pagiging magkalayo. Tandaan kung bakit mo ito ginagawa at manatiling positibo.
6. Ipakita ang iyong pagmamahal at dedikasyon sa pamamagitan ng mga munting sorpresa (tulad ng maiikling liham o maliliit na regalo) na maaaring itago sa mga suitcase (para sa naglalakbay) o sa loob ng bahay (para sa naiwan).
7. Planuhin ang mga gawaing bahay sa pamamagitan ng paghahanda ng listahan at pakatapos

ay manatili at hayaan ang isa na intindihin ang impormasyon. Ang pagbabahagi ng gawain ay makakapagpatibay sa inyong samahan.

8. Makipag-usap palagi sa telepono ngunit huwag ipilit ang pakikipag-usap. Igalang ang mga katotohanang maaaring mabawasan ang mga pagkakataon at maghanap ng mga alternatibo tulad ng e-mail o pakikipag-text.
9. Tiyaking nauunawaan ninyo ang mga sekswal na pangangailangan ng isa't isa.
10. Pagkasunduan ang tagal ng panahong igugugol sa mga kaibigan at mga kamag-anak sa panahon ng R&R (at huwag magsayang ng napakahalagang oras sa pakikipagtalos).
11. Maglaan ng panahon para sa isa't isa nang hindi kasama ang mga bata.
12. Maging magaling sa pera at konsultahin ang isa't isa para sa malalaking pagpapasya.
13. Tanggaping maaari kayo parehong makaramdam ng pagod - Tiyaking magkakaroon kayo ng panahon sa inyong mga sarili at talakayin at pagkasunduan kung paano ito mangyayari.
14. Kakailanganin ng kawalan ng mobile coverage sa iyong dalawa ng iyong kapareha na maging mas malikhain sa pag-iisip ng mga paraan upang manatiling magkaugnay at makaramdam ng pagiging malapit at pagsuporta.
15. Tiyaking nakakakuha ka ng sapat na tulog, ehersisyo at kumain nang maayos upang magkaroon ng enerhiyang igugugol sa iyong relasyon at pamilya.

Kung sa palagay mo ay hindi tumatakbo nang maayos ang mga bagay-bagay, maaaring itakda ang isang pagkonsulta sa employee assistance program (EAP). Matutulungan ka naming lumutas ng mga problema bago lumitaw ang isang krisis.

### **Pagtulong na makaagapay ang mga bata**

Ang mga bata ay mayroong mga sarili nilang saklaw ng emosyon at ideya tungkol sa isang magulang na nagtatrabaho sa malayo. Bahagyang normal para sa mga bata na mainis, magalit, malungklot (bukod sa iba pang mga pakiramdam) kapag palaging wala ang magulang.

Hindi kailangang mapangibabawan ang iyong sarili ng pangangailangang “ayusin” ang mga damdamin o ang sitwasyon. Pakinggan ang iyong anak at hikayatin silang pag-isipan ang sitwasyon. Tulad ng ganito: "Alam kong nanghihinayang ka na hindi makakarating ang tatay sa sports day. Gusto rin sana niyang pumunta. Mayroon ba kaming magagawa para pagaanin ang loob mo?"

Ilang makakatulong na tip:

1. Tulungan ang iyong mga anak na makaagapay - makipag-usap nang walang itinatago at tapat tungkol sa kanilang mga pangamba.
2. Hindi kailanman 'aalis' si Tatay/Nanay; 'magtatrabaho' si Tatay/Nanay.
3. Talakayin ang mga usapin bilang isang magkasundong magkapareha – huwag takutin ang mga bata sa mga salitang: “hintayin hanggang makauwi si tatay”. Magpanatili ng magkasundong imahe sa harap ng mga bata at maging pareho sa paraan ng pagdidisiplina.
4. Maglaan ng panahon upang lumikha ng mga panuntunan sa pamilya at isulat ang mga ito upang makita ng lahat - isali ang mga bata upang maramdaman nilang mayroon silang kalayaang magsalita, lalo na tungkol sa mga kahihinatnan kapag hindi nasusunod ang mga panuntunan.

5. Tukuyin ang mga panahon at aktibidad na maaari ninyong gawin nang magkakasama.
6. Kung alam mong wala ka sa isang espesyal na araw (unang araw ng pagpasok sa paaralan, kaarawan, pagtatapos, atbp.), nag-iwan ng mensahe/card o munting regalo upang iparating ang iyong interes at pagtuon ng atensyon.

Higit sa lahat, huwag matakot na humingi ng tulong mula sa iyong company assistance program kung sadyang maging mahirap ang sitwasyon.



**PARA SA ANUMANG TULONG: MAKIPAG-UGNAY SA GRYPHON PSYCHOLOGY  
1800 056 076**