

Mga uri ng pananakot

Ang pananakot kung minsan ay inilalarawan sa pamamagitan ng mga uri ng pag-uugali na sakop nito, kaya pag-uusapan natin ang pasalita, sosyal at pangkatawang pananakot.

Kung minsan din, ang pananakot ay tinatawag sa pamamagitan ng kung saan ito nangyayari o sa pamamagitan ng kung anong uri ng pinsala ang nagawa. Ang mga salitang ito ay maaaring gamitin na nag-iisa o magkakasama. Maaaring makalito ito! Ang pinakakaraniwang paraan ng paglalarawan ng pananakot ay nakabalangkas sa ibaba:

Uri ng Pag-uugali– pasalita, sosyal, pangkatawan

May tatlong uri ng pananakot na pag-uugali:

- **Pasalitang pananakot** na mabibilang ang pagmumura o pag-iinsulto ng isang tao tungkol sa mga pangkatawang katangian gaya ng kanyang timbang o taas, o mga ibang katangian kabilang ang lahi, kasarian, kultura o relihiyon.
- **Pangkatawang pananakot** na mabibilang ang paghampas o kaya'y pananakot ng isang tao, pagtulak o pananakot ng ibang tao, o paninira o pagnakaw ng kanyang mga ari-arian
- **Sosyal na pananakot** na mabibilang ang hindi nagbabagong di-pagsali ng ibang tao o ang pagbahagi ng impormasyon o mga larawan na magkakaroon ng nakakapinsalang epekto sa taong iyon.

Kung sakaling anuman sa mga pag-uugaling ito ay mangyayari ng minsan lamang, o bahagi ng isang hidwaan ng dalawang magkapareho (equals) (gaano pa man kasing hindi tama) iyon ay hindi pananakot.

Ang pasalitang pananakot ay maaring mangyari harapan o sa online, tuwiran o di-tuwiran, lantaran o patago.

Pinangyayarihan – personal at sa online

Ang pananakot ay maaaring maganap nang personal o sa online. Ang online na pananakot minsan ay tinatawag na cyberbullying. Ang pasalita, pangkatawan at sosyal na pananakot ay maaaring personal na mangyari. Ang pasalitang pananakot ay maaaring mangyari sa online, katulad ng pangkatawang pananakot.

Naglilikha ng karagdagang pagkakabahala para sa mga mag-aaral, mga magulang at mga tagapag-alaga ang mga partikular na katangian ng pananakot na nangyayari sa online. Halimbawa, ang pananakot sa isang tao sa online ay posibleng magkaroon ng napakaraming tagapanood. Ipinapakita ng pananaliksik na ang mga batang tinakot sa online madalas ay tinakot din nang personal. Nangangahulugan ito, na kasama sa mabisang pag-aasikaso ng pananakot sa online ay ang pagtingin din sa ibang mga kalagayan.

Pamamaraan – tuwiran at di-tuwiran

Ang **tuwiran na pananakot** ay nangyayari sa mga taong kasangkot, samantalang ang mga di-tuwirang kilos ay nagsasangkot ng mga iba, gaya halimbawa pagpasa ng insulto o pagkalat ng tsismis.

Ang **di-tuwirang pananakot** karaniwan ay nakakasakit sa pamamagitan ng pagsira ng sosyal na karangalan ng iba, mga relasyon sa mga kapareho at pagpapahalaga sa sarili.

Pagkanakikita – lantaran at patago

Ang pananakot ay maaaring madaling makita, tinatawag na lantaran, o maaaring tago sa mga taong di-tuwirang kasangkot, tinatawag na patago.

Ang **lantarang pananakot** ay mga pisikal na kilos gaya ng pagsuntok, pagsipa o mga kapansin-pansing pasalitang kilos gaya ng pagmumura at pag-iinsulto. Ang lantarang, tuwirang pangkatawan na pananakot ay isang pangkaraniwang paglalarawan ng pananakot. ('Pinagkaugaliang pananakot' ay kung minsan ang tawag dito).

Nguni't ang lantarang pangkatawan na pananakot marahil ay ang hindi pinakakaraniwang uri ng pananakot.

Maaaring ang **lantarang pananakot** maging halos imposibleng kilalanin para sa mga taong nasa labas ng pag-uugnayan ng tao sa kapwa tao. Mabibilang sa lantarang pananakot ang paulit-ulit na kumpas ng kamay at mga nakakatakot o nagbabantang tingin, pagbulong, di-pagsasali o pagtatalikod upang sa ganoon ay natatakda kung saan makakaupo at kung sino ang makakausap ng isang tao. Ang patagong sosyal o pasalitang pananakot ay maaaring maging hindi halatain at kung minsan ipinagkakaila ng tao; sinasabi na nagbibiro o 'nang-aaliw' lamang' siya.

Ang ilang mga pananakot ay **patago at di-tuwiran**, karaniwang sadyang patago, at para sa iba ay mahirap na mahirap makita. Ang uri ng pananakot na ito ay maisasama ang pagpapakalat ng tsismis, pagbabanta, panganganguwalta sa pamamagitan ng pananakot, pag-aagaw ng mga kaibigan, pagsisiwalat ng mga lihim, pamimintas ng mga damit at pagkatao. Ang di-tuwirang patagong pananakot karamihan ay nakakasakit sa pamamagitan ng pagsira ng sosyal na karangalan ng tao, ng mga relasyon sa mga kapareho at ng pagpapahalaga ng sarili, iyan ay sa pamamagitan ng pangkaisipang pinsala kaysa pangkatawang pinsala.

Pinsala – pangkatawan at pangkaisipan

Ang pananakot ay may posibilidad na makapinsala (bagama't hindi lahat ng mga di-ginustong kilos ay tiyak na makapinsala). Ang **pinsalang pangkatawan** na ang pinagmulan ay anumang mga uri ng pananakot ay kilalang-kilala.

Kakamakailan lamang, pinatunayan ng pananaliksik na ang maigsi at matagal na panahong **pinsalang pangkaisipan** ay maaaring resulta ng pananakot. Kasama dito ang pinsala sa panlipunang reputasyon o ang pagbawas ng kusang-loob na pagpayag na makipagkapwa ng isang tao na ang pinagmulan ay ang pananakot (sadyang ang patagong sosyal na pananakot).

BULLYING. NO WAY!

TAKE A STAND
TOGETHER

www.bullyingnoway.gov.au

Sa katotohanan, ang **pangamba** lamang na mangyayari **ang pananakot** ay makakalikha ng pagkabalisa at pinsala. Ang patuloy na katangian ng pananakot ay maaaring humantong sa pakiramdam ng taong tinatakot ng pagkawalang kapangyarihan at ng pagkawalang kayang patigilin mangyari ito. Ang mga epekto ng pananakot, partikular sa kalusugang pang-isip at kabutihan ng mga kasangkot, mabibilang ang mga taong nanonood, ay maaaring magpatuloy kahit na naayos na ang kalalagayan.

Kung minsan ang katawagang 'pangkaisipang pananakot' ay ginagamit upang ilarawan ang pagbabanta at paglikha ng patuloy na pagkatakot, nguni't mas tamang-tama ilarawan ang uri ng pag-uugali bilang 'pasalita o sosyal na pananakot' at ang epekto sa taong tinatakot bilang 'pinsalang pang-isip'.

Kapaligiran – tahanan, trabaho at paaralan

Ang pananakot ay maaaring mangyari kahit saan. Maaari itong mangyari sa tahanan, sa trabaho o sa paaralan. Maaari itong mangyari sa kaninoman.

Ang pananakot ay maaaring maganap sa mga mag-aaral, sa mga tauhan at sa mga magulang/tagapag-alaga. Ang Bullying. No Way! ay nagtutuon sa pananakot sa mga mag-aaral. Ang mga gurong nakakaranas ng pananakot sa paaralan ay dapat kontakin ang kanilang mga kinatawan ng kalusugan at kaligtasan, kagawaran ng yamang tao o kapisanan. May mga impormasyong may kaugnayan sa pananakot sa lugar ng trabaho sa Lupon ng Makatarungang Trabaho (Fair Work Commission) ng Australia <https://www.fwc.gov.au/>

TAKE A STAND TOGETHER

BULLYING. NO WAY!

www.bullyingnoway.gov.au