

## TFT TRAUMA RELIEF TECHNIQUE

Una, Isipin mo ang trauma at rankohin ang grado nang sakit o pag-aalaala ng pakiramdam at timbangan ng 1(isa) hangang 10(sampu), ang 10(sampu) ay ang pinakang masama sa lahat at 1(isa) ay walang anumang. Ito ang dahilanin sa baga nang SUD (Simunong unit ng pagdurusa).

Ito and kailangang gawin na **TFT Trauma Relief algorithm**:

- a) **Pagsusunodsunod na Tapik:** Gamitin mo ang daliri tapos dahan dahan mong tapiking na sampung beses ang mga susunod bawat isa:
  - Sa tabi nang kamay (karate chop point)
  - Ilalim nang ilong
  - Sa ilalim nang kilay (malapit sa ilong)
  - Ilalim nang mata (Taas nang pisghi)
  - Sa ilalim nang kili-kili (4 inches sa ilalim nang kili-kili)
  - Punto nang Balagat (Hanapin mo habang pinapakaramdam nang daliri papunta sa ilalim ng leeg sa V-notch sa taas nang balagat, tapos bumaba ka nang 1(isang) inches at gawin sa kabila( kahit aling) tabi ng 1(isang) inches.
  - Pinakang maliit na daliri (loob nang dulong paligid nang hinlalaki)
  - Punto nang Balagat
  - Hintuturo (loob nang dulong paligid nang hinlalaki)
  - Punto nang Balagat
  
- b) 9-Gamut: Habang tinatapik ang gamut spot sa kamay, gawin mo ang 9(siyam) na sunodsunod na patakaran (tandaan mong tuloy-tuloy mong tapiking itong siyam na steps). Ikamao mo and isang kamay para mahanap ang gamut spot —ang gamut spot ay nasa labak sa gitna nang apat tsaka limang daliring liyabe, halos isang inches sa likod na paligid nang pulso.
  - Bukas ang mata
  - Sarado ang mata
  - Bukas and mata and tingin ka sa kaliwa
  - Tingin ka sa kanang baba
  - Ikot mo ang mata sa isang direction
  - Ikot mo ang mata sa kabilang direction
  
- c) Ulitin mo ang **pagsusunodsunod na Tapik**. Tapik:
  - Sa tabi nang kamay (karate chop point)
  - Ilalim nang ilong
  - Sa ilalim nang kilay (malapit sa ilong)
  - Ilalim nang mata (Taas nang pisghi)

- Sa ilalim nang kili-kili (4 inches sa ilalim nang kili-kili)
- Punto nang Balagat (Hanapin mo habang pinapakaramdam nang daliri papunta sa ilalim ng leeg sa V-notch sa taas nang balagat, tapos bumaba ka nang 1(isang) inches at gawin sa kabila( kahit aling) tabi ng 1(isang) inches.
- Pinakang maliit na daliri (loob nang dulong paligid nang hinlalaki)
- Punto nang Balagat
- Hintuturo (loob nang dulong paligid nang hinlalaki)
- Punto nang Balagat

Ang Sunod ay tsek and SUD patag---

a) Kung ang pag-aalaala mo ay bumaba sa 1 (walang pag-aalaala naman) or 2, tapusin mo gawin ang ibaba(sahig) sa kisame ikot and mata: habang tinatapik ang gamut spot sa likod nang kamay mo habang magkakapantay and ulo, tumingin ka sa ibaba at dahan dahan mong itatas (hindi gumagalaw) yung mata taas (hangang 10 seconds).

b) Kung yung SUD bumaba, pero hindi hangang a 1 or 2, Gawin mong uli ang TFT Trauma Relief **algorithm** hangang bumaba kahit sa 1 or 2 or tumigil ang pagbaba.

c) Kung yung SUD hindi bumaba --or tumigil and baba sa anong pagsa bagong dumating sa 1, tuloy sa karagdaan nang information dito sa **blog**

