

Kabanata 9

Sa kabanatang ito:

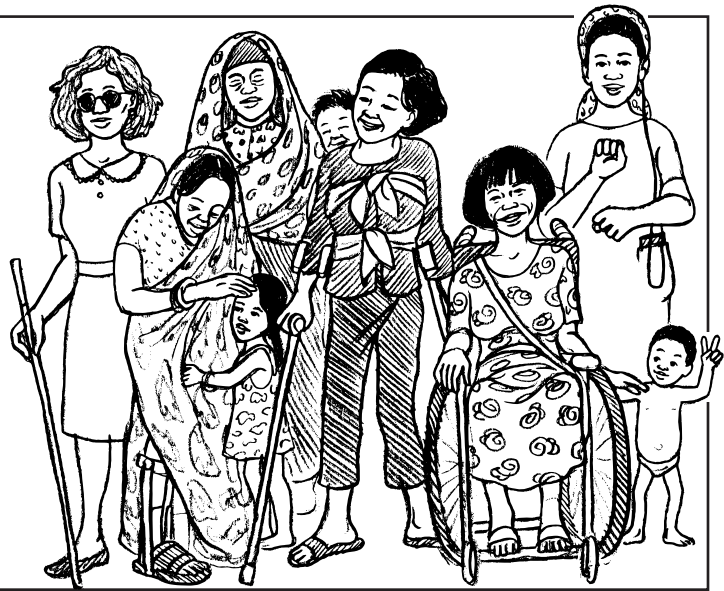
Pagpapahalaga sa Sarili	140
Pangangalaga sa Iyong Kalusugan	141
Pag-alam kung maysakit ka.	141
Pangangalaga ng balat.	142
Pag-ehersisyo	143
Sekswalidad at Kalusugang Sekswal.	144
Pagpapalano ng pamilya	145
Pagbubuntis at kapansanan	145
Personal na Kaligtasan	146
Pagkilos para sa Pagbabago.	147

Sa kabanatang ito, ginamit namin ang katagang 'babaeng may kapansanan' sa halip na 'may kapansanang babae.' Ginawa namin ito para ipaalala sa mga tao na kahit napipigilan ng kapansanan ang babae na gawin ang ilang bagay, sa ibang mga usapin, pareho lang siya ng ibang mga babae. Una sa lahat, siya'y babae.

Anuman ang sanhi ng kapansanan ng babae, maaaring maging kasing-husay o produktibo siya ng isang babaeng walang kapansanan. Kailangan lang niya ng pagkakataon na mapaunlad nang lubos ang sariling kakayahan at kasanayan.

Para sa kumpletong impormasyon tungkol sa pangangalagang pangkalusugan ng mga babaeng may kapansanan, tingnan ang libro ng Hesperian Foundation na *Healthcare Handbook for Women with Disabilities*. Para sa impormasyon tungkol sa pag-order ng kopya, tingnan ang huling pahina ng librong ito.

Mga Babaeng may Kapansanan



Humigit-kumulang 1 sa bawat 10 babae ang may kapansanan na nakakaapekto sa pang-araw-araw na pamumuhay niya. Maaaring hirap siya sa paglakad, pagbuhat, paningin, pandinig o paggamit ng isip. Madalas, nakatago sila at hindi nakakalahok sa mga aktibidad ng komunidad. Tinuturing kasi sila na mas mababa ang halaga kumpara sa mga babaeng walang kapansanan.

ANO ANG SANHI NG KAPANSANAN?

Madalas nagtatanim ang mga lokal na kaugalian at paniniwala ng maling kaisipan tungkol sa kapansanan. Halimbawa, puwedeng isipin ng tao na may kapansanan ang babae dahil may nagawa siyang masama sa nakaraang buhay, kaya pinaparusahan siya ngayon. O baka akalain nilang nakakahawa ang kapansanan, kaya natatakot silang lumapit.

Ang mga kapansanan ay hindi bunga ng anumang maling nagawa ng tao. Sa mahihirap na bansa, maraming kapansanan ang dulot ng kahirapan, mga aksidente at giyera. Halimbawa:

- Kung hindi sapat ang pagkain ng nanay habang nagbubuntis, maaaring may kapansanan ang sanggol pagkasilang.
- Kung hindi makakain nang sapat at masustansya ang sanggol o bata, maaari siyang mabulag o humina ang isip.
- Maaaring magbunga ng maraming kapansanan ang masamang *sanitasyon* at siksikang paninirahan, kasama ang salat na pagkain, kakulangan sa bakuna at sa batayang serbisyong pangkalusugan.
- Sa mga giyera ngayon, mas maraming mga babae't bata ang namamatay o napipinsala kaysa sa mga sundalo o ibang lalaki.

Pero kahit mapawi ang mga sanhing ito, magkakaroon pa rin ng mga taong may kapansanan—natural na bahagi ito ng buhay.



1 sa bawat 10 babae ang may kapansanan na nakakaapekto sa kanyang pang-araw-araw na pamumuhay.

Pagpapahalaga sa Sarili

Ang sumusunod na liham ay mula sa isang grupo ng kababaihan na may kapansanan sa bansang Ghana, West Africa. Pero puwede ring galing ito sa alinmang komunidad, dahil sa buong mundo, ang mga babae—lalo na ang mga babaeng may kapansanan—ay tinuturuang hindi magpapahalaga sa sarili.

Nabuo ang Asosasyon noong 1989 ng mga babaeng may kapansanan para isulong ang kapakanan ng babaeng katulad namin. May 21 miyembro kami na iba't iba ang kapansanan (paningin, pandinig, pagsasalita at paggalaw). Nagpupulong kami bawat buwan para pag-usapan ang mga problema namin at subukang maghanap ng solusyon.

Nagkakasundo kami na madalas, may *diskriminasyon* laban sa mga babaeng may kapansanan dahil:

- babae kami.
- may kapansanan kami.
- karamihan sa amin ay mahirap.



Hindi raw kami bagay maging asawa, o 'maling' imahen daw ang hatid namin sa pinagtatrabahuan. Mahirap makakuha ng edukasyon, kahit pa may programa sa pagpapaaral. Halimbawa, sa mga ispesyal na iskuwelahan para sa batang may kapansanan, mga batang lalaki ang madalas pinapaboran.

Madalas, hindi kami makatanggap ng pagsasanay para sa anumang klase ng trabaho. Naaabuso kami—pisikal, emosyonal at sekswal. Di-tulad ng lalaki't babaeng walang kapansanan, bihira kaming payagan na makapagpasya sa tahanan o sa komunidad.

Pero para sa bawat isa sa amin sa Asosasyon, kakulangan ng pagpapahalaga sa sarili ang pinakamalaking problema. Tinuturuan kami ng lipunan na huwag pahalagahan ang sarili. Sa pangkalahatan, tinuturing kaming walang kakayahang mag-asawa at magka-anak, at di-kayang gumawa ng makabuluhang trabaho. Kaya ang tingin sa amin ay walang-halaga. Kahit sa mga kamag-anak, nagugustuhan lang nila kami kung mapatunayan naming may pakinabang kami para sa kanila.

—Dormaa Ahenkro, Ghana



Kung lumaki ang babae na suportado ng kanyang pamilya, eskuwela at komunidad para maabot ang pinakamahusay na kaya niya, magiging napakataas ng pagpapahalaga niya sa sarili, may kapansanan man o wala. Pero kung lumaki ang babae na pakiramdam niya'y mas mababa siya kaysa sa iba dahil sa kapansanan, kailangan ang lubos na pagsisikap para matutong pahalagahan ang sarili. Hindi ito madali, pero puwedeng gawin sa unti-unting paghikbang.

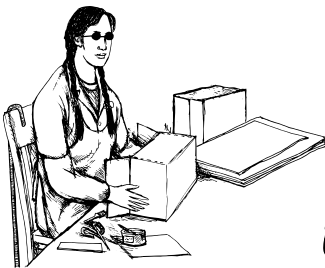
Unang hakbang ang makisalamuha sa ibang tao.

Habang nakikilala ka ng ibang babae, madidiskubre nilang hindi naman malaki ang pagkakaiba ng babaeng may kapansanan at wala. Sa bawat paglabas mo, mas magiging madali na makisalamuha at makipag-usap sa iba.

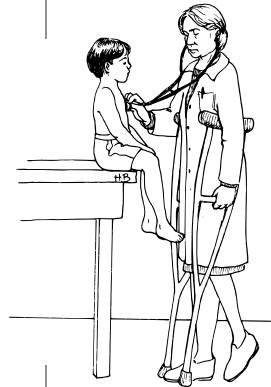
Ikalawang hakbang ang pagsimula o pagsali sa isang grupo ng kababaihan. Sa pakikipag-usap sa iba, matutulungan kang simulan na unawain ang iyong mga kalakasan at kahinaan. Makakapagbigay ang grupo ng ligtas na lugar para malayang magsalita ang mga babae—kung magkakasundo kayo na huwag ilabas ang anumang masasabi sa loob ng grupo.

Puwede ka ring sumali o magsimula ng grupo para sa kababaihang may kapansanan. Ibahagi mo rito ang iyong mga iniisip at karanasan sa ispesyal na pasanin ng mga may kapansanan. Puwede ninyong suportahan ang isa't isa sa panahon ng kasiyahan at kagipitan.

Puwede n'yo ring suportahan ang isa't isa na matutong magsarili. Sa lahat ng dako ng mundo, nagtatrabaho ang mga babaeng may kapansanan bilang doktor, nurse, may-ari ng tindahan, manunulat, guro, magsasaka at organisador ng komunidad. Sa tulong ng isa't isa, puwede kang maghanda para sa hinaharap, tulad din ng ibang babae.



Tumutok sa kaya mong gawin,
huwag sa hindi mo kaya.



Kung mayroon kang kapansanan, malamang hindi kakaiba sa ibang mga babae ang karamihan ng iyong problema sa kalusugan, at makakahanap ka ng impormasyon tungkol dito sa ibang mga bahagi ng librong ito. Pero ang sumusunod na usapin ay maaaring may ispesyal na lugar para sa mga babaeng may kapansanan, laluna sa babaeng may kawalan ng pandama sa katawan.

PAG-ALAM KUNG MAYSAKIT KA

Maaaring mahirapang malaman ng ilang babaeng may kapansanan kung may problema sila sa kalusugan. Halimbawa, maaaring hindi maramdaman ng babaeng may *impeksyon sa matris* ang pananakit mula rito. Pero maaaring mapansin niya ang di-karaniwang lumalabas (*discharge*) o amoy mula sa *puwerta* na dulot ng impeksyon.

Bilang babae, kilala at nauunawaan mo ang iyong katawan nang higit sa kaninoman. Kaya kung may nararamdaman kang kakaiba, o may reaksyon ang katawan mo o pananakit saanman, sikaping alamin kaagad kung ano ang sanhi nito. Kung kinakailangan, magpatulong sa isang kapamilya, kaibigan o health worker.



grupong suportang

Pangangalaga sa Iyong Kalusugan

➔ Mga pressure sore ang isa sa pangunahing sanhi ng kamatayan ng mga taong may pinsala sa gulugod o spinal cord.



pangangalaga ng sugat

PANGANGALAGA NG BALAT

Kung palagi o madalas kang nakaupo o nakahiga, baka magkaroon ka ng mga pressure sore o lamog mula sa pagkakadiin. Nagsisimula ito sa pagka-ipit sa silya o kama ng balat sa tapat ng mabutong bahagi ng katawan. Dahil sa pagkapisa, nasasarhan ang mga ugat, kaya hindi makadaloy nang sapat ang dugo papunta sa balat.

Kung matagal na hindi naigagalaw, magkakaroon ng maitim o mapulang marka sa balat. Kung patuloy ang pagkakaipit, maaaring maging bukas na sugat o mauk-ok at lumalim ito. Puwede ring magmula ang lamog sa loob, malapit sa buto at unti-unting lumaki paibabaw. Kung hindi malulunasan, maaaring mamatay ang balat.

Panlunas:

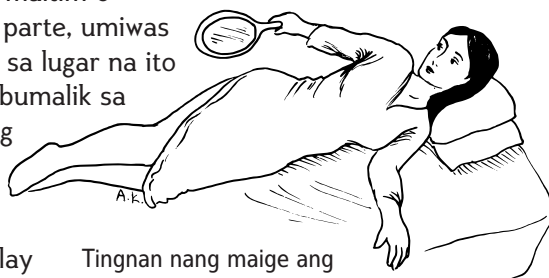
Nasa pahina 306 ang impormasyon sa paggamot sa lamog.

Pag-iwas:

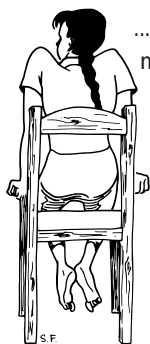
- Sikaping kumilos tuwing 2 oras man lang. Kung palagi kang nakahiga, magpatulong sa iba na magpalit-palit ng posisyon.

- Gumamit ng malambot na higaan o upuan na nakakabawas sa pagdiin sa mabubutong parte. Makakatulong kung uukitan ang kutson sa mga lugar na tapat sa mabutong bahagi. O kaya'y gumawa ng kutson mula sa plastik bag na puno ng hilaw na beans at bigas. Kailangan lang palitan ng bagong beans at bigas bawat buwan.

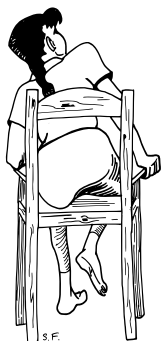
- Tingnan nang maige ang buong katawan araw-araw. Puwedeng gumamit ng salamin para makita ang likod. Kung may maitim o mapulang parte, umiwas sa pagdiin sa lugar na ito hanggang bumalik sa normal ang balat.



Kung nakaupo ka buong araw...



...itulak ng kamay para maiangat ang puwit...



...o kumiling sa magkabilang gilid.



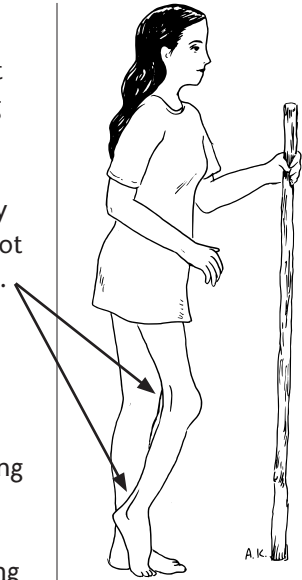
pagkain para sa mahusay na kalusugan

- Sikaping kumain ng maraming prutas, gulay at pagkaing sagana sa *protina*. Tingnan nang maige ang balat mo araw-araw.
- Kapag may regla ka, huwag gumamit ng tela o *tampon* sa loob ng puwerta para masalo ang dugo. Puwede itong dumiin sa mga buto mula sa loob ng katawan at magdulot ng pagkalamog sa loob ng puwerta.
- Sikaping maligo araw-araw. Para matuyo ang balat, tapik-tapikin mo ito—huwag punasan o kuskusin. Iwasan ang mga langis o lotion, dahil pinapalambot at pinapahina nito ang balat. At **huwag na huwag** gumamit ng alkohol sa balat.

PAG-EHERSISYO

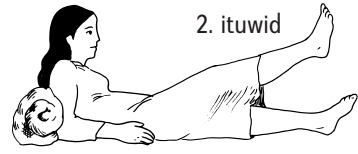
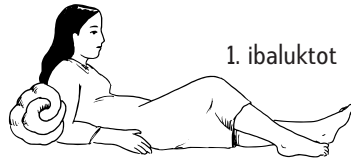
May mga babaeng hirap igtalaw ang kamay at paa nila nang sapat para manatiling pleksible ang kanilang *kasukasuan*. Halimbawa yung may *rayuma* o *na-stroke*, o nasa higaan dahil sa AIDS o katandaan. Kapag nangyari ito at naiwang nakabaluktot ang kamay o paa nang matagal, umiikli ang ilang kalamnan, at hindi na maituwid ang kamay o paa. O kaya’y tuwid na lang ang kasukasuan at hindi na maibaluktot dahil napipigilan ng umikling kalamnan. ‘Contracture’ ang tawag dito. Minsan ay masakit ito.

Para maiwasan ang contracture at manatiling malakas ang kalamnan, kailangan makahanap ka ng tutulong sa iyo na mag-ehersisyo ng kamay at paa araw-araw. Sikaping maigalaw ang lahat ng bahagi ng katawan. Kung may mga contracture ka na sa nakaraang ilang taon, mahirap nang maituwid nang lubos ang kasukasuan. Pero sa mga exercise na ito, maiiwasang lumala pa ang contracture. Maaari ding mabawasan ang paninigas ng kasukasuan at mapanatiling malakas ang kalamnan.

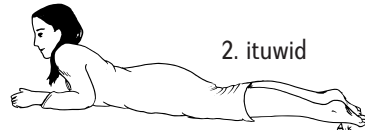


Halimbawa ng mga ehersisyo para makaiwas sa ilang mga contracture at tumulong na mapanatiling malakas ang mga kalamnan

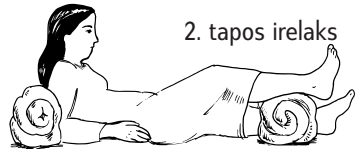
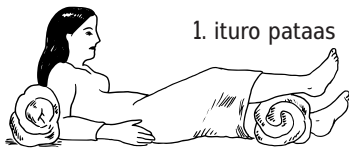
Para ma-exercise ang harapan ng binti



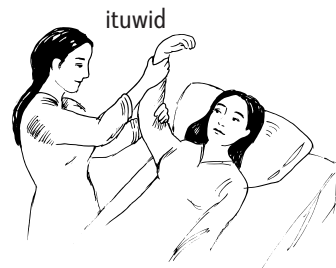
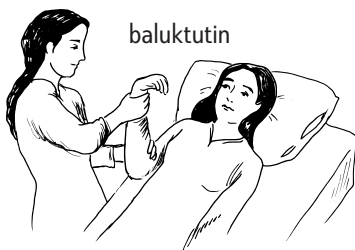
Para ma-exercise ang likuran ng binti



Para ma-exercise ang paa sa baba ng tuhod



Para ma-exercise ang braso at kamay



MAHALAGA Kung matagal nang nakabaluktot ang kasukasuan, maging maingat at marahan. Huwag mo itong piliting ituwid.

Sekswalidad at Kalusugang Sekswal

➔ Ingatan mong hindi ka pagsamantalahan ng ibang tao. Maaaring mahirapan kang ipagtanggol ang sarili mo laban sa karahasan at abuso



karahasan



kalusugang sekswal

Maraming tao ang naniniwala na hindi kaya, o hindi dapat, na magkaroon ng damdaming sekswal ang mga babaeng may kapansanan. Hindi sila inaasahang maghangad ng mapagmahal na relasyon o magkaanak. Pero tulad din ng ibang tao, may paghahangad din sa pagmamahal at relasyong sekswal ang mga babaeng may kapansanan.

Kung pinanganak kang may kapansanan, o nangyari ito noong napakabata mo pa, baka mahirapan kang maniwala na maganda ka sa sekswal na pakahulugan. Madalas, para matutong baguhin ang pakiramdam sa sarili, pinakamahusay ang pakikipag-usap sa ibang babaeng may kapansanan. Ipakuwento mo ang kanilang mga kinatatakutan, at kung paano nila ito napangibabawan. Pero tandaan na kailangan mo ng pasensya. Kailangan ng panahon para mabago ang mga paniniwalang taglay mo na nang matagal.

Kung babae ka na may bagong kapansanan, baka sanay ka nang tingnan ang sarili na may sekswal na katauhan. Pero baka hindi mo pa alam na puwede kang patuloy na masiyahan sa seks. Maaaring isipin mo na hindi ka na maganda sa sekswal na paraan, at malungkot ka na magbabago na ang seks para sa iyo.

Lahat ng babaeng may kapansanan ay matutulungan ng pagbabasa ng parehong impormasyon tungkol sa sekswalidad na binabasa din ng mga babaeng walang kapansanan. Subukang makipag-usap tungkol sa sekswalidad sa kanila at sa mga guro, health worker, at ibang babaeng may kapansanan na may tiwala ka.

Kailangang mag-eksperimento kayong dalawa ng kapartner mo kung paano pasisiyahin ang isa't isa. Halimbawa, kung wala kang pakiramdam sa kamay o ari, puwede kayong humanap ng ibang parte ng katawan na nagdudulot ng sekswal na pag-iinit, tulad ng tainga, suso o leeg. Makakatulong din ito kung hindi maginhawa para sa iyo na makipagseks sa puwerta dahil sa kapansanan. Maaaring ding subukan ninyo ang iba't ibang posisyon, tulad ng paghiga nang patagilid o pag-upo sa gilid ng silya. Kung magkakausap kayo nang bukas at tapat ng kapartner mo, maaaring magkaroon kayo ng masarap na relasyong sekswal. Pero tandaan na hindi ka dapat magtiyaga o magtiis lang. Hindi mo kailangang makipagseks sa taong walang pagpapahalaga sa iyo.



PAGPAPLANO NG PAMILYA

Maraming batang babaeng may kapansanan ang lumalaki na walang impormasyon hinggil sa seks o *pagpaplano ng pamilya*. Pero puwedeng mabuntis ang karamihan ng babaeng may kapansanan—kahit na yung walang pakiramdam sa ibang bahagi ng katawan. Kaya kung may plano kang makipagseks at wala kang planong magbuntis, kailangan mong gumamit ng paraan sa kontrasepsyon.

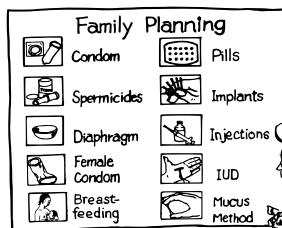
Narito ang ilang giya para makapagpasya ka kung anong paraan ang pinakamahusay para sa iyo:

Kung na-stroke ka na, o hindi makalakad at kailangang madalas na naka-upo o nakahiga, huwag gumamit ng mga *paraang hormonal*, tulad ng pildoras, iniksyon o implant. Puwede itong magdulot ng problema sa pamumuo ng dugo.

Kung wala o kakaunti ang pakiramdam mo sa tiyan o puson, huwag gumamit ng IUD. Kung hindi tama ang pagkakalagay, o kung may posibilidad na magkaroon ka ng *impeksyon na naihawaga sa pagtatalik* (INP), maaari itong daanan ng impeksyon. Kung hindi ka nakakaramdam, baka hindi mo malaman na may impeksyon ka na.

Kung hindi magamit nang mabuti ang kamay mo, baka mahirapan kang gumamit ng mga *panghadlang na paraan*, tulad ng diaphragm, condom na pambabae, o foam. Kung okay lang sa iyo na ipagawa sa partner mo, baka makaya niyang maipasok ito.

Kung nagbabago sa paglipas ng panahon ang kapansanan mo, baka kailangang magpalit ng kontrasepyon kasabay nito.



➔ Makakatulong ang kondom na umiwas sa pagbubuntis at sa mga INP, kasama na ang HIV/AIDS.



pagpaplano ng pamilya

PAGBUBUNTIS AT KAPANSANAN

Puwedeng mabuntis ang babaeng may kapansanan at magkaroon ng malusog na sanggol. Eto ang ilang bagay na pag-isipan mo, laluna kung hindi gaanong maigalaw ang katawan, o kung may saklay ka o pantulong sa paglalakad.

- Sa paglaki ng tiyan, magbabago ang iyong balanse. Puwedeng gumamit ng tungkod o saklay para hindi matumba. Baka mas gusto ng iba na mag-wheelchair habang buntis.
- Dahil maraming buntis ang nahihirapan sa pagdumi, baka kailangan mong gumawa ng ‘programa sa pagdumi’ para mailabas ito nang mas madalas (tingnan ang p. 372).
- Sa pag-labor, baka hindi mo maramdaman ang mga paghilab. Sa halip, bantayan mo ang pagbabago sa hugis ng tiyan, at gamitin ito para sukatin ang pagitan ng paghilab.
- Para maiwasan ang contracture at mapanatiling malakas ang iyong kalamnan, mag-exercise hangga’t makakaya. Subukan ang mga exercise sa pahina 143.
- Para sa dagdag na pangkalahatang impormasyon tungkol sa pagbubuntis at panganganak, tingnan ang pahina 67.



Personal na Kaligtasan



pagtatanggol sa sarili

Dahil maaaring nabawasan ang kakayanang magtanggol sa sarili, mas mataas ang panganib na madahas at maabuso ang babaeng may kapansanan kaysa sa wala. Pero may mga bagay na magagawa para ipagtanggol ang sarili. Makakatulong kung mag-ensayo nito kasama ang isang grupo ng mga babaeng may kapansanan:

- Kung nasa pampublikong lugar ka at may magtangkang manakit o mang-abuso sa iyo, sumigaw nang pinakamalakas na kaya mo.
- Gumawa ng bagay na posibleng pandirihan niya, tulad ng pagpapalabas ng laway, o pagsubok na *sumuka*, o pagpapanggap na 'sira-ulo.'
- Gamitin ang iyong tungkod, saklay o wheelchair para patamaan siya o subukang saktan.
- Kung kapamilya mo ang abusadong tao, subukang ikuwento ito sa ibang kapamilya na pinagkakatiwalaan mo. Baka makatulong din kung pag-usapan ninyo ito nang sarilinan kasama ang isang grupo ng babaeng may kapansanan.



Ispesyal na pangangalaga sa kababaihang may kapansanan sa pag-iisip

Baka mangailangan ng ispesyal na pangangalaga ang mga babaeng may problema sa pag-intindi o pagkatuto (kapansanan sa pag-iisip), dahil lalong mahirap para sa kanila na ipagtanggol ang sarili.

Kung may babae sa inyong pamilya na ganito ang problema, bata man o matanda, mahalagang kausapin siya nang bukas tungkol sa mga abusado o masasamang tao. Makipag-usap tungkol sa mga sekswal na paghipo, kung kailan ito okey at hindi, at kung ano ang ligtas at hindi ligtas sa mga sitwasyong pampubliko at pampribado. Ipaalam sa kanya na okey lang isumbong sa iyo kung may anumang mangyari sa kanya na ayaw niya. Tulungan siyang matutong magsabi ng "Hindi." Turuan siya kung paano ipagtanggol ang sarili.

Mahusay din na makipag-usap sa mga taong may kapansanan sa pag-iisip tungkol sa mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) at pagbubuntis, at ibigay ang mga kailangan nila para protektahan ang sarili (tingnan ang p. 279 at 224). Pero ingatan na hindi sila matrato na parang mga preso. Kung ligtas naman, hayaan silang lumabas o pumunta sa palengke, o magtrabaho sa bukid.

Para makabuo ng mas maayos na buhay, kailangan ng mga babaeng may kapansanan ng kalusugan, edukasyon, hanapbuhay at kakayahang maglibot nang nagsasarili. Maaaring pagbubuo ng grupo ng mga babaeng may kapansanan ang unang hakbang para marating ito. Sama-sama, makakapagpasya kayo kung anong mga babaguhin sa komunidad para bumuti ang buhay ninyong lahat.

Narito ang ilang mungkahi:

- Magsimula ng klase sa literasiya para sa mga babaeng hindi marunong magbasa o magsulat.
- Maghanap ng pondo para magsimula ng proyektong pagkakakitaan para masuportahan ninyo ang sarili. Maaaring mababang-interes na utang o donasyon ang pagmulan ng pondo.
- Puntahan ninyo bilang grupo ang lokal na gobyerno para hingin na:
 - » ayusin ang paaralan, health center at pinagkukunan ng tubig para mas madaling puntahan at gamitin ng mga taong bulag at bingi.
 - » tulungan kayong magpundar ng aklatan, at maghanap ng dagdag na impormasyon tungkol sa mga kapansanan.
 - » makipagtulungan sa inyo para maging abot-kaya ang mga pantulong na gamit para sa mga taong may kapansanan.

Para may ideya kayo kung ano ang kaya ng isang grupong samasamang kumikilos, eto ang dulo ng liham ng kababaihan ng Ghana:

Pagkilos para sa Pagbabago

► Pinakamahalaga sa lahat ang pagpapasya na kumilos nang sama-sama. Ikalawa lang ang halaga ng partikular na aktibidad na pipiliin ng grupo. Magsimula sa kung ano ang nadadama na importante sa lahat, at mula doon kumilos.

Ang pagiging miyembro ng Asosasyon ay nagbibigay sa amin ng bagong halaga, ng paraan na makibahagi sa makabuluhang gawain, at ng pagkakataong mag-organisa para sa aming karapatan.



Natuto ang karamihan ng kasanayan tulad ng paghahabi, pananahi, paggawa ng kandila, pagkumpuni ng sapatos, paggawa ng basket at pagmakinilya. Ilan pa sa aming aktibidad ang:

- Pagpalahok sa mga babaeng may kapansanan sa mga aktibidad ng komunidad.
- Pagpulong sa mga guro at magulang para pumili ng mga materyal na positibo ang paglalarawan sa may kapansanan.
- Paghanap ng paraan para sa aming kabuhayan, para magkaroon ng mga kagamitan sa trabaho, pantulong na gamit sa may kapansanan, at mga wheelchair para sa mga miyembro.

Nagbubunga ng maraming bagong ideya ang pagkakaibigan at tiwala sa hanay ng mga babaeng may kapansanan. Mula sa amin at para sa amin ang Asosasyon, na nagpapasigla sa aming pagsisikap. Itinataas nito ang pagtingin sa lahat ng babaeng may kapansanan.

Tulad ng mga babae sa Ghana, baka makatulong sa iyo na magkaroon ng malaya at makabuluhang buhay ang samasamang pagkilos. Hindi kailangang matigil sa loob ng bahay kung hindi mo gusto. Abutin mo ang iyong pangarap, ito man ay trabaho, relasyon o pagiging ina!