

Bangungut: A Glimpse into Experiences and Explanations

Research Article

Kaycee Princess D. Gabito^{*1}, John Patrick T. Linzo¹, Gwyneth Jeanne L. Minguez¹, Patrick G. Pancho¹

Assistant Professor, Special Education Department, King Khalid University, Saudi Arabia

Email: mkhasawneh@kku.edu.sa

Abstract:

This study was conceptualized to present the experience of the participants after experiencing the so called bangungut. The main attributions or reasons for experiencing bangungut were also discovered, as well as the events that occurred before, during and after the event. The study also focused on the changes that occurred to the respondents after experiencing the event in terms of: outlook in life; habits/behavior; spiritual aspect. Narrative data analysis was used according to the qualitative type of design the research. Purposive/judgemental sampling was done since the data needed will come from a specific set of subjects which are the people who experience bangungut to represent the population which are the people of Irosin, Sorsogon that were identified with the help of a key informant. This study utilized the combined procedure of in-depth phone call interviews, focus group discussion, and personal interview. Before starting the interview, it was made sure that all of the researchers were vaccinated against COVID-19 to avoid unnecessary risk. Health safety protocols were properly practiced during the interview. This study also used open-ended questions to document the experiences and changes to the respondents before and after experiencing bangungut. This research used audio recordings as an instrument in reviewing the responses of each respondent to the questions prepared by the researchers. Results show that the respondents have different experiences. However, despite it being different from each other, it conveys the same message as well as the impact on the respondents: extreme fear and disbelief. The respondents were filled with apprehension because the danger that bangungut brings was a very unpleasant feeling. It is also evident that fatigue and physical stress are the ones involved as the cause of experiencing bangungut, due to the fact that most of the respondents engaged in physical activities before going to sleep and experiencing bangungut. However, part of the factors that affect the likelihood of the event is mental stress which causes different experiences during the event. There are no significant changes on the outlook of the respondents pertaining to their life. 2 of the respondents have a significant change in their habits causing them to restrict themselves from working too much before going to bed. Meanwhile, 2 of the respondents said that their faith became stronger after the event.

Keywords: Bangungut, Glimpse.

INTRODUKSYON

Matapos ang isang mahaba at nakakapagod na araw, hindi maipagkakaila na ang pagtulog ay isa sa pinakamabisang solusyon upang muling maibalik ang enerhiyang nagamit sa maghapon. Ang pagtulog ay isa sa pinakamahalagang aspeto ng buhay at isa rin sa mga pangunahing pangangailangan ng tao. Ito'y isang uri ng pahinga na kinakailangan ng bawat

indibidwal upang maging handa at produktibo ang katawan at isip para sa mga susunod pang gawain. Sa katunayan, ito'y hindi lamang nakakatulong sa pisikal at mental na kalusugan ng isang tao, bagkus, ang pagtulog ay mayroong napakalaking ambag sa kaniyang pang araw-araw na pamumuhay. Ngunit sa kabila ng isang mahimbing na pagtulog, hindi rin

maiiwasan ang pagkakaroon ng isang panaginip.

Kahit noon pa man, bahagi na ng buhay ng isang tao ang pagkakaroon ng panaginip. Ito'y walang pinipili kahit sinuman sapagkat isa itong unibersal na karanasan ng tao, at ang nananaginip ay may napakaliit lamang na kontrol sa nilalaman nito. Ito ay bunga ng pag-iisip at imahinasyon ng isang tao na kung saa'y ang mga ideya ay patuloy pa ring tumatakbo sa isipan sa gitna ng mahimbing na pagtulog. Sa buong kasaysayan ng sangkatauhan, napakarami na ring mga tao ang sumubok na bigyang- kahulugan ang kanilang mga panaginip sapagkat pinaniniwalaan nilang ito'y mayroong ipinapahatid na mahahalagang mensahe o kaya'y simbolo.

[1] Ayon sa Merriam Webster Dictionary (n.d.), ang panaginip ay serye ng mga kaisipan, larawan, sensasyon, at damdamin na nararanasan at nagaganap sa isip ng isang tao habang natutulog. Ito ay isang uri ng mentalidad kung saan ang isang tao ay nagkakaroon ng biswal na imahe ng tao, bagay, lugar, pangyayari at iba pa.

Kahit na sa loob ng normal na mga panaginip, may ilang mga uri ng nilalaman na partikular na makikilala. Kabilang sa mga pinakakilala at karaniwang mga tema sa panaginip ay ang mga bagay tulad ng paglalakad, pagtakbo, pagkahulog, at iba pa. Marami ring iba't-ibang uri ng panaginip ang nararanasan ng isang indibidwal sa kaniyang pagtulog at isa na roon ang nightmares o mga bangungot.

[2] Bawat indibidwal ay mayroong iba't-ibang karanasan at naramdaman sa kanilang mga panaginip. Sa kabilang banda, mayroon ding mga tao ang nagbabahagi ng kanilang nakakapangamba at nakagagambalang panaginip na tinutukoy bilang bangungot. Ang bangungot ay isang masamang panaginip na kadalasan ay nakakatakot at nakakabahala. Ito ay itinuturing din na isang karamdaman na kung saan ang isang tao ay bigla na lamang nagigising sa gabi, napapaungol, nananaginip ng masama, at may pakiramdam na parang may nakadagan sa dibdib at kung minsan ay humahantong sa biglaang pagkamatay (Schredl, 2020).

[3] Unang bumungad sa mundo ang konsepto ng bangungot noong 1917 dahil sa naitalang kasong namataan sa bansang Pilipinas.

Ngunit kahit na isang Pilipino ang unang nakaranas ng sakit na ito, walang detalyadong epidemiyolohiyang ulat ukol sa bangungot ang nakarating sa publiko hanggang umabot ang 1998. Noon pa man ay naging tradisyon na itong tawaging bangungot na nangangahulugang "to rise and moan during sleep" sapagkat ito ay madalas na mangyari sa oras na kung saan mahimbing na natutulog ang isang tao (Munger & Booton, n.d.). [4] Bagaman ito ay kilala sa buong mundo sa siyentipiko nitong pangalan na Sudden Unexpected Death Syndrome (SUDS), kalakhang bahagi ng karanasang ito ay nabibilang lamang sa kontinente ng mga taong nakatira o nanggaling sa timog-silangang bahagi ng Asya. Ito aynaging suliranin ng nakararami at nagbabadyang pinakamalubhang sakit sa pagtulog na kayang dumapo sa kahit na sinuman, ano man ang estado ng kalusugan (Karaki & Attarian, 2012).

[4] Maaaring mangyari ang bangungot sa kahit anumang edad ngunit makikita sa mga pag-aaral na karaniwan ito nangyayari sa mga bata. Ayon sa mga pag-aaral, halos kalahati ng mga batang nasa tatlo hanggang anim na taong gulang ang karaniwang nakakaranas ng bangungot. Maihahalintulad din ito para sa 20% ng mga kabataang nasa edad 6 hanggang 12. Bagamat wala namang naging masamang epekto ang bangungot sa ibang mga bata, mayroon pa ring ilan na maaaring makaranas ng nightmare disorder. Kahit na nakaaapekto ang bangungot sa parehong kasarian, mas karaniwan pa rin itong nararanasan ng mga kababaihan na may edad na 13 pataas (Pacheco & Rehman, 2021).

[5] Ang mga bangungot ay kadalasang nagaganap sa tagal ng rapid-eye-movement (REM) sleep. Ang mga abnormal na paggalaw, pananalita, kilos, at pagiging emosyonal ang kadalasang simtomas nito. Kasabay ng pagbilis at pagtaas ng metabolismo at pulso ng isang tao ay ang mabilis na paggalaw ng mga mata nito. Ang REM ay nangyayari kapag ang malaking bahagi ng voluntary muscles ng tao ay pawang napapalarisa at ang kanilang utak ay mas nagiging aktibo na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng mga bangungot. Ang mga taong dumaranas ng depresyon at kahirapan sa pagtulog ay ang mga madalas na nakakaranas ng ganitong kondisyon (Paul, Sechrdl, & Alpers, 2015).

[6] Marami pang mga dahilan kung bakit

binabangungot ang isang tao. Kabilang na roon ang kakulangan sa tulog, pagkastress, pagkabalisa, at ang pagkakaroon ng problemang mental at emosyonal. Isa rin sa sanhi nito ay ang Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Walompung porsiyento (80%) ng mga taong may PTSD ay madalas na nakakaranas ng bangungot. Karamihan sa mga ito ay nagsasabing nakikita nila nang paulit-ulit sa kanilang mga panaginip ang nakakatraumang pangyayaring kanilang naranasan (Callen, et al., 2018).

Ang bangungot ay nananatili pa ring misteryo sa mundo ng agham sapagkat walang maayos at siyentipikong paliwanag kung bakit ito nangyayari, at sa papaanong paraan ito nabubunsod. Sa dami ng naitalang kasong nasawi dahil sa penomenong ito, iilan lang ang mayroong maayos na sanhi ng pagkamatay na natukoy dahil sa masinsinang otopsi. Ito ang naging dahilan kung bakit nagkaroon ng iba't-ibang pagpapakahulugan at patolohikal na pagbabagoupang maipaliwanag ang naturang sakit.

[7] Ayon naman sa pag-aaral nina Jingjing Zheng et al (2018), ang sanhi ng pagkamatay ng 48% ng mga taong

nakaranas ng bangungot ay hindi natuklasan kahit na sumailalim na ang mga ito sa otopsi, pag-analisa ng eksena sa kamatayan, o pagsusuri ng kasaysayang medical; samantalang ang 52% naman ay iniugnay sa sakit sa puso. Gayunpaman, ang bangungot ay nanantiling kakaibang sakit na nararanasan ng mga lalaking Asyanong nasa murang edad.

Kung susumahin ang mga pag-aaral at mga obserbasyon ng mga mananaliksik na kaakibat ng kasalukuyang pag-aaral, higit na malinaw na marami pa ang nararapat na tuklasin ukol sa mga karanasan at pagbabagong kayang maibatid ng bangungot sa tao. Ito ay isang paksa na hindi nabibigyan ng sapat na atensyon upang suriin nang husto at nang makapagbigay ng angkop ng paalala tungo sa publiko. Kung kaya naman, ang mga mananaliksik ay nagpasyang alamin at analisahin ang mga aspektong kaugnay sa bangungot. Maging epekto nito sa pag-iisip, kalusugan, at pati na rin ang pisikal na pag-uugali. Saklaw rin ng pananaliksik na ito ang dokumentaryo ukol sa pagkalap ng mga karanasang maaaring magsilbing lagom ng mga pangyayari sa oras ng bangungot.

PAGLALAHAD NG SULIRANIN

Layunin ng pag-aaral na ito na ilahad ang iba't-ibang kuwento ng mga piling mamamayan sa Irosin, Sorsogon na nakaranas na ng malubhang kaso ng bangungot. Nais nitong tuklasin ang mga pangyayaring naganap bago, habang, at matapos ang bangungot. Mula sa mga pangyayaring iyon ay naglalayon ang pananaliksik na ito na malaman ang mga atribusyon o dahilan ng pagkabangungot mula sa mga biktima at malaman ang mga pagbabagong naganap sa mga biktima batay sa kanilang pananaw sa buhay, ispiritwal na pananaw, at mga gawi. Dahil dito nabuo ang pagaaral na **“Bangungot: Pagsilip sa Karanasan at Katuturan nito”**. Sasagutin ang mga sumusunod na katangungan sa pag-aaral. (1) Ano ang mga partikular na detalye patungkol sa naging karanasan ng biktima sa bangungot. (2) Ano ang mga pangyayaring naganap bago, habang, at matapos mabangungot ang mga biktima. (3) Batay sa mga nasabing pangyayari ano ang mga nabuo ng mga biktima na dahilan o atribusyon sa pagkabangungot nila. (4) Mayroon bang pagbabago sa mga biktima sa mga sumusunod na aspekto: (a) pananaw sabuhay, (b) gawi, (c) ispiritwal.

PAMAMARAANG GINAMIT

Ang pananaliksik ay ginamitan ng naratibong pag-aanalisa ng mga datos. Purposive sampling o judgemental sampling ang ginamit sapagkat ang mga datos na kinakailangan ay magmumula sa piling kalahok na kumakatawan sa buong populasyon na mga mamayan ng Irosin partikular ang mga mamamayang nakaranas na ng malubhang kaso ng bangungot. Ang pananaliksik ay gagamit ng magkahalong proseso ng panayam mula sa telepono, focus group discussion (FGD), at personal na interbyu. Tinukoy ang mga kalahok sa pamamagitan ng key informant at pangangalap ng impormasyon kung sino ang nakaranas na ng malubhang kaso ng bangungot. Ang mga naging kalahok ay binubuo ng 3 na katao sa bayan ng Irosin. Bago simulan ang panayam ay sinigurado ng mga mananaliksik na silang lahat ay mayroong bakuna laban sa COVID-19 upang maiwasan ang posibilidad na mahawaan ng sakit. Siniguradong nasunod ng mga mananaliksik ang mga pangkalusugang protokol sa pagsasagawa ng panayam. Gumamit din sa pananaliksik ng open-ended na katanungan upang maitala ang mga naging karanasan at mga naging pagbabago sa mga biktima

bago at matapos nilang maranasan ang bangungot. Ipinalagda ng mga mananaliksik ang mga kalahok ng kasuduang nagpapatunay na hindi sila pinilit o inabutan ng suhol upang makibahagi sa ginawang pananaliksik. Nagkaroon ng pagsasaling-diwa ng kanilang mga kasagutan sa wikang Filipino nang sa gayon ay lubusang maunawaan ng lahat. Gumamit ng audio recording bilang instrument sa pagbabalik-salaysay ng mga kalahok batay sa mga katanungang inianda ng mga mananaliksik.

MGA NATUKLASAN

(1) Detalye ng Karanasan ng mga Kalahok sa Bangungut

Kalahok A

“An sa ako inagihan, iba siya kumpara sa iba ko pa na inop. Maski nano na hamok an naimod ko, an mga namatian ko, diri ako makapampante, nan bagang mao na talaga yadto an oras ko. Wara man ako mahimo kay halos inkakaon na ako san hadok nan kulba. Naghulat na lang ako na matapos yadto na bangungot nan nanalig sa Diyos.”

(salindiwa - Base sa aking karanasan, kakaiba s'ya kumpara sa iba kong mga panaginip. Iba-iba ang aking mga nakikita, at sa karanasan ko, hindi ako mapakale, at parang hindi ko alam kung iyon ba ay katapusan ko na. Wala na akong nagawa dahil nilamon na ako ng aking takot at kaba. Hinintay ko na lamang na matapos ang aking bangungot at nanalig na lamang sa Diyos.)

[8] Ang karanasan tuwing ang tao ay binabangungot ay karaniwang nakakatakot, masidhi, at may negatibong tema. Madalas na makita sa kasagsagang ito ang kawalan ng pag-asa, aksidente, paghahabol, at pisikal na pagsalakay tungo sa taong nakakaranas nito. (Rochelle Zak et al., 2021)

Implikasyon nito sa kasalukuyang pag-aaral na ang naranasan ng unang kalahok ay bangungot na umiikot sa mga imahe at pangyayaring sadyang gumagambala sa kaniyang isip sa oras ng pagtulog. Gayunpaman, walang ibang kayang gawin kundi ang manalig at umasang walang mangyaring masama hanggang matapos ang penomenong ito. Makikita rin sa sitwasyon ng unang kalahok ang kawalan ng pag-asa na kung saan ay kaniyang lubos na inakalang ito na ang kaniyang huling buntong hininga.

Batay sa pag-aanalisa ng resulta, ang bangungut ay natatanging karanasan mula sa karaniwang panaginip na ating nararanasan. Dito, madalas makita ang iba't-ibang imahe na madalas ay hindi kaaya-aya na nagiging sanhi ng higit na pagkatakot at pagkabalisa sa oras at matapos ito mangyari. Ito ang nagiging daan upang subukin ang ating katatagan sa mga oras na ito at ang pagkakaroon ng lakas ng loob upang wakasin ang naturang karanasan.

Kalahok B

“Naginop ako na nagmata kuno ako san maaga na nakaimod sa wala. Inkuha ko an cellphone ko sa irarom san ulunan ko nan padiyo-diyo na nag-imod sa too ko. Nginarat ako san naimod ko an sadit na babayi na may huruhalaba na buhok, itom an kulay san panit, nan nakaimod sa ako. Turutadtaod, intook ako. Diri ako sadto nakahangos na nag abot sa punto na nagkurulog na an ako dughan. Huna ko di na ako makamata pero salamat man kay hanggang niyanbuhay pa man baya ako.”

(salindiwa - Isang gabi nanaginip ako na ako'y nagising ng madaling araw na pumapaharap sa parteng kanan. Kinuhako ang cellphone ko sa ilalim ng aking unan at dahan dahang humarap sa kaliwa. Nagulat ako ng makita ko ang isang batang babae na mayroong mahabang kulot na buhok, maitim na kulay ang balat, ang nakatitig saakin at maya maya'y sinasakal ako. Hindi ako makahinga na umabot sa punto na sumakit na pati ang aking dibdib. Higit kong inakalang hindi na ako magigising ngunit salamat at hanggang ngayon ay buhay pa naman ako.)

[9] Ang bangungut ay inilalarawan bilang isang karanasang abnormal at hindi kaaya-ayang motor, pasalita, o pagkilos na nangyayari partikular sa oras ng pagtulog. Isa itong penomenon na kung saan ang mga panaginip ay nagmimistulang totoo na may kakayahang maisabuhay sa katawan ng nakakaranas nito nang hindi namamalayan. Itoay karaniwang nagdudulot ng emosyonal na stress at pagkakompromiso ng kaligtasan. (Divya S. et al., 2020)

Implikasyon nito ang posibilidad ng pagsasabuhay ng mga pangyayari sa bangungut tungo sa totoong katawan ng nakakaranas nito. Dahil dito, maaaring makaranas ng kakapusan ng paghinga na siyang nangyari sa pamamaraan ng pagsakal ng isang bata

sa ikalawang kalahok. Ang kalubhaan ng kaniyang bangungut ay nagdulot ng kawalang kasigardahan at seguridad ng kaniyang kaligtasan. Kung hindi ito agad na naagapan, maaari pa itong maging sanhi ng iba pang komplikasyon sa malawak na aspekto ng kalusugan.

Kalahok C

"Dire na masyado malinaw an nadumduman ko. Pero natandaan ko sato, bagan inlalanat ako nan papatayon ako. Tuda ko dalagan hanggang sa nakaabot ako sa saro na eskinita na wra na luwasan may pader. Tinuok ako san naglalanat saako nan dire ako nakahangos. Nakamata ako pero pagmata ko dre pa gihapon ako nakahangos. Mata an ako isip pero dre ako nakakiwa. Bagan may nakaduon saako."

(salindiwa – Hindi ko na lubos na maalala ang aking naranasan. Pero ang natatandaan ko, ako ay hinahabol at sinasabing papatayin ako. Mabilis ang aking takbo papunta sa isang eskinitang walang labasan. Nakaharap ako sa isang pader. Sinakal ako ng humahabol sa akin at hindi ako makahinga. Bigla akong nagising sa aking pagtulog ngunit hindi parin ako makahinga. Gisina ang aking isip ngunit hindi ang aking katawan. Parang may nakadagan sa akin.)

[10] Ang pagkakaroon ng karanasan na kung saan ang ikaway dinadaganan ng isang nilalang o bagay ay karaniwang nangyayari sa bangungut. Bagamat ito ay madalas na iniugnay sa sleep paralysis, ang partikular na karanasang ito ay nagaganap sa mayoria ng mga tao sa oras ng bangungut. (Ambra Stefani at Birgit Högl, 2021)

Implikasyon nito ang iba't-ibang sintomas ng bangungut at ang pagkakaiba ng kalubhaang kaakibat nito, partikular na ang pagkakaroon ng karanasan na kung saan ay tila may dumadagan sa iyo. Ito ang naggiging sanhi ng kakapusan ng hininga, gayundin ang mala-totoong karanasan ng pagsakal.

Batay sa pag-aanalisa ng resulta, ang bawat taong binabangungut ay may iba't-iba at pambihirang karanasan. Walang sinuman ang mayroon ng parehong karanasan, bagkus ito ay kakaiba. Gayunpaman, ito ay nagdulot ng

trauma at kadalasan ay pagkatakot sa nakaranas nito

dahil sa dala nitong negatibong enerhiya sa tao.

(2) Mga pangyayaring naganap bago, habang, at matapos mangyari ang bangungut

Kalahok A

"Bago man ako bangunguton, hataason sadto an kalintura ko nan san inbabangungot naman ako diri talaga ako mapakale. Nagparahibi na lang ako pagkatapos sadto."

(salindiwa - Bago mangyari ang aking bangungut ay mataas ang aking lagnat, at habang binabangungut ako ay hindi ako mapakale at pagkatapos ng pangyayari, iyak ako ng iyak.)

[11] Ang pagkakaroon ng lagnat ay direktang nakaaapekto sa antas o pattern ng pagtulog ng isang tao, partikular na sa oras ng Rapid Eye Movement (REM), na kung saan ang kalakahang bahagi ng panaginip ay nagaganap. Nakita sa pag-aaral na higit na nagkaroon ng negatibo't nakakabalising panaginip sa oras ng pagtulog kapag may mataas na lagnat. (Schredl, M et al., 2016)

Implikasyon nito na ang pagkakaroon ng lagnat ay isa sa mga salik na maaaring makaapekto sa kalubhaan ng bangungut, partikular sa negatibo nitong panig. Tulad na lamang ng karanasan ng unang kalahok, higit na naging masidhi ang kaniyang bangungot na nagsanhi ng lubos na takot at kapighatian.

Kalahok B

"Bago man ako bangunguton, hali ako sa luwas kay nag attend san alumni. San inbabangungot na ako, nakamati ako san grabe na pagkahadok dahil san mga naimod ko, nan kulba san ako dughan kay huna ko mao na yadto an urhi ko na paghangos. Pagkatapos san bangungut, diri ako matauhan nan diri na ako makaturog san matanos."

(salindiwa - Bago mangyari ang bangungut, galling ako sa labas dahil nag attend ng alumni, habang ako ay binabangungut nakaramdam ako ng matinding takot dahil sa aking Nakita, at kaba sa aking dibdib na baka iyon na ang aking huling hininga. Matapos ang bangungut, ako ay hindi mapakali at hindi makatulog ng maayos.)

[12] Ang pisikal na pagkapagod ay sinasabing nakaaapekto sa estado ng pag-iisip ng tao, lalong-lalo

na kung sinabayan ito ng iba pang uri ng emosyonal na suliranin. Lahat ng bahagi ng ating katawan, maging emosyonal man ‘yan o pisikal, ay nagiging atribusyon sa ating panaginip sa orasng pagtulog. (Daniel Erlacher et al., 2014)

Implikasyon nito ang impak ng pisikal na stress o pagkapagod ng isang tao sa kaniyang isipan na nakaaapekto sa panaginip at ang mga pangyayaring nagaganap sa mga oras na ito. Sa sitwasyon ng ikalawang kalahok, ang pagpunta niya sa isang alumni ay nangangahulugang siya’y pagod sa parehong mental at pisikal na aspekto ng kanyang katawan. Kung kaya naman, dito maaaring iugnay sanhi ngkaniyang pagkabangungut.

Batay sa pag-aanalisa ng resulta, makikita rito ang mga salik na higit na nakaaapekto sa kalubhaan at ang pagkakataong makaranas ng bangungut, partikular na ang pisikal na stress. Ang kapagurang nararanasan ay siyang nagiging sanhi ng pagkakaroon ng iba’t-ibang hindi kaaya- ayang panagainip na kung umabot sa mataas na antas, ay nagiging bangungut. Ang pagsabay naman ng mental na stress ay higit na nakaaapekto sa chansang ito’y magdulot ng bangungut.

Kalahok C

“Ang mga pangyayaring naganap bago mangyari ang bangungut ay, marami akong ginawa maghapon at bago matulog, habang nangyayari ang bangungut ay parang kinakapos ako sa aking hininga at takot na takot ako sa kaisipang baka hindi na ako maging. Matapos ang aking pagkabangungut labis pa rin ang aking takot, hinahabol koang aking paghinga at ako ay uhaw na uhaw.”

(salindiwa - Bago ako bangunguton, daghanon sadto an hinimo ko maghapon hanggang bago magturog. Habang inbabangungot naman ako, бага man lang ako sadto an inhihika, diri makahangos san tanos kaya hadukunon ako kay huna ko diri na ako mamata. San natapos na an ako bangungot, diri nawara an hadok ko. Inparahabol ko ang ako paghangos nan na paha ako san sobra.)

[13] Ang bangungut ay isang penomenong maaaring magsanhi ng iba’t-ibang implikasyon sa katawan ng isang tao tulad ng hirap sa paghinga at

sakit ng dibdib na delikado kapag hindi kaagad naagapan. (Jingjing Zheng et al., 2018)

Implikasyon nito sa pag-aaral ang kaakibat na panganib na dulot ng bangungut sa nakararanas nito, na dahilan ng kakapusan ng hininga, sakit ng dibdib, at iba pang makapanlulumong sakit sa katawan. Tulad na lamang ng karanasan ng unang kalahok, siya ay nagkaroon ng sinasabing panic attack na bunsod ng kaniyang nakita at nararanasan sa oras ng kaniyang bangungut. Kung kaya naman, sa oras nang ito’y natapos, higit siyang nauhaw at kitangkita ang kakapusan niya sa paghinga.

Batay sa pag-aanalisa ng resulta, ang bangungut ay karaniwang nagsasanhi ng pisikal na implikasyon sa katawan ng nakararanas nito. Ilan lang sa mga madalas na maranasan ng mga taong binabanungut ay ang kakapusan ng paghinga, na kung saan ay itinuturing na mapanganib sa ating katawan, lalong-lalo na kung tayo ay tulog.

(3) Atribusyon o dahilan ng pagkabangungut

Kalahok A

“Badi sa sobra na pagal akay ako binangungot sadto, nan daghanon kaya an iniisip ko man, sarabay kaya nangyari intirol. Kaya san nagturog ako, didto na nagtiripon intirol sa bangungot. Intirol ada na stress nan pagkamundo san adlaw na yadto nakadto sa inop ko kaya nagkusugon”

(salindiwa - Siguro ang naging dahilan ng pagka- bangungut ko ay ang sobrang pagod, at sa oras kasi na ‘yon marami akong iniisip, sabay sabay nangyari lahat. Kaya sa pagtulog ko, dun na nagsama-sama sa bangungut. Lahat ata ng stress at kalungkutan sa araw na ‘yun ay napunta sa aking panaginip kaya sobra nitong lala)

[14] Ang pagkakaroon ng malubhang kaso ng panaginip na maaaring magsanhi ng bangungot ay nauugnay sa lebel ng depersonalisasyon, oras ng pagtulog, at pangangamba ng isang tao. Kadalasan ng mga negatibong kaganapan sa pisikal na anyo ay siya ring napupunta sa isip ng tao sa orasng pagtulog. (Stephanie Rek et al., 2017)

Implikasyon nito na ang mental na kalusugan ng isang tao ay mahalagang aspekto sa pagtukoy ng sidhi ng kanilang panaginip. Ito ang pangunahing basehan ng kanilang mentalidad sa kanilang

pagtulog na higit na nagbibigay kahulugan ng. Ang mga paghihirap sa parehong isip at pisikal na katawan ay nagiging kolektibong saysay na napupunta sa ating utak. Ito ang nagdudulot ng pagkakaiba- iba sa lebel ng kanilang bangungut. Tulad na lamang ng karanasan ng unang kalahok, higit malinaw ang kaniyang pagod at paglungkot ang siyang nag-udyok ng kaniyang bangungut.

Kalahok B

“Gustuhon ko an pag-imod san mga horror films lalo na pagkagab-i kay gustuhon ko an thrill na nahahatag niya sa ako. Di man ako nahahadok, na-eejoy ko ugang siya.”

(salindiwa - Hilig ko ang manuod ng mga nakakatakot na pelikula lalo na sa gabi dahil gustong-gusto ko ang sabikna nabibigay nito sa akin. Hindi naman ako natatakot, higit nga akong natutuwa sa tuwing nakakakita ako nito.)

[15] Ang panonood ng mga nakakatakot na palabas ay higit na nakaaapekto sa sikolohikal na aspekto ng isang tao. Ito ay madalas na iniuugnay na nagdudulot ng Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dahil sa mga paulit-ulit na nakakatromang pangyayari na ipinapalabas. Ito ang nagsisilbing panggatong ng ating isip upang makabuo ng negatibo at hindi kasiya-siyang mga panaginip. (I Sultana et al., 2021)

Implikasyon nito ang sikolohikal na epekto ng panonood ng pelikulang horror, partikular na ang pagkakaroon ng trauma sa kadahilanang kalunos-lunos na mga pangyayari na kanilang napapanood. Nagkakaroon ng alternatibong reyalidad ang kanilang isipan ukol sa mga kaganapan at katatakutang isinasalaysay ng mga nakakatakot na pelikula. Ito ay isa sa bahagi ng mga dahilan kung bakit nabubunsod ang isang bangungut. Tulad na lamang ng karanasan ng ikalawang kalahok, ang pagkakaranas ng bangungut ang naging bunga ng panonood niya ng horror na pelikula.

Kalahok C

“Para saako, kaya nakamati ako san bangungut kay tuda ko an pagal nan isip sa pageskwela batog aga hanggang gabi. Nan nakamati man ako san stress sa adlaw na yato.”

(salindiwa - Sa aking palagay, kaya nakaranas

ako ng bangungut ay dahil sa labis kong ginamit o pinagod ang aking isip sa pag-aaral buong maghapon hanggang gabi, at dahil na rin sa stress na aking nararamdaman sa araw na ‘yon)

[16] Ang kapaguran sa pag-iisip ang pangunahing nagiging sanhi kung bakit ang tao ay nagkakaroon ng hindi kaaya- ayang panaginip sapagkat dito naghahalo-halo ang lahat ng nangyari sa buong araw, kasabay ang mga iba pang karanasan sa nakaraan. Kung kaya, iba’t-ibang bagay ang maaaring makita na makapagpapahirap sa isip at pisikal na katawan sa oras ng bangungot. (Daniel R Neuspiel et al., 2018)

Implikasyon nito ang dulot ng pagkapagod sa mental na pag-iisip ng tao sa kaniyang pagtulog, na kung saan ay puros negatibong epekto ang dala. Ang lahat ng iniisip, na nahalo na sa pisikal na kapaguran, ay tila nagiging kaakibat ng kung ano ang ihahain ng ating isip sa panaginip.

(4) Pagbabagong dulot ng bangungut sa mga sumusunod:

(a) Pananaw sa buhay

Kalahok A

“Wara man nagbag-o sa pananaw ko sa buhay.”
(salindiwa - Walang nagbago sa aking pananaw sa buhay)

[17] Pinapahalagahan ng Seksyon 11 ng Artikulo 2 ng 1987 Konstitusyon ng Pilipinas ang dignidad ng bawat tao. Nirerespeto ng batas ang karapatang pantao, partikular na ang karapatang pumili at panatilihin ang pananaw sa buhay.

Kalahok B

“Wara man baya nagbag-o sa pananaw ko sa buhay” *(salindiwa - Walang nagbago sa aking pananaw sa buhay)*

Kalahok C

“Wara nagbag-o sa pananaw ko sa buhay”

(salindiwa - Walang nagbago sa aking pananaw sa buhay)

(b) Gawi

Kalahok A

“Diri na pwede mapagal”

(salindiwa - Bawal na masyadong mapagod)

[18] Ang pagkapagod ay madalas na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng mga masisidhing panaginip na maaaring makaakit ng karanasan ng bangungut. Ang stress ang nagsisilbing abala sa ating pagtulog na nadadala sa ating panaginip (Nicole Endres, 2020)

Implikasyon nito na kapag ang isang tao ay pagod, lalong-lalo na bago matulog, ay mas napapalawak ang pagkakataong makaranas ng bangungut. Kung kaya naman ang pag-iipas mula sa pagkapagod ay higit na pinag-iiral upang hindi ito makaapekto sa pagtulog.

Kalahok B

“Wara nagbag-o sa mga gawi ko”

(salindiwa - Walang nagbago sa aking mga gawi)

[19] Ayon sa Seksyon 4 ng Artikulo 3 ng 1987 Konstitusyon ng Pilipinas, tayo ay may kalayaan sa ating mga gawi, ekspresyon, at pananalita.

Implikasyon nito na ang pagkakaroon ng kalayaan sa pagpili ng ating gawi ay naaayon sa batas. Lahat tayo ay malayang magkaroon ng bago o kahit na lumang gawi sa buhay basta’t ito’y hindi nakatatapak sa pagkatao ng iba.

Kalahok C

“Nagbag-o an mga inhihimo ko batog san nabangngut ako, diri na ako masyado nagpaparapapagal”

(salindiwa - Nabago ang aking gawi magmula noong ako ay binangungut, hindi ko na masyado pinapagod ang akingsarili)

(c) Ispiritwal

Kalahok A

“Mas naging matatag an ako pagpangadyi”

(salindiwa - Mas naging matatag ang aking pananalangin)

[20] Ayon sa artikulo 3 Seksyon 5 ng 1987 Konstitusyon ng Pilipinas, lahat tayo ay may karapatang pumili ng anumang relihiyong nababatay sa ating pananaw na hindi nakatatanggap ng anumang diskriminasyon mula sa ibang tao.

Implikasyon nito na ang pagkakaroon ng matatag na paniniwala sa Diyos, tulad sa sitwason ng ikalawang kalahok, ay malayang ibinibigay sa bawat isa. Walang sinuman ang maaaring magdikta ng iyong paniniwala gayundin ang iyong pananaw sa nasabing relihiyon.

Kalahok B

“Wara nagbag-o sa ako ispiritwal”

(salindiwa - Walang nagbago sa aking ispiritwal)

Kalahok C

“Pirmi ko insisigurado na nagpapangadyi ako bag-omagturog”

(salindiwa - Mas sinisigurado kong ako ay nagdasal bagomatulog)

KONGKLUSYON AT REKOMENDASYON

Batay sa mga natuklasan at pag-aanalisa ng mga datos, nabuo ang mga sumusunod na kongklusyon at rekomendasyon. (1) Mayroong magkakaibang karanasan ang mga kalahok. Dalawa sa kanila ang nagsabing tila sila ay sinasakal at sa kanilang paggising ay hindi sila makahinga. Ang natitirang kalahok naman ay hindi gaanong maaninag at malaman kung ano ang kaniyang nakita. Kaya (2) Ang dalawang kalahok ay parehong nagsagawa ng matinding pisikal na aktibidad bago maganap ang bangungut sa kabilang dako, ang natitirang kalahok ay nakaranas ng mataas na lagnat. Habang binabangungut ay ang dalawang kalahok ay nakaranas ng matinding takot at kaba kasabay ang pagiging praning at ang isa sa mga kalahok ay kinakapos sa hininga. Matapos mangyari ang bangungut ay nangibabaw ang takot sa mga kalahok. Pag-iyak, pagiging praning, at pagiging kapos sa hininga ang mga ipinakitang reaksiyon ng mga kalahok. (3) Dalawa sa mga kalahok ang nagsabi na pisikal at emosyonal na stress ang naging sanhi ng kanilang pagkabangungut samantala ang isa naman sa mga kalahok ay nagsabing ang pagkahilig niya sa nakakatakot na pelikula ang naging sanhi ng kaniyang pagkabangungut. (4a) Walang nagbago sa pananaw sa buhay ng lahat ng mga kalahok. (4b) Dalawa sa mga kalahok ang nagsabing simula nang sila ay mabangungut ay hindi na sila masyadong nagpapagod sa kabilang banda, ang natitirang kalahok ay nagsabing walang nagbago sa kaniyang mga gawi matapos ang karanasan sa bangungut. (4c)

Dalawa sa mga kalahok ang mas naging matatag ang pananampalataya matapos makaranas ng bangungut samantala ang isa naming kalahok ay walang naranasang pagbabagong ispiritwal matapos mabangungut.

TALASANGGUNIAN

- [1.] Merriam Webster Dictionary (n.d.). Dream Meaning. Merriam Webster Dictionary. Retrieved from <https://www.merriamwebster.com/dictionary/dream#:~:text=Not%20until%20the%2013th%20century,of%20a%20more%20specialized%20sense>.
- [2.] Schredl (2020). Nightmare Distress, Beliefs about Nightmares, and Personality. Sage Journals. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0276236620934371>
- [3.] Munger & Booton (n.d.). Bangungut in Manila: Sudden and Unexplained Death in Sleep of Adult Filipinos. National Library of Medicine. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9758125/>
- [4.] Karaki & Attarian (2012). Sudden Unexplained Nocturnal Death Syndrome. MedLink Neurology. Retrieved from <https://www.medlink.com/articles/sudden-unexplained-nocturnal-death-syndrome>
- [5.] Pacheco & Rehman (2021). Nightmares in Children. Sleep Foundation. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/nightmares/nightmares-in-children>
- [6.] Paul, Sechrdl, & Alpers (2015). Nightmares Affect the Experience Of Sleep Quality but Not Sleep Architecture: An Ambulatory Polysomnographic Study. National Center for Biotechnology Information. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579510/>
- [7.] Callen, et al. (2018). Management of Nightmare Disorder in Adults. US Pharmacist. Retrieved from <https://www.uspharmacist.com/article/management-of-nightmare-disorder-in-adults>
- [8.] Jingjing Zheng et al. (2018). Sudden Unexplained Nocturnal Death Syndrome: The Hundred Years' Enigma. Journal of the American Heart Association. Retrieved from <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.117.007837>
- [9.] Rochelle Zak et al. (2021). Nightmares and nightmaredisorder in adults. UpToDate. Retrieved from <https://www.uptodate.com/contents/nightmares-and-nightmare-disorder-in-adults>.
- [10.] Divya S. et al. (2020). Parasomnia. Sleep Medicine and Mental Health. Retrieved from https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-44447-1_12
- [11.] Ambra Stefani at Birgit Högl. (2021). Nightmare Disorder and Isolated Sleep Paralysis. Neurotherapeutics. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s13311-020-00966-8>.
- [12.] Schredl, M et al. (2016). Bizarreness in fever dreams: A questionnaire study. APA PsycNet. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2016-42018-014>
- [13.] Daniel Erlacher et al. (2014). Time for Actions in Lucid Dreams: Effects of Task Modality, Length, and Complexity. Frontiers in Psychology. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.01013/full>
- [14.] Jingjing Zheng et al. (2018). Sudden Unexplained Nocturnal Death Syndrome: The Hundred Years' Enigma. Journal of the American Heart Association. Retrieved from <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.117.007837>
- [15.] Stephanie Rek et al. (2017). Nightmares in the General Population: Identifying Potential Causal Factors. National Center for Biotechnology Information. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5581821/>
- [16.] I Sultana et al. (2021) Effects of Horror

Movies on Psychological Health of Youth.
GMCR Journal. Retrieved from
<https://gmcjournal.com/papers/xFc88IkFQ7.pdf>

- [17.] Daniel Erlacher et al. (2018). What Causes Nightmare Disorder. MedScape. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.01013/full>
- [18.] Official Gazette (n.d.). 1987 Philippine Constitution. Republic of the Philippines. Retrieved from <https://pcw.gov.ph/>
- [19.] Nicole Endres (2020). Stress-fueled dreams. University Of Minnesota Foundation. Retrieved from <https://discoverymag.umn.edu/stories/stress-fueled-dreams>
- [20.] Official Gazette (n.d.). 1987 Philippine Constitution. Republic of the Philippines. Retrieved from <https://pcw.gov.ph/>
- [21.] Official Gazette (n.d.). 1987 Philippine Constitution. Republic of the Philippines. Retrieved from <https://pcw.gov.ph/>