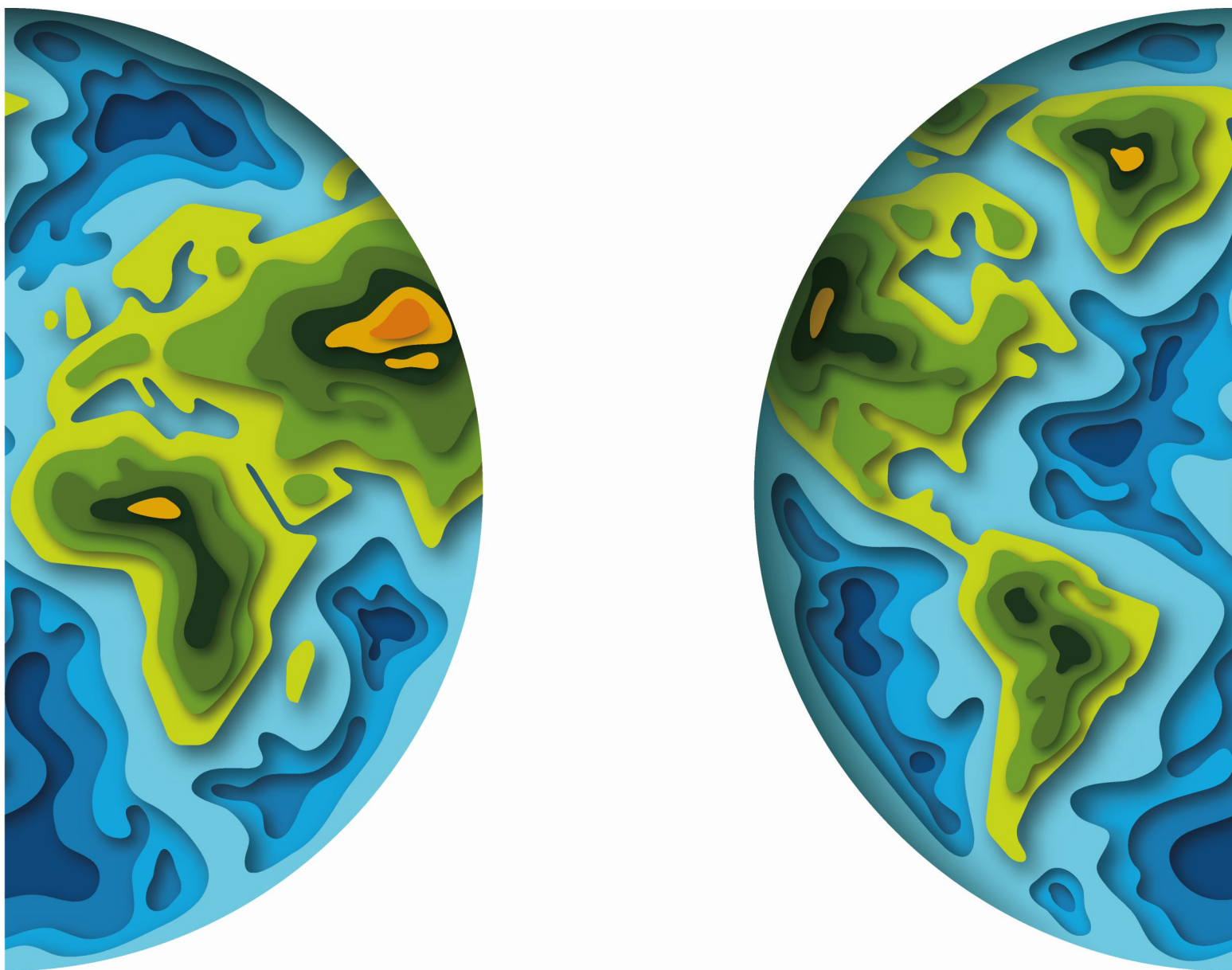


Guide

Tagalog | Tagalog

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pangamba sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan



Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Tungkol sa gabay na ito

Mabilis ang mga pagbabago sa daigdig natin sa kasalukuyan. Ngayong dinadagsa tayo ng masasamang balita, mahirap umiwas sa pag-aalala para sa iyong sarili, maging sa mga mahal sa buhay.

Kahit sa mga panahon ng kasaganahan, karaniwa'y mayroon pa ring pag-aalala at pagkabalisa, at kapag ito ay nangibabaw, maaari itong manaig. Dito sa Psychology Tools, gumawa kami ng libreng gabay upang matulungan kayong pamahalaan ang inyong pag-aalala at pangamba ngayong panahon ng pag-aalinlangan.

Matapos ninyong basahin ang impormasyon dito, maaari ninyong subukang gamitin ito sa inyong pamumuhay, kung sa palagay ninyo ay makatutulong ito. Natural lamang na dumaan sa paghihirap sa mga panahon ng pagsusubok, kaya't kailangang makiramay at tandaang alagaan ang iyong sarili at mga kapwang nakapaligid sa iyo.

Maging maayos sana kayo lagi,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

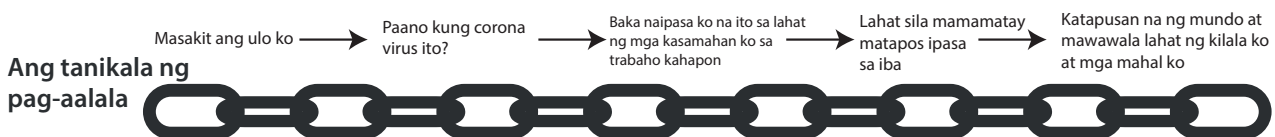
Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Ano ba ang pag-aalala?

Ang tao ay may kakaibang kapangyarihang isipin ang hinaharap at mga kaganapan bago pa sila maganap. Ang maagang pag-iisip tungkol sa hinaharap ay nagbibigay sa atin ng kakayahang makita ang di-inaasahang mga hadlang at suliranin, at nagbibigay din ng pagkakataong maghanda ng kalutasan. Halimbawa, ang paghuhugas ng kamay at social distancing, o ang pagtatalaga ng sapat na pagitan sa bawat mamamayan, ay mga bagay na ginagawa natin upang maiwasan ang pagkalat ng virus. Gayunpaman, ang pag-aalala ay isang uri ng maagang pag-iisip na madalas ay nagbibigay satin ng pagkabalisa, o kaya'y pagkabahala. Kadalasan, kapag tayo'y laging nag-aalala, naiisip natin kung ano ang pinakamasamang maaring mangyari, at natatakot tayong di natin ito kakayanin.

Ano ba ang pakiramdam ng pagkabalisa?

Kapag tayo'y nag-aalala, maaaring ito'y maging isang sunud-sunod na mga pakiramdam, o mga saloobin at mga imahe na palala nang palala, hanggang sa ito'y magmukahng malaking sakuna na di na malaman kung saan patutungo. May mga taong nakararanas ng pagkabalisa na hindi nila mapigilan, tila ba ito'y may sariling buhay. Natural din lamang na marami sa atin ang kamakailan lang ay napansing tayo mismo ay nag-iisip ng mga malawakang sakuna bilang patutunguhan ng kasalukuyang sitwasyon. Ang susunod na halimbawa ay isang paglalarawan kung gaano kabilis lumala ang isang pangkaraniwang bagay dahil sa ating pangangamba. Napansin niyo ba kung kayo'y nagkaroon na ng ganitong uri ng mga saloobin? (pagtatapat: kami rin!)



Ang pag-aalala ay hindi lamang sa isipan natin nabubuo. Kapag lumabis ang pag-aalala, nararamdaman natin ito sa buong katawan. Narito ang mga halimbawa ng mga sintomas ng pagkabalisa:

- Pag-igting ng kalamnan o kaya'y mga pananakit ng katawan.
- Di-mapakali at di mapalagay.

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

- Hindi makapag-concentrate.
- Di-makatulog.
- Madaling mapagod.

Saan nagmumula ang pag-aalala at pagkabalisa?

Kahit ano lang ay maaaring magbunga ng pag-aalala. Kahit na tama lahat at sumusunod sa plano, maaari ka pa ring mag-isip na, “paano kung bigla na lang lahat ng ito’y bumigay at gumuho?”. May mga pagkakataon na nagiging karaniwan na ang pag-aalala. Narito ang mga halimbawa:

- **Malabo o di** – tiyak kung ano ang inaasahan, at maaaring may iba pang kahulugan.
- **Bago at kakaiba** – kaya wala tayong dating karanasan na maaring gamiting batayan.
- **Di-matantiya** kung ano ang kahihinatnan.

Pamilyar ba ang mga ito sa kasalukuyan? Lahat ito ay maipapataw sa pandaigdigang kalagayan ng kalusugan ngayon, kung kaya’t hindi kataka-taka na maraming tao ang kasalukuyang nakararanas ng pag-aalala. Hindi karaniwan ang sitwasyong ito at maraming pag-aalinlangan, kaya rin natural lamang na maraming tao ang nag-aalala at nababalisa.

May ibang uri ba ng pag-aalala?

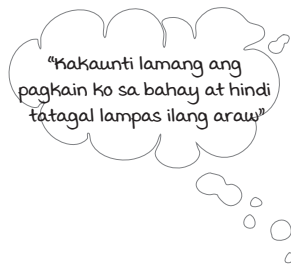
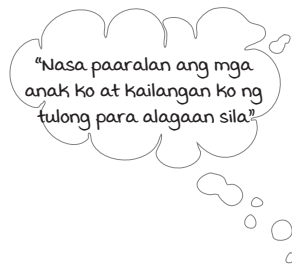
Ang pag-aalala ay maaaring makatulong o makasama, at ang mga dalubhasa rito ay hinahati ang mga pag-aalala sa dalawa - pag-aalala tungkol sa mga totoong suliranin, at pag-aalala sa mga problemang kunwari lamang

- **Ang mga totoong problema** ay tunay na suliranin at nangangailangang malutas ngayon din. Halimbawa, ang tunay na pangamba sa kasalukuyang virus, na sinasagot ng mga lunas tulad ng madalas na paghugas ng kamay, paglaan ng sapat na agwat sa bawat mamamayan, at pagkulong sa sarili para sa mga may sintomas.
- **Ang mga problemang kunwari lamang** ay tulad ng pag-iisip ng mga “worst-case scenarios” o malawakang sakuna (na maaaring tawaging “catastrophising”). Halimbawa, ang pag-iisip ng malawakang sakuna kung saan mamamatay karamihan ng mga tao.

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

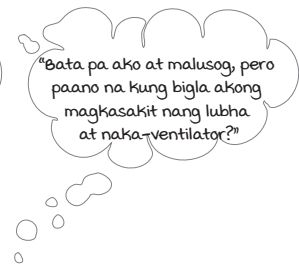
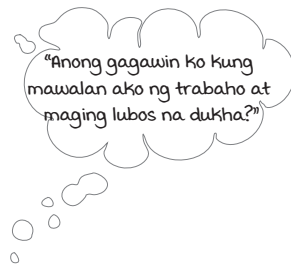
Mga pag-aalala tungkol sa tunay na suliranin.

Patungkol ito sa mga totoong problema na kasalukuyang bumabahala sa iyo



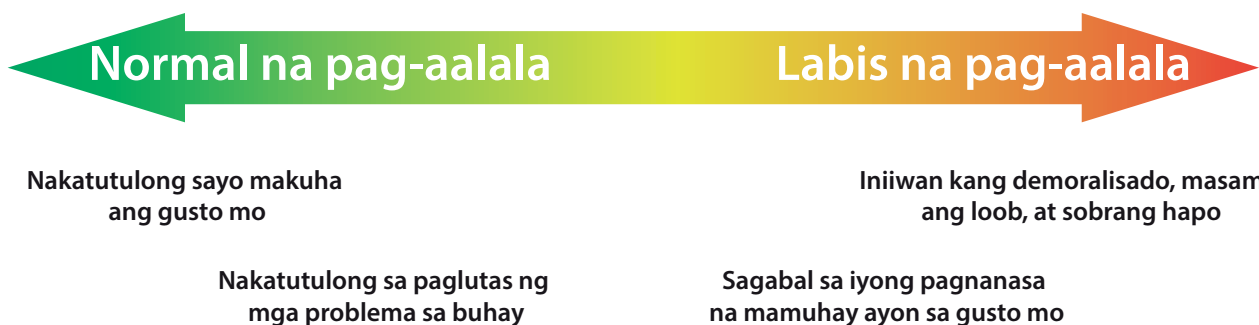
Ang pag-aalala sa mga kunwari lamang na problema

Patungkol ito sa mga bagay na hindi totoo o hindi pa nangyayari, ngunit maaaring mangyari sa hinaharap



Kailan nagiging problema ang pag-aalala?

Lahat ng tao nag-aalala paminsan-minsan, at kung mag-iisip nang maaga, makatutulong ito sa pagpapalano ng lunas upang hindi tayo gaanong mangamba. Walang tamang timbang ng pag-aalala. Nagiging problema lamang ito kapag hinayaan mong pigilan ang normal na pamumuhay ayon sa gusto mo, o kaya'y iniwan kang demoralisado at labis na napapagod.



Ano'ng pwedeng gawin para maiwasan ang labis na pag-aalala?

Natural lamang na mag-alala sa mga panahong ito, subalit kung sa palagay mo ay nagiging labis na ito at parang wala ka nang ibang magawa - halimbawa, nababalisa ka, o kaya's di makatulog - kung gayon, dapat lamang na iwasan ang paglalaan ng maraming oras dito, at humanap ng mga pwedeng gawin para mapangalagaan ang iyong kalusugan. Sa mga susunod na bahagi ng gabay na ito may mga nakatalang mga mapagpipilian na paborito naming mga polyeto, mga pagsasanay, at mga worksheet para sa pagpapanatili ng iyong kagalingan at pamahalaan ang iyong pagkabalisa. Makatutulong ito sa iyo ang mga sumusunod:

- **Panatiliin ang wastong balanse sa iyong buhay.** Ayon sa mga sikologo, ang mainam na kagalingan ay nagmumula sa pamumuhay na may sapat na balanse sa pagitan ng

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

mga bagay na nagbibigay sa iyo ng kasiyahan, mga nakakamit mong tagumpay, at pagiging malapit sa iyong mga minamahal. Sa aming polyetong *Humanap ng balanse sa buhay upang mapangalagaan ang iyong kabutihan* makikita ang mas detalyadong pagtatalakay sa bagay na ito. Sa kasunod na *Activity Menu* naman, mayroong mga nirerekomendang mga gawain na makatutulong sayo libangin ang sarili at manatiling aktibo. Tandaan na ang tao ay sadyang naghahanap na makasalamuha ang ibang tao, natural lamang ito, kaya nga tayo ay nasa isang lipunan. Kailangan natin makihalubilo sa ating kapwa tao. Payo namin na humanap ka ng mga gawain kung saan maaari kang makipagugnayan sa ibang tao nang hindi kayo nagkakalapit. Halimbawa, magtawagan sa telepono, o kaya'y sa internet.

- **Magsanay kang kilalanin kung ang iyong pag-aalala ay tungkol sa mga 'tunay na suliranin' o mga 'kunwari lamang na mga problema'.** Mayroong 'Worry Decision Tree,' isang mahusay na kasangkapan para sa pagkilala kung anong uri ng pag-aalala ang bumabagabag sayo. Kung pulos mga kunwaring problema lamang ang gumagambala sayo, mahalagang tandaan na dapat ibuhos ang pansin sa mga problemang kayang hanapan ng solusyon ngayon, hayaang lumipas ang pag-aalala at itutok ang pansin sa ibang bagay. Maaari ding gamitin ang kasangkapang ito para tulungan ang mga batang nahihirapang kayanin ang kanilang kasalukuyang kalagayan.
- **Subukang ipagpaliban ang iyong pag-aalala.** Makulit ang pag-aalala. Pilit ka nitong gagambalain upang makuha ang iyong pansin. Ngunit pwede mo naman itong ipagpaliban. Subukan mo ito sapagkat maraming tao na ang sumubok at nalaman nilang pwedeng mag-iba ang kanilang relasyon o pakikitungo sa pag-aalala. Ganito ang paraan - magtalaga ng takdang oras sa bawat araw kung kailan wala kang ibang gagawin kundi mag-alala (halimbawa, mga kalahating oras o 30 minutos, tuwing bago magdilim). Maaaring nakakailang ito sa simula. Ngunit huwag mabahala, sapagkat ibig sabihin nito ay mayroon kang 23.5 oras sa bawat araw na hindi ka mag-aalala hanggang dumating ang itinakda mong oras para mag-aalala - ito ang iyong 'worry time'. Mayroon kaming *Worry Postponement Exercise* na pwede mong maging gabay sa mga hakbang na kailangan mong daanan kung nais mo itong subukan.
- **Magmalasakit ka sa iyong sarili.** Ang pag-aalala ay nagmumula sa ating pagmamalasakit - nag-aalala tayo sa ibang tao kung mayroon tayong malasakit sa kanila. Nakasanayan na ng mga dalubhasa sa namamalayang pag-uugali ang pamamaraang ito kapag kaharap ang mga negatibo o nakakainis na saloobin - ang pagsulat sa kanila at paghahanap ng iba't-ibang paraan kung paano sila haharapin. Sa pamamagitan ng

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

worksheet na *Paano harapin ang mga pagsubok dulot ng masasamang saloobin nang may habag sa sarili*, maaari kang magsanay kung paano mo sasagutin ang iyong pagkabalisa o mga nakababahalang mga saloobin, at palitan ito ng kabaitan at pakikiramay. Mayroon nang nasimulang halimbawa upang mas madali na itong sundan.

- **Magsanay maging maalumana.** Pag-aralan at magsanay na maging maaalahanin upang madaling makaiwas sa mga pagkabahala at manatiling nakatutok sa kasalukuyang sandali. Halimbawa, ibuhos ang pansin sa mahinahong paglabas-masok ng sarili mong hininga, o kaya'y ang mga iba't-ibang tunog na naririnig mo sa paligid. Ang mga ito ay magsisilbing angkla na magbabalik sa iyo sa kasalukuyang sandali habang binibitiwan mo ang mga masamang saloobin na nakababahala sayo.

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

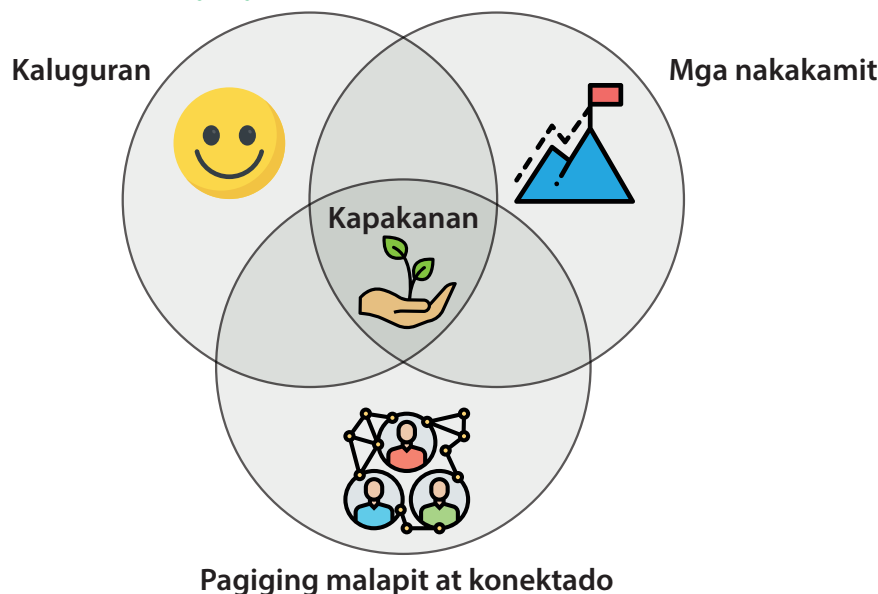
Ibalanse mo ang iyong buhay upang mapangalagaan ang sariling kapakanan

Sa kalagayan ng kalusugan sa kasalukuyan, marami sa mga pang-araw-araw nating gawain ay nagbabago na. Nakakapanibago ito at mapapansin natin na ang mga dati nating ginagawa upang pangalagaan ang ating sarili ay nagiging mahirap na gawin. Maging ikaw man ay kasalukuyang naka-work-from-home, o kusang nagkukulong sa sarili at umiiwas sa ibang tao, makatutulong ang pagtatatag ng pang-araw-araw na mga gawain na magbibigay balanse sa mga sumusunod:

- ramdam mo na **mayroon kang natapos** na gawain,
- ramdam mo na **malapit ka at konektado** ka sa ibang tao, at
- mga gawain **na nagbibigay-kasiyahan** sayo

Kapag nahihirapan tayo gawa ng pagkabalisa at pag-aalala, maaaring malayo tayo sa mga bagay-bagay at hindi na tayo nasisiyahan sa mga bagay na dati'y nakakapagpasaya sa atin. Pagplanuhan na gumawa ng mga aktibidad sa bawat araw na nakalilibang at magbibigay ligaya sa iyo. Halimbawa, magbasa ng libro, manood ng komedya, magsayaw o kumanta ayon sa iyong mga paboritong awitin, o kaya'y magbabad habang naliligo, o kumain ng masasarap na paborito mong pagkain.

Masarap ang pakiramdam ng mayroon kang natapos o nakamit, kaya't mainam na isama sa mga gawain sa araw-araw yaong mga gawaing magbibigay sayo ng gayong pakiramdam. Halimbawa, ang paglilinis at pag-aayos sa bahay, paghahalaman, isang gawain sa trabaho, pagluto ng bagong recipe, makabuo ng isang exercise routine, o kahit makabuo lang ng isang simpleng 'life admin' na gawain tulad ng pagbayad ng isang bayarin.



Likas sa atin ang maghanap ng makakasalamuhang ibang tao, natural lamang na maging sabik tayong makalapit at maging konektado sa ating kapwa. Sa gitna ng kasalukuyang krisis sa kalusugan, karamihan sa atin ay sapilitang nalalayo sa ibang tao, kaya mahalaga na humanap ng mga kakaibang paraan kung paano natin mapananatili na maging kabit-kabit pa rin sa ibang tao upang maiwasan ang lungkot ng nag-iisa. Paano mo ito gagawin? Uso na ngayon ang virtual na pagiging konektado. Sa pamamamagitan ng mga makabagong pamamaraan tulad ng social media, mobile at video calls, maaari nang mapanatili ang pagiging konektado sa mga kaibigan at kamag-anak. Maaari nang pagsaluhan ang iba't-ibang mga gawain at aktibidad gamit ang makabagong kasangkapang ito, tulad ng pagtatayo ng isang book club o kaya'y movie club. Mayroon ding mga online neighborhood groups - mga samahan ng mga magkakapit-bahay na maaari mong salihan upang makatulong sa iyong komunidad.

Maaaring magbago ang ating panagano o kalagayan kapag hindi balanse ang tatlong bagay na ito - ang ating kasiyahan, mga nakamit, at pagiging malapit sa ibang tao. Halimbawa, kapag ibinuhos mo ang iyong sarili sa trabaho na wala ng oras para sa kasiyahan o pakikipag-sosyalan, maaaring maramdaman mong ika'y nag-iisa at nalulungkot. Sa kabilang dako, kapag ikaw naman ay nag-uubos ng oras sa pagpapahinga at pagpapasaya, at hindi mo na nagagampanan ang iba mong mga tungkuling mahalaga sa buhay, maaari rin itong maka-apekto sa iyong kalagayan.

Sa pagtatapos ng bawat araw, tanungin mo ang iyong sarili - 'anong ginawa ko na nakapagbigay saakin ng pakiramdam na may nakamit ako? Na nasiyahan ako? Na naging malapit ako sa ibang tao? Napanatili ko ba ang magandang balanse? Ano pa ang pwede kong gawin bukas para mapaganda pa ito?

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Gamitin ang Activity Menu para magkaroon ng ideya paano mapanatiling okupado sa maghapon



Mga hayop

Mag-alaga ng hayop bilang pet
Ilakad ang iyong alagang aso'
Makinig sa huni ng mga ibon



Maging masigla

Maglakad-lakad
Mag-jogging
Mag-swimming
Magbisikleta
Sumunod sa exercise
video sa loob ng bahay



Maglinis

Maglinis ng bahay
Maglinis ng bakuran
Maglinis ng banyo
Maglinis ng kubeta
Maglinis ng kwarto
Linisin ang pridyder
Linisin ang hurno
Maglinis ng sapatos
Maghugas ng mga
gamit-gamit
Kargahan o idiskarga
ang dishwasher
Maglaba
Gawin ang mga gawaing-bahay
Ayusin ang iyong
pinagtatrabahuhang lugar sa bahay
Linisin ang paminggagalan



Makipag-konekta sa ibang tao

Makipag-contact sa kaibigan
Makisali sa isang bagong grupo
Makisapi sa isang
partidong politikal
Makisali sa isang dating website
Magpadala ng mensahe
sa isang kaibigan
Sumulat sa isang kaibigan
Makipag-ugnay muli sa
isang dating kaibigan



Pagluluto

Ipagluto ang iyong sarili
Ipagluto ang ibang tao
Magbake ng cake o kaya'y biskwit /
Mag-ihaw ng marshmallow
Humanap ng bagong recipe



Gumuhit ng isang larawan

Magpinta ng isang larawan
Kumuha ng litrato
Mag-drawing-drawing
Isaayos ang mga litrato
Gumawa ng album
para sa mga litrato
Gumawa ng isang Scrapbook
Tapusin ang nabinbing proyekto
Manahi o maggantsilyo



Mga pagpapahayag

Tumawa
Umiyak
Kumanta
Sumigaw
Tumili



Kabaitan

Tumulong sa kaibigan /
kapit-bahay / ibang tao
Gumawa ng regalo
para sa ibang tao
Gumawa ng kabutihan
para sa sa di mo kilala
Gawan ng pabor ang ibang tao
Turuan ng isang bagong
kakayahan ang ibang tao
Gumawa ng isang magandang
bagay para ibang tao
Magplano ng isang
sorpresa para sa isang tao
Itala ang mga mabuti
mong katangian
Itala ang mga tao o bagay
na ipinagpapasalamat mo



Mag-aral

Mag-aral ng isang bagong bagay
Mag-aral ng isang
bagong kakayahan
Alamin ang isang bagong kaalaman
Manuod ng bidyong
kapupulutan ng aral



Mag-ayos ng sira

Mag-ayos ng bagay
na sira sa bahay
Ayusin ang iyong bisikleta /
sasakyan / scooter
Gumawa ng isang
bagong bagay
Magpalit ng
pundidong bumbilya



Isip

Mangarap nang gising
Magnilay
Magdasal
Magmuni-muni
Mag-isip
Gumamit ng mga
ehersisyong pang-relax
Magsanay mag-yoga



Musika

Makinig sa musikang hilig mo
Humanap ng bagong musikang
maaari mong pakinggan
Makinig sa radyo
Gumawa ng bagong musika
Umawit ng isang kanta
Tumugtog ng isang instrumento
Makinig sa isang podcast



Kalikasan

Subukan ang paghahardin
Magtanim
Gupitan ang mga halaman
Gapasin ang damuhan
sa bakuran
Mamitas ng bulaklak
Mamili ng bulaklak
Maglakad-lakad sa kalikasan
Maupo at magpa-araw



Magplano

Magtalaga ng isang layunin
Gumawa ng budget
Gumawa ng
panlimang-taunang plano
Itala ang mga takdang gawain
Gumawa ng 'bucket list' -
tala ng mga nais mong magawa
bago ka mamatay
Gumawa ng mga listahan ng
ga kailangan mo sa grocery



Magbasa

Basahin muli ang iyong
paboritong aklat
Magbasa ng isang bagong aklat
Magbasa ng diyaryo
Magbasa sa iyong paboritong
website, o pook-sapot



Iskedyul

Gumising nang mas maaga
Magpuyat
Huwag bumangon nang maaga,
magbabad sa kama
Isa-isahin ang mga naitalang
takdang gawain.



Pangangalaga sa sarili

Maligo
Mag-shower
Hugasan ang buhok
Magpa-facial sa sarili mo
Maggupit ng kuko
Mag-sunbathing o magbilad
sa araw (huwag kalimutan
ang sunscreen!)



Sumubok ng bagong bagay

Sumubok ng bagong pagkain
Makinig ng bagong musika
Manood ng bagong
sine o program sa TV
Magsuot ng bagong damit
Magbasa ng bagong libro
Gawin ang kung anumang
ang maisipan
Ipahayag kung anumang
ang nilolook mo



Manood

Manood ng sine
Manood ng bagong sine
o programa sa TV
Manood ng bidyo sa YouTube

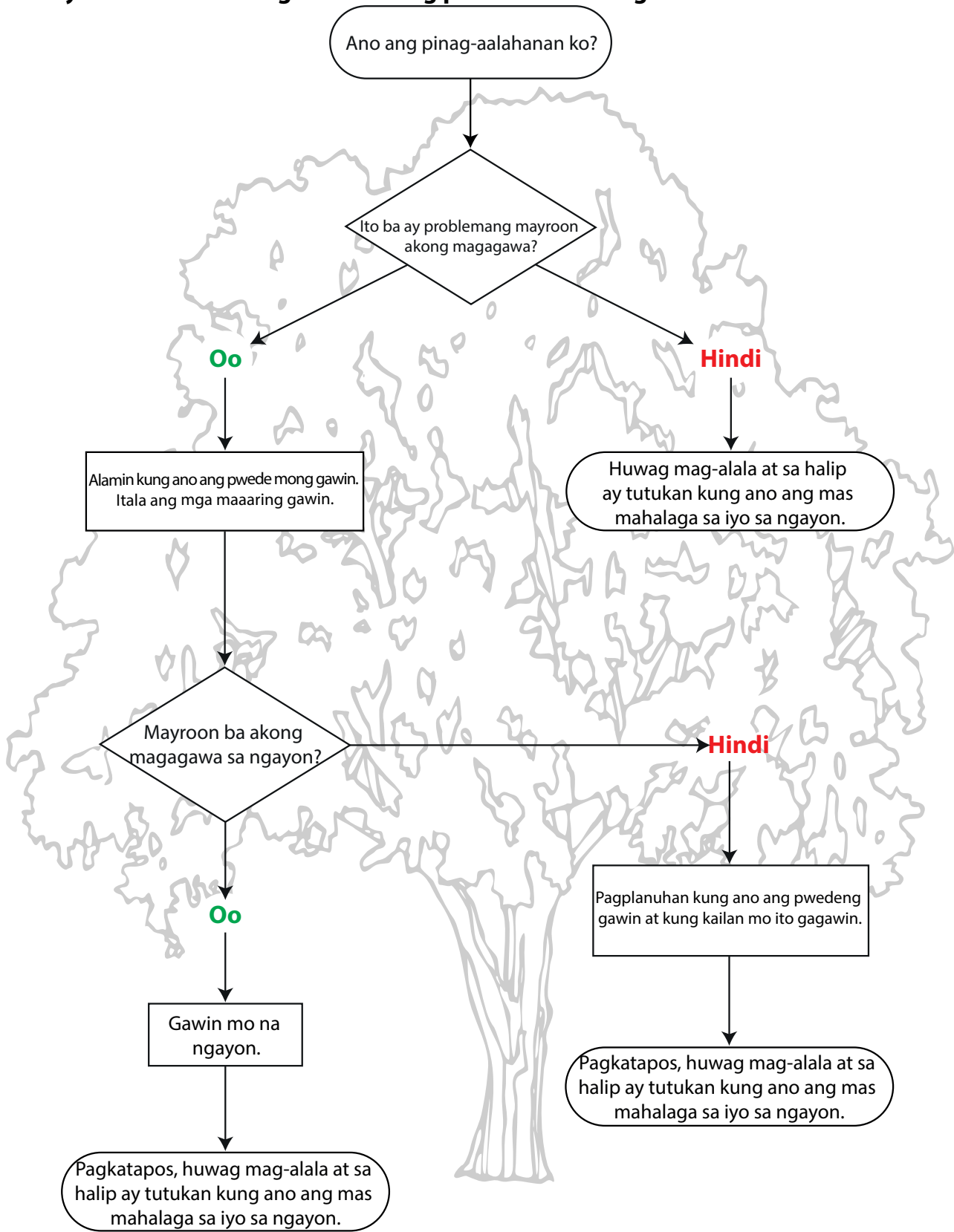


Sumulat

Sumulat ng liham
na may papuri
Sulatan ang iyong politiko
Sumulat ng isang
galit na liham
Sumulat ng liham
ng pasasalamat
Sumulat ng isang tarheta ng
pasasalamat o 'Thank you card'
Sumulat ng isang
talaarawan o talasarily
Isulat ang iyong CV
o Curriculum Vitae
Simulang magsulat

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Gamitin itong 'decision tree' o gabay sa pagpapasya upang maipaghiwalay ang mga 'tunay na suliranin' sa mga 'kunwaring problema' lamang



Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Pagpapaliban ng pag-alala ngayong panahon ng pag-aalinlangan

Ayon sa mga sikologo, mayroong dalawang uri ng pag-alala:

1. Pag-aalala sa mga tunay na suliranin. Ang mga ito ay nakaka-apekto sayo ngayon mismo at may magagawa ka sa kanila ngayon din. "Marumi ang kamay ko dahil nag-gardening ako, kailangan kong maghugas ng kamay"; "Kailangan kong tawagan ang kaibigan ko at baka isipin niya nakalimutan ko ang kaarawan niya"; "hindi ko mahanap ang mga susi ko"; "di ko kayang bayaran ang kuryente ko ngayon"; "ayaw akong kausapin ng nobyo ko".
2. Mga kunwari lamang na problema. Ang mga ito ay tungkol sa mga bagay na posibleng mangyari subalit hindi pa nangyayari. "Paano kung mamatay ako?"; "Paano kung mamatay lahat ng kakilala ko?"; "Baka nababaliw na ako sa labis na pag-aalala"

Kapag ang tao ay binabagabag ng pag-aalala, kadalasan ang pakiramdam nila ay di nila ito mapigilan, kinakain nito ang kanilang oras, at minsan naniniwala silang makabubuti sa kanila kung hayaan nila itong mangyari sa kanila. Subukang ipagpaliban ang pag-aalala at sa halip ay magtalaga ng takdang oras na nakalaan lamang sa pag-aalala, na walang ibang iisipin o gagawin kundi mag-alala. Isa itong paraan upang masaliksik o masiyasat kung anong uri ng pakikitungo ang pwede mong gawin tungkol sa pag-aalala. Sundin ang mga hakbang na sumusunod sa di-kukulangin ng isang linggo:

1. Unang hakbang: Paghahanda

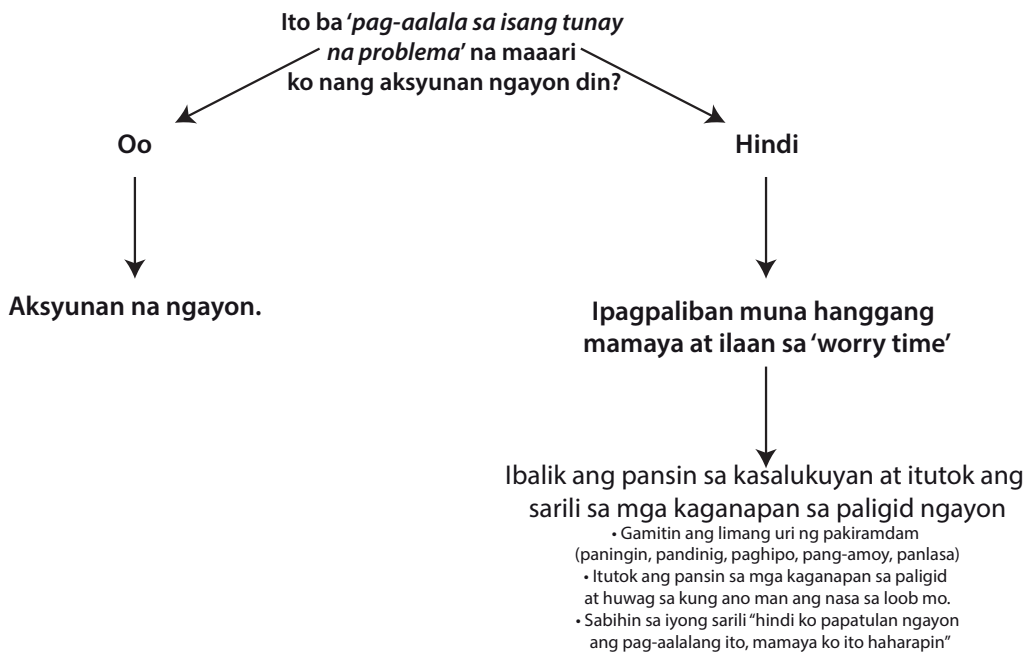
Desisyunan kung kailan ilalaan ang takdang oras para sa pag-aalala, at kung gaano katagal ang ilalaan.

- 'Oras ng pag-aalala' (o 'worry time') ay panahon na ilalaan mo araw-araw kung kailan wala kang ibang gagawin kundi mag-alala.
- Ano sa palagay mo ang pinakamainam na oras kung saan nasa pinakamagandang kalagayan ang iyong pag-iisip upang ilaan ito sa paghaharap sa mga inaalala mo?
- Kailan ka ba malamang hindi magagambala ng anumang?
- Kung hindi ka sigurado, magandang magsimula sa mga 15 hanggang 30 minuto bawat araw tuwing alas-siyete ng gabi.



2. Pangalawang hakbang: pagpapaliban ng pag-aalala

Sa buong araw, desisyunan kung ang mga lumulutang na problema ay 'tunay na suliranin' na maaari mo nang aksyunan agad-agad, o kung sila ay mga 'kunwaring problema' lamang na dapat mong ipagpaliban muna.



3. Ikatlong hakbang: oras ng pag-aalala

Gamitin ang itinakda mong oras para sa pag-aalala. Subukang isulat ang mga lumutang na 'kunwaring problema' ayon sa naaalala mo sa buong araw. Gaano sila nakababahala sayo ngayon? Mayroon ba sa kanila na sa ngayon ay maaari mo nang aksyunan?

- Piliting gamitin lahat ng oras na nakalaan para sa pag-aalala, kahit sa palagay mo ay hindi ganoon karami ang mga dapat mong pag-alalahanan, o kaya'y hindi naman gaano nakababahala ang mga ito sayo sa ngayon.
- Pag-isipang mabuti ang mga pinag-aalala mo kanina - ganoon pa rin ba kalakas ang pagkakabagabag mo sa kanila ngayon kumpara sa kanina nang una mo silang naisip?
- Mayroon ba sa mga pinag-aalahanan mo kanina ang maaaring gawing praktikal na problema na pwede mong hanapan ng kalutasan ngayon?

Masimpatiyang Paghamon sa Sariling Pag-isisip sa Panahon ng Pandaigdigang Krisis sa Kalusugan

<p>Sitwasyon</p> <p>Sino'ng kasama mo? Ano'ng ginagawa ninyo? Nasaan kayo? Kailan ito nangyari?</p>	<p>Mga emosyon at nararamdaman sa katawan</p> <p>Ano'ng nararamdaman mo? (Turingan ito kung gaano katindi: 0 - 100%)</p>	<p>Awtomatikong pag-isisip</p> <p>Ano'ng pumasok sa isipan mo? (Mga saloobin, mga imahe, o mga alaala)</p>	<p>Masimpatiyang tugon</p> <p>Kung ikaw ay may masamang saloobin, ano ang isang magandang tugon dito na matuturing mong tunay na makasimpatiya sa iyong sarili?</p>
<p>Ikalawang oras ko na sa panonood ng mga balita.</p>	<p>Pakiramdam ng pagkabalisa at lumalakas na nadaramang magkahalong gulat at takot.</p>	<p>Kakila-kilabot ito. Napakararaming maaaring mamatay. Anong mangyayari sa akin at sa aking pamilya?</p>	<p>Kauna-unawa na ikaw ay nag-aalala - hindi na ito karaniwan kung ikaw ay hindi mag-alala. Anong pinakaragandang pwedeng gawin upang malisan ang iyong pangamba? Sa halip na puro na lang masamang balita, marood ka kaya ng isang komedyo? O kaya'y tigilan muna ang panonood at humanap ng ibang magagawa.</p>
		<p>Kung mayroon kang naisip na imahe o alaala, ano'ng ibig sabihin nito para sayo?</p>	<p>Subukang tugunan ang iyong sarili sa paraan na may mga makasimpatiyang katangian tulad ng karunungan, lakas, sigla, kabaitan, at walang paghuhusga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anong sasabihin ng pinakamatalik kong kaibigan? - Anong sasabihin sa akin ng isang taong may tunay sa simpatiya? - Anong tono ng pananalita ang kailangan kong marinig upang ako ay magtiwala?

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Masimpatiyang Paghamon sa Sariling Pag-iisip sa Panahon ng Pandaigdigang Krisis sa Kalusugan

<p>Sitwasyon Sino'ng kasama mo? Ano'ng ginagawa niyo? Nasaan kayo? Kailan ito nangyari?</p>	<p>Mga emosyon at nararamdaman sa katawan Ano'ng nararamdaman mo? (Turingan ito kung gaano katindi, 0 - 100%)</p>	<p>Awtomatikong pag-iisip Ano'ng pumasok sa isipan mo? (Mga salobin, mga inahe, o mga alaala)</p>	<p>Masimpatiyang tugon Kung ikaw ay may masamang salobin, ano ang isang magandang tugon dito na matuturing mong tunay na makasimpatiya sa iyong sarili?</p>
		<p>Kung mayroon kang naisip na imahе o alaala, ano'ng ibig sabihin nito para sayo?</p>	<p>Subukang tuunan ang iyong sarili sa paraan na may mga makasimpatiyang katangian tulad ng karunungan, lakas, sigla, kabaitan, at walang paghuhusga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anong sasabihin ng pinakamatalik kong kaibigan? • Anong sasabihin sa akin ng isang taong may tunay sa simpatiya? • Anong tono ng pananalita ang kailangan kong marinig upang ako ay magtiwala?

Mga panghuling payo

- **Magkaroon ng karaniwang gawain.** Kung mas maraming oras ka na ngayon na nasa bahay lang, mahalagang magtalaga ng pang-araw-araw na karaniwang gawain. Maglaan ng oras para sa mga gawaing ito - anong oras ka gigising at matutulog, kumain sa takdang oras, maghanda at magbihis tuwing umaga. Maaaring gumamit ng talaorasan upang magkaroon ng balangkas ang iyong mga gawain sa araw-araw.
- **Manatiling aktibo sa iyong pangangatawan at sa pag-iisip.** Sa pagpapalano ng mga pang-araw-araw na gawain, isama ang mga gawaing makapagpap-anatili ng pagiging aktibo ng iyong katawan at isipan. Halimbawa, mag-aral ng bagong kurso online, o hamunin ang iyong sarili na mag-aral ng bagong wika. Mahalaga rin na manatiling aktibo sa pisikal na katawan. Halimbawa, maglaan ng kalahating oras na matinding gawaing bahay, o kaya'y isang online na ehersisyo.
- **Magsanay na maging mapagpasalamat.** Sa panahon ng pag-aalinlangan, ang ugaling mapagpasalamat ay makatutulong sa mga sandali ng kagalakan at kasiyahan, mas buhay ang pakiramdam. Sa pagtatapos ng bawat araw, tumigil sandali upang pag-isipan anu-ano ang mga dapat ipagpasalamat mo sa araw na ito. Maging tiyak at partikular at pansinin ang mga bagong bagay-bagay sa bawat araw, halimbawa, "ikinatuwa ko na maaraw kanina at nakapagpananghalian ako sa hardin". Maaari kang gumawa ng isang tala-arawan ng mga dapat ipagpasalamat mo, o kaya'y ipunin ang mga ito sa isang garapon. Hikayatin ang mga kasama sa bahay na gawin din ito.
- **Bigyan ng pansin at pigilin ang mga nagpapasimula ng iyong pag-aalala.** Habang umuunlad ang kalagayan ng pandaigdigang kalusugan kinakailangan nating subaybayan ang mga ulat sa balita at social media. Gayunpaman, maaaring ang mga ito ang magpasimula ng iyong mga pangamba at pagkabalisa. Subukang pagmatyagan kung ano ang nagpapasimula ng iyong pangamba. Halimbawa, ito ba ay dulot ng panonood ng masamang balita nang higit pa sa kalahating oras? Ang pagcheck sa social media bawat oras? Iwasan ang mga bagay na nakapagpapasimula ng iyong pag-aalala. Huwag maglaan ng maraming oras sa mga ito. Maaaring makinig ka sa balita sa takdang oras lamang sa bawat araw, o kaya'y maglaan ng kaunting oras lamang para dito. Gayundin din sa social media.
- **Magtiwala lamang sa mga kilalang pagkukunan ng balita.** Makatutulong din na batid mo kung saan nanggagaling ang iyong balita at impormasyon. Mag-ingat sa pagpili ng mga pagkukunan mo ng balita. Nagbibigay ang World Health Organization ng napakagandang impormasyon dito:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Tagalog

Translated title: Ang buhay sa panahon ng pag-aalala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan

Translated by: Anthony King

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.