



PAGHARAP SA STRESS SA PANAHON NG PAGLAGANAP NG COVID-19

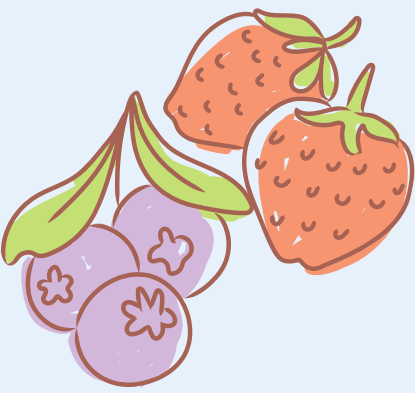
Sa panahon ng krisis tulad ng paglaganap ng sakit, natural ang makaramdam ng pagkalungkot, pagkabahala, takot, at pagkabalisa. Mahalagang alagaan ang sarili pati na ang ating mga mahal sa buhay para sa mabuting pisikal, sosyal, emosyonal, at sikolohikal na kagalingan.

Makipag-usap sa Iba, Panatiliin ang Ugnayan

Maglaan ng oras upang makipagugnayan sa mga kaibigan o kapamilya, kahit na hindi mo sila nakikita nang personal. Ibahagi ang iyong mga saloobin at kung ano ang iyong nararamdaman.



Alagaan ang Iyong Katawan



Subukang bigyan ang iyong katawan ng malusog at masustansiyang pagkain, pisikal na aktibidad, at sapat na tulog. Kung maaari, mag laan ng oras sa labas kung saan may kalikasan kahit na ilang minuto lamang bawat araw. Maghanap ng mga paraan upang mag-ehersisyo at manatiling aktibo. Ang mga indibidwal na kasalukuyang sumasailalim sa pagagamot ay dapat makipag-ugnayan sa taga pangalaga ng kanilang kalusugan kung paano ananatiliin ang ugnayan o pag konsulta sa doktor kung kinakailangan.

Manatiling may Kaalaman, ngunit Magpahinga

Sa panahong ito, mahalagang manatiling nakasubaybay sa mga balita ngunit mag-ingat sa mga maling impormasyon, kabilang na ang usap-usapan sa social media. Kumuha ng impormasyon sa mga mapagkakatiwalaang source tulad ng CDC o Virginia Department of Health. Magpahinga sa panonood, pagbabasa, o pakikinig sa balita kung nakaramdam ng labis na pagkabahala at pagkabalisa.



Alagaan ang Kalusugan ng Iyong Kaisipan



Pasiglahin ang kalusugan ng kaisipan sa pamamagitan ng mga simpleng aktibidad na naagbibigay ng kasiyahan. Huwag isipin ang mga bagay na hindi kailangang alalahanin. Maglaan ng oras upang makapagpahinga. Tawagan ang iyong doktor o tagapayo kung ang stress ay nakakahadlang na sa iyong pang-araw-araw na gawain nang maraming araw o sunud-sunod na linggo. Ang mga taong may kasalukuyang kondisyon sa kalusugan ng kaisipan ay dapat tumawag sa kanilang doktor o tagapangalaga kung paano ang pakikipag ugnayan at konsultasyon kung kinakailangan.

Humingi ng Tulong

Kung ang stress ay nakakaapekto ng maraming araw o linggo sa iyong pang-araw-araw na aktibidad sa buhay, makipag-ugnayan sa taong iyong pinagkakatiwalaan tulad ng pinuno ng pananampalataya, tagapangalaga, o doktor. Huwag gamutin ang sarili. Iwasang umasa sa tabako, droga, o alak upang makayanan ang iyong nararamdaman.

