



Pangangasiwa Sa Iyong Kalagayan

Karaniwan ang may pakiramdam na malungkot o malumbay kapag nahaharap sa mga paghamon, pagkabahala, pagkabalisa o kahit pagbabago. Sa kabutihang-palad, may ilang mga simpleng istrategiya na maaari mong gamitin upang mapalakas ang iyong kalooban. Lubos ka naming hinihimok na:



Gumawa ng kahit isang masaya o kasiya-siyang aktibidad araw-araw (tingnan ang listahan ng mga aktibidad sa ibaba para sa inspirasyon).



Iwasan o bawasan ang alak. Ang alak ay isang depressant at nagpapalala sa iyong kalooban. Gawin ito nang may pagkonsulta sa iyong doktor, upang matiyak na ang anumang mga pagbabagong gagawin mo ay ligtas.



Mag-ehersisyo araw-araw, kahit kung ito ay isang mabilis na paglakad lamang. Ang pag-ehersisyo ay isa sa mga pinakamabisang paggamot sa pagkalumbay, at ito ay libre!



Magkaroon ng 8 oras ng pagtulog bawat gabi – maaaring mahirap na maging masarap ang pakiramdam kapag ikaw ay pagod!



Uminom ng maraming tubig at kumain nang masustansya. Ang pagkabalisa, pagkapagod, at mababang kalagayan ay lumalala kung kumakain ka ng hindi masustansyang pagkain o kung ikaw ay uhaw na uhaw.



Maging mabuti sa iyong sarili! Sa halip na pintasan ang iyong sarili, ipaalala sa iyong sarili na ikaw ay nagsisimula pa lamang malaman ang tungkol sa pangangasiwa sa iyong mga sintomas. Huwag asahan ang iyong sarili na maging isang eksperto.

Kapag gagawin mo sa hindi bababa sa dalawa ang mga bagay na ito araw-araw para sa kahabaan nitong programa, sa pagtatapos ay magagawa mo ang mga ito nang awtomatiko (at mapapansin ang mga benepisyo)!

Kung ang iyong kalagayan ay talagang mababa, kausapin ang iyong doktor (at ang iyong nangangasiwang terapista, kung mayroon kang isa) sa lalong madaling panahon upang pag-usapan ang tungkol sa iba't-ibang mga opsyon sa paggamot.

Kung nakatira ka sa Australia at nais na makita ang isang sykolohista, maaari kang gumamit sa 'Find a Psychologist' ('Humanap ng isang Psychologist') na kagamitan sa Australian Psychological Society (Samahan ng Pangkaisipan na Australian) (APS) website:

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



Pangangasiwa Sa Iyong Kalagayan

Isa sa mga pinakamabisang paraan upang palakasin ang iyong kondisyon ay gumawa ng isang bagay na nagbibigay sa iyo ng isang pakiramdam ng kaligayahan, interes, kasiyahan o nagawa. Kung wala kang naisip na gawin, subukan ang isa sa mga aktibidad na ito!

Maglakad

Tawagan ang mga kaibigan o pamilya
Manood ng isang palabas sa telebisyon
Manood ng isang pelikula
Makinig ng musika
Makinig ng isang audiobook
Gumuhit o magpintura
Basahin ang isang aklat
Gumawa ng paghahardin
Magkape kasama ang isang kaibigan
Maglagay ng mga malilinis na kumot
Magluto ng isang bagong pagkain
Maglakad nang nakapaa sa damo
Uminom ng isang tasa ng tsaa
Subukan ang yoga
Magkaroon ng isang panauhin
Magkulay
Sumali sa isang pangkat sa laro
Manood ng isang sine sa gabi
Linisin ang banyo
Maging komportable
Magbasa ng magasin
Linisin ang kusina
Isaayos muli ang iyong istante
Planuhin ang iyong linggo

Magpunta sa sinehan

Subukan ang pagkuha ng larawan
Gawin ang isang puzzle
Maglaro sa computer
Kumanta sa karaoke
Magluto sa hurno
Kumain ng hapunan kasama ang mga kaibigan
Mag-cardio gym class
Maglaro ng isang board game
Magsulat ng isang tula o kwento
Mag-bushwalking
Mag-jogging
Mag-trabaho bilang isang boluntaryo
Mag-bigay ng pera sa kawanggawa
Lumangoy
Magbisikleta
Matuto ng isang bagong wika
Makinig sa isang podcast
Ayusin ang iyong mga damit
Yakapin ang isang mahal sa buhay
Bumili ng ilang mga panloob na halaman
Sagutin ang mga text message
Dumalo sa isang klase ng sining
Linisin ang iyong kalye
Ayusin ang iyong kama

Maligo

Maglaro ng palakasan
Mag-surfing
Manood ng mga nakalutang na ulap
Mangisda
Magsulat ng mga gustong gawin (bucket list)
Gawin ang isang 'crossword puzzle'
Tumugtog ng isang instrumento
Mamasyal sa parke
Magpiknik
Pumunta sa isang museo
Bumisita sa isang art gallery
Pumunta sa tindahan
Pumunta sa baybayin
Subukan ang 'ten-pin bowling'
Subukan ang pilates
Gawin ang isang Sudoku
Gawin ang isang proyekto nang sarili
Gawin ang isang gawaing kahoy
Magpalipas oras kasama ang isang alagang-hayop
Humiga sa ilalim ng araw
Magsulat ng isang listahan ng grocery
Manood ng isang documentary
Bigyan ang iyong sarili ng isang facial
Tumakbo kasama ang isang kaibigan



Pangangasiwa Sa Iyong Kalagayan

Kumuha ng isang kursong online

Magkaroon ng isang bagong libangan

Bumisita ng isang lugar ng turista

Magnilay (meditate)

Pumunta sa gym

Magpagupit ng iyong kuko

Subukang manahi

Umupo sa parke

Tawagan ang isang may-edad na kamag-anak

Subukan ang kaligrapya

Mamalengke

Tingnan ang ilang mga lumang larawan

Subukan na magsulat ng diary/journal

Titingin sa mga bituin

Maghanda ng ilang pagkain

Gumawa ng isang playlist ng musika

Linisin ang iyong oven

Pumuntang mag-camping

Bigyan ng masahe ang isang tao

Subukan ang karate

Mag-manicure sa bahay

Pumunta sa sinehan

Maglayag

Dumalo sa isang klase sa pagluluto

Maglinis (vacuum) sa iyong bahay

Subukan ang maggansursilyo (knitting)

Mag-umpisa ng isang bullet journal

Magbigay ng mga damit sa kawanggawa

Bisitahin ang mga botanic garden

Manalangin

Magtimpla ng isang sariwang kape

Bilhan ng isang regalo ang isang tao

Kumanta

Lagyan ng palamuti ang iyong silid

Magpamasaha

Subukan ang kick-boxing

Panoorin ang paglubog ng araw

Magpadala ng isang kard na pasasalamat

Bumili ng ilang sariwang bulaklak

Tulongan ang isang kaibigan

Plantsahin ang iyong mga damit

Maglakbay ng isang araw

Mag-ayos ng isang paglalakbay sa daan

Magsulat ng isang listahan ng pasasalamat

Magsulat ng isang listahan ng gagawin

Magluto sa hurno ng mga cookies

Dumalo sa isang seminar

Tawagan ang isang kaibigan sa ibang bansa

Magmasa para sa pizza

Mag-rock-climbing sa loob

Magbihis ng maganda

Mag-window shopping

Purihin ang isang tao

Linisin ang iyong email inbox

Alisin ang mga abubot sa bahay

Mag-aral ng isang bagong kasanayan

Gumawa ng sariwang tinapay

Subukang gumawa ng scrapbook o album

Magplano ng isang bakasyon

Bisitahin ang isang 'spa'

Magsindi ng isang kandila

Dumalo sa isang 'trivia game night'

Bayaran ang ilang utang

Huminga ng mabagal at malalim

Subukan ang isang escape room

Gumawa ng mga kandila

Manirahan ng isang gabi sa isang otel

Mamalengke sa online

Subukan ang jujitsu

Linisin ang refrigerator

Dumalo sa isang konsyerto

Bisitahin ang baybay

Maglakbay sa katapusan ng linggo

Linisin ang iyong kompyuter

Subukan ang pag-aayos ng bulaklak

Pumili ng ilan sa mga aktibidad na ito na gagawin bawat linggo.

Subukang pumili ng ilang mga aktibidad na maaari mong gawing mag-isa at ilang maaari mong gawin kasama ang ibang tao. Nakakatulong ding pumili ng isang halo ng mga aktibo at nakapagpahingang aktibidad.