



Kontroladong Paghinga

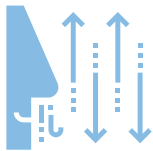
Maaari mong gamitin ang kontroladong paghinga upang awatin ang iyong reaksyong paglaban-o-pagtakas. Tandaan, hindi mo kailangang gamitin ang kontroladong paghinga upang pakalmahin itong reaksyon; ang reaksyong paglaban-o-pagtakas ay hindi mapanganib at natural na lilipas nang kusa. Ngunit ang kontroladong paghinga ay maaring makakatulong sa iyo na makaramdam ng mas mahinahon, at maaaring pakiramdam mo na mas may kontrol ka sa iyong pagkabahala o pagkabalisa.

Ang kontroladong paghinga ay maaaring maramdamang kakaiba sa una, ngunit sa pamamagitan ng pagsasanay, ito ay magsisimulang maging mas natural ang pakiramdam. Magsanay ng kontroladong paghinga kung mahinahon ang iyong pakiramdam, upang madali mo itong magamit kapag ikaw ay nababahala.

Paano Gawin Ang Kontroladong Paghinga



Tahimik na umupo o humiga sa isang lugar, kung saan malamang na hindi ka aabalihin.



Magsimulang huminga nang marahan sa pamamagitan ng iyong ilong.



Huminga sa iyong dayapram, kaysa sa iyong itaas na bahagi ng dibdib (ang iyong tiyan ay dapat pataas at pababa habang ikaw ay humihinga, kaysa sa iyong dibdib).

3

Huminga nang papasok sa tatlong bilang, at palabas sa tatlong bilang. Habang ikaw ay humihingang palabas, mapapansin mo ang tensyon na lumalabas mula sa iyong katawan.



Magpatuloy ng hindi bababa sa tatlong minuto, o hanggang ikaw ay mas kalmado.

Kung mayroon kang isang kondisyong medikal na maaaring maapektuhan ng kontroladong paghinga, mangyaring makipagkonsulta sa iyong doktor bago mo subukan ang istratehiyang ito.



Gabay sa Magandang Tulog

Ang pamamaraang ito ay magpapaliwanag nang konti tungkol sa pagpapabuti ng pagtulog at magbibigay sa iyo ng ilang mga 'tips' para madaig ang mga karaniwang problema sa pagtulog.

Mga Karaniwang Katanungan

Gaano Katagal ang Pagtulog na Kailangan Ko?

Ang bawa't isa ay magkakaiba sa tagal ng tulog na kailangan nila. Ang pananaliksik sa pagtulog ay ipinapakita na ang mga tao ay magkakaiba nang marami sa tagal ng kinakailangan nilang tulog at nangangailangan ng mas kaunting tulog habang sila ay tumatanda.

Nakakasama Ba sa Akin ang Kakulangan ng Tulog?

Walang ebidensya na ang kakulangan ng pagtulog ay nagiging sanhi ng panandalian o pangmatagalan na pinsala sa utak o katawan. Ang mga taong kulang sa tulog ay maaaring makakaranas ng pagkamayamutin, matinding pag-aantok, kahirapan sa pag-isip, at nabawasan ang pag-uudyok; gayunman **hindi ka maaaring mamatay mula sa kakulangan ng tulog**. Binigyan tayo ng kalikasan ng isang nakapaloob na mekanismo na sinisigurong matutulog tayo kung talagang kinakailangan. Kung ang iyong katawan ay talagang kinakailangang matulog, siguradong halos walang makapagpapatigil nito.

Kailan Nagiging Problema ang Kawalan ng Tulog?

Para sa karamihan, ang kawalan ng tulog ay hindi kanais-nais at nakababahala. Madalas ito ay dahil sa katotohanan na ginagamit ng mga tao ang karamihan sa kanilang mga oras na gising sa gabi at nag-aalala. Kaya ang mga taong ito ay medyo nakakaramdam ng pagkapagod kinabukasan dahil nakatulog sila ng kakaunti, at medyo dahil napagod sila sa pag-aalala. Kung hindi ka makatulog, **ang paghiga sa kama na nag-aalala ay nagpapalala sa mga bagay**. Ang isang mas mabisang opsyon ay ang bumangon at gumawa ng isang bagay na nakakagambala at nakakarelaks. Sa paraang ito, kahit hindi ka natutulog, ikaw ay nakapag-papahinga.

Insomnya

Ang insomnya ay tinutukoy na isang pangmatagalang kawalan ng kakayahang makatulog. Karamihan sa mga tao na may insomnya ay nakakatulog, ngunit nararamdaman na hindi sila nakakuha ng sapat na tulog, o na ang kanilang pagtulog ay nagkaroon ng labis na pagkagambala kaya't hindi sila nakakaramdam ng pagkasariwa sa umaga. Madalas na hindi ang kawalan ng tulog ang mag-uudyok sa isang tao na humingi ng tulong, ngunit kung ano ang nararamdaman ng isang tao at kung paano niya makakayanan ang kanilang kawalan ng tulog.



Gabay sa Magandang Tulog

Ang Circadian Rhythm

Lahat ng mga tao ay may isang 'orasang biyolohikal' (ang **circadian rhythm**) na nagbibigay-daan sa kanila na makontrol ang mga bagay na kagaya ng temperatura ng katawan at lakas. Ang temperatura ng katawan ay umaabot sa pinakamataas at pinakamababang puntos nito minsan sa bawat 24 na oras. Ang mga pakiramdam ng pagkakatulog ay tumataas at bumabagsak kahanay ng temperatura ng katawan; ang mga tao ay karaniwang nakakaramdam ng pinaka-alerto kapag ang kanilang temperatura ng katawan ay pinakamataas at nararamdamang inaantok habang bumabagsak ang temperatura ng kanilang katawan. Ang circadian rhythm ay nakakaimpluwensya sa ating kahandaang matulog sa pamamagitan ng pagkontrol ng mga pagbabago ng temperatura ng katawan.

Karaniwang mga Sanhi ng Pagkagambala sa Pagtulog

Pagkabalisa

Maaring mahirap magpahinga pagkatapos ng isang maabalang araw. Marami sa mga tao ang magsisimulang mag-alala pagkahiga nila. Ang mga pag-aalalang ito ay madalas sinasamahan ng tensyon ng kalamnan, na maaring gawing mas mahirap makatulog. Kapag magsimulang mag-alala ang mga tao tungkol sa hindi pagtulog – ito ay isang mapanirang siklo!

Caffeine

Ang kape, tsa, kakaw, mga kola na inumin, inuming enerhiya, at ilang mga reseta na 'over-the-counter' ay naglalaman ng caffeine. Ang pag-inom nitong mga produkto, lalo na sa hapon, ay magpapataas ng pakiramdam ng lakas at gising-na-gising at gagawing mas mahirap matulog.

Nikotina

Ang nikotina ay nagpapasigla ng 'nervous system' sa pamamagitan ng pagpapasimula ng paglabas ng isang hormon na tinatawag na 'adrenaline'. Ang adrenaline hormon ay gumigising sa katawan at isip, ginagawa kang alerto at handa para sa aksyon. Sa gayon, ang paninigarilyo bago matulog ay nagdudulot ng pagdagdag ng enerhiya at kasiglahan, na ginagawang mahirap matulog.

Alak

Ang alak ay maaaring gawin kang mabilis na makatulog, gayunman, **binabawasan nito ang kalidad ng iyong pagtulog**. Kung regular kang umiinom ng alak, maaari ka ring magdepende sa alak upang mabawasan ang iyong pagkabalisa at matulungan kang matulog. Ibig sabihin nito na ikaw ay magigising na hindi maginhawa ang iyong pakiramdam, at mas malamang na magkaroon ng bweltang pagkabalisa (rebound anxiety) na tatagal sa buong araw at gagawing mas mahirap matulog sa gabi.



Gabay sa Magandang Tulog

Pagiging hindi komportable

Ang mga kirot, hindi komportable, o pagiging masyadong mainit o malamig ay maaaring magpahirap para makapagpahinga. Tiyakin na ang lahat ng iyong mga pangunahing pangangailangan ay natugunan na bago mo subukang matulog. Halimbawa, kapag ikaw ay gutom, magkaroon ng isang magaan na meryenda bago ka mahiga. Mas madali ang matulog kapag ikaw ay komportable.

Ingay

Paulit-ulit na mga malakas na ingay, gaya ng trapiko, ay nakakagambala sa pagtulog. Kahit hindi ka lubos na nagiging, itong mga ingay ay maaaring makagambala sa iyong paraan ng pagtulog. Subukang mabawasan ang ingay sa pamamagitan ng pagsasara ng mga bintana at pintuan o pagsusuot ng mga pantakoip sa tainga (earplug). Itinuturing din ng ilang mga tao na nakakatulong ang pagpatay ng ilang mga kagamitan na gumagawa ng 'white noise' sa gabi (ang ingay na maaaring ibinubuga ng mga TV at ibang mga kagamitan kahit ang mga ito ay nakasara).

Mga Tabletang Para Makatulog

Ang mga tabletang na pantulog ay maaaring magpasimula sa pagtulog at mabawasan ang pagkabalisa sa maikling panahon. Ngunit sa pangmatagalan, itong mga benepisyong ay mawawala – magsisimula kang makaramdam ng pagkabalisa at kawalang tulog kahit ikaw ay umiinom ng mga tabletang. Bagaman maaari kang ma-udyok na uminom ng higit pang mga tabletang, ang benepisyong ng paggawang nito ay hindi rin magiging permanente, na nagreresulta sa isang mapanirang siklo ng pagkagumon. **Kung ikaw ay kasalukuyang umiinom ng mga tabletang na pantulog bawat gabi upang matulungan kang makatulog, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa unti-unting pagbawas sa iyong iniinom.**

Mga Pabatid sa Pagpapabuti ng Pagtulog

Narito ang isang listahan ng mga bagay na masusubukan upang mapabuti ang iyong pagtulog:

- Upang maitatag at mapanatili ang isang malusog na 'circadian rhythm', matulog ng parehong oras bawat gabi at bumangon ng parehong oras sa bawat umaga. **Huwag matulog sa katanghalian ng umaga upang mabawi ang nawalang pagtulog.**
- Katulad rin, **huwag magmaikling-tulog** sa araw, gaano ka man kapagod sa araw.
- Subukang **bawasan** ang mga antas ng **ingay** sa pamamagitan ng pagsasara ng mga bintana at pintuan.
- **Iwasan ang caffeine** sa gabi, at mas mabuti sa hapon.



Gabay sa Magandang Tulog

- **Bumangon mula sa higaan:** Kapag ikaw ay nakahiga sa kama na hindi mapigilan ang pag-iisip sa mga bagay, bumangon ka at gumawa ng isang bagay na nakakapagpahinga at nakakagambala (hal. magbasa ng isang aklat, makinig sa klasikong musika). Huwag bumalik sa kama hanggang ikaw ay naaantok muli. Kung bumalik ka sa kama at pareho ang nararamdaman mo, bumangon muli at muling gumawa ng mga bagay na nakagambala at nakapagpahinga. Maaaring kailangan mong gawin ito nang ilang beses bago ka bumalik sa kama para makatulog. Ang buong ideya ay matututunan mong maiugnay ang kama sa pagtulog.
- **Gumawa ng oras para sa paglutas ng problema sa araw:** Magtabi ng oras kung saan ka maka-isip ng mga paraan upang maglutas ng iyong mga suliranin. Maaaring kakailanganin ka nitong magpasya. Maaari itong maging mahirap, ngunit ang pag-iwas na harapin ang mga nakababahalang saloobin ay nagpapalala lamang ng pagkabalisa. Kadalasan ang pag-aalinlangan na sumasama sa hindi makapagpapasiya ay mas nakakabahala kaysa sa mga kahihinatnan ng isan desisyon! Kung nakakaranas ka ng parehong mga saloobin pagkahiga mo sa kama, paalalahanan mo ang iyong sarili na naisip mo na ang tungkol sa mga ito para sa ngayon at ipagpaliban ang pag-aalala hanggang bukas.
- Ang **regular na pag-eehersisyo** sa araw o maaga pa sa gabi ay maaaring mapabuti ang mga paraan ng pagtulog (subalit, huwag mag-ehersisyo sa kalaliman ng gabi dahil maaari itong gawing mas mahirap para sa iyo na matulog).
- Bumuo ng isang maikli at nakakapagpahingang **gawain** sa gabi (kasama ang mga bagay na kagaya ng paghuhugas ng iyong mukha at pagsisipilyo) upang matulungan kang magtapos at makarating sa 'kundisyon' upang matulog.
- Kapag ikaw ay naninigarilyo, **umiwas** ng hindi bababa sa isang oras bago humiga sa kama upang ang nagpapasiglang epekto ng nikotina ay humupa na.
- **Bawasan ang pag-inom ng alak** sa loob ng alituntunin sa kalusugan at huwag gamitin ang alak upang makatulong sa iyong pagtulog.
- Tiyaking natutugunan ang lahat ng iyong mga pangunahing pangangailangan bago ka humiga sa kama (hal. tiyaking ikaw ay hindi gutom o nalalamigan).
- Kung kailangan mo, **makipag-usap sa iyong GP tungkol sa pagtigil sa iyong pag-inom ng mga gamot na pantulog.**



Kung May Emerhensya

Kung nakakaranas ka ng mga saloobin ng pagpapakamatay, **napakamahalagang** makipag-usap ka sa isang tao tungkol dito. Ang mga saloobin at damdamin ng pagpapakamatay ay kakilakilabot, ngunit ang mga ito ay lumilipas din at ang mga ito ay mas madaling harapin kapag ikaw ay nakikipag-usap sa isang tao. Maaari kang makipag-usap sa iyong pamilya, mga kaibigan, doktor o therapist kung mayroon ka nito.

Kung ikaw ay **nasa Australya** at nararamdaman mong ikaw ay nanganganib na magpapakamatay, agarang makipag-ugnay sa isa sa mga sumusunod:

Ang iyong Doktor

Kung maaari, ang iyong doktor ang siyang dapat na iyong unang punto ng pakikipag-ugnay sa panahon ng isang krisis. Ang mga doktor ay may karanasan sa pagtulong sa panahon ng mga krisis at nakakatulong sa iyo na maghanap ng mga serbisyong naaangkop. Ang mga detalye sa pakikipag-ugnay sa iyong doktor:

Ang Pulis o Ambulansiya

Telepono **000** para sa emerhensyang tulong o magpunta sa iyong pinakamalapit na departamento ng emerhensya ng ospital.

Lifeline Australia (Linya ng Buhay Australia)

Telepono **13 11 14** para sa libreng, 24-oras na suporta sa krisis sa telepono.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Serbisyong Pagtawag Muli Kung May Nagpapakamatay)

Telepono **1300 659 467** para sa libreng, 24-oras na suporta sa krisis sa telepono.
www.suicidecallbackservice.org.au

Serbisyo sa Krisis sa Iyong Estado

NSW	Mental Health Line on 1800 011 511
VIC	Suicide Help Line on 1300 651 251
QLD	Mental Health Access Line on 1300 642 255
TAS	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
SA	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
NT	Mental Health Line on 1800 682 288
ACT	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
WA	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

Kung ikaw ay nakatira sa **labas ng Australya**, makipag-ugnay sa iyong therapist sa lalong madaling panahon. Maari ka ring kumunsulta sa International Association for Suicide Prevention (IASP) upang makahanap ng mga pandaigdig na sentro ng krisis: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/.

Kung nakakaranas ka ng isang krisis sa pag-iisip (psychiatric crisis), mangyaring makipag-ugnay sa iyong mga lokal na pang-emerhensyang serbisyo.



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.



Sulatang-Pahina sa Paghahanap ng mga Positibo sa Buhay

Lunes

Araw-araw, magsulat ng *kahit isa lamang* na positibong karanasan (malaki o maliit) na nangyari sa araw na iyon.

Makakatulong ito sa iyong isipan na matutong pansinin ang mga magagandang bagay sa buhay, isang bagay na hindi nito natural na ginagawa kapag ikaw ay nakararamdam ng pag-aalala o nalulumbay.

Martes

Miyerkules

Huwebes

Biyernes

Sabado

Linggo



Progresibong Pagpapahinga ng Kalamnan (PMR)

Ang palagiang pagkabahala at pagkabalisa ay maaaring nagiging sanhi ng pinahabang pagkabanat ng kalamnan na kung saan ay maaaring nagiging sanhi ng hindi kumportable, kirot, mga sakit sa ulo, pagkamayamutin at pagkapagod (madalas na lumalala na pagkabalisa). Ang Progresibong Pagpapahinga ng Kalamnan (PMR) ay maaaring makapagbawas sa ilan sa mga damdaming ito.

Paano Gagawin ang PMR

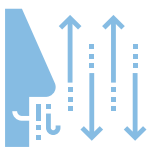
Ang PMR ay binubuo ng sistematikong pagpapa-igting at pagpagpapalambot ng iyong mga pangunahing grupo ng kalamnan, mula sa iyong paa papataas. Upang gawin ang PMR, maaari mong sundin ang balangkas sa ibaba (tumatagal ito ng halos 10 minuto) o makinig sa aming gabay na audio dito: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Sa paglipas ng panahon, matutunan mo ang pagkakasunud-sunod at hindi mo na kailangan na palaging sumangguni pa sa mga mapagkukunang ito.



Komportable na umupo sa isang upuan, sa isang tahimik, pribadong lugar. Ilagay nang patag sa lupa ang iyong mga paa. Maaari ka ring humiga sa sahig, kung iyan ang mas komportable sa iyo. Ipikit ang iyong mga mata kung makakatulong ito sa iyo na makapagpahinga.



Huminga sa pamamagitan ng iyong ilong at i-palabas sa pamamagitan ng iyong bibig, dahan-dahan at marahan. Huminga sa pamamagitan ng iyong dayapram, kaysa sa dakong itaas ng iyong dibdib (isipin ang iyong tiyan na napupuno ng hangin habang humihinga ka, katulad ng isang lobo).



Pansinin ang pakiramdam ng iyong hininga habang dumadaan ito sa iyong ilong papunta sa iyong tiyan. Sa bawat paghingang palabas, himukin ang iyong sarili na magpahinga. Maaari mo ring sabihing 'pahinga' sa iyong sarili sa iyong isipan. Ipagpatuloy ito ng ilang minuto.



Kapag handa ka na, ilipat ang iyong pansin sa iyong mga paa. Ano ang nararamdaman nila? Mainit-init, malamig, makiliti? Dahan-dahang ibaluktot ang iyong mga daliri sa paa sa ilalim ng iyong mga paa. Pigilan ng ilang sandali, pagkatapos ay pakawalan at magpahinga. Ulitin at ipagpatuloy ito sa isa or dalawang minuto.



Susunod, ilipat ang iyong pansin sa iyong mga ibabang binti. Dahan-dahang igtingin ang iyong mga guya sa ilang sandali, pagkatapos ay pakawalan at magpahinga. Huminga nang dahan-dahan at mahinahon, at mag-relaks tuwing humihinga kang palabas. Ulitin para sa iyong mga hita, puwit, at tiyan.



Progresibong Pagpapahinga ng Kalamnan (PMR)



Pagkatapos ay ilipat ang iyong pansin sa iyong mga balikat at leeg. Pansinin ang anumang mga tensyon o higpit sa mga bahaging ito. Dahan-dahan na higpitin ang iyong mga balikat at pigilan ng ilang sandali. Habang humihinga ka nang palabas, mag-relaks, - ihulog ang iyong mga balikat at pahabain ang iyong leeg. Ulitin nang isa o dalawang minuto.



Pagkatapos, maging may kamalayan sa iyong mga daliri, kamay at braso. Huminga nang dahan-dahan at mahinahon, habang binibigyang pansin ang mga pakiramdam sa mga bahaging ito. Kapag handa ka na, higpitin itong mga kalamnan nang ilang sandali bago dahan-dahang paluwagan. Ihinga nang palabas ang anumang natitirang tensyon sa iyong mga bisig ng ilang minuto.



Ngayon, pagtuunan ng pansin ang iyong mukha at ulo – ang iyong mga labi, pisngi, takipmata, ilong, noo at anit. Dahan-dahang pilipitin ang iyong ilong, itikom ang iyong mga labi, isara ang iyong mga mata nang mahigpit, at ikunot ang iyong noo. Pigilan ng ilang sandali at pagkatapos, sa paghingang palabas mo, mag-relaks. Pansinin ang pagkakaiba sa pagitan ng may tensyon at nakarelaks na mga damdamin. Ipagpatuloy ito nang ilang minuto.



Upang magtapos, ibalik ang iyong pansin sa iyong paghinga. Huminga nang dahan-dahan at mahinahon. I-scan ang iyong katawan, mula sa iyong paa hanggang sa iyong ulo, na naghahanap ng anumang sanhi ng tensyon. Habang humihinga ka nang palabas, bitiwang anumang tensyon na matatagpuan mo. Ikasiya ang pakiramdam ng pagpapahinga sa iyong buong katawan. Kapag handa ka na, imulat ang iyong mga mata at dalhin ang iyong pansin sa kung nasaan ka.

Mga Pabatid sa PMR

- Ang ilang tao ay nakakaramdam ng pagkabalisa tungkol sa “pag-aaksaya ng oras’ kapag sinubukan nilang magpahinga. Tandaan na ang pagsasanay sa pagpapahinga ay isang mahalagang kasanayan na matututunan – makakatulong ito na mapalakas ang iyong kalusugan sa isip at pagiging produktibo.
- Magsanay sa isang tahimik na lugar kung saan hindi ka maaabala.
- Huwag masyadong higpitan ang iyong mga kalamnan; ang PMR ay hindi dapat makiroto o hindi komportable.
- Maaari mong subukang gawin ang PMR bago matulog, upang matulungan kang makatulog.
- Regular na magsanay ng PMR upang makuha ang pinaka-hustong pakinabang.
- Huwag mag-alala kung ang iyong isip ay gumala habang nag-eehersisyo, pangkaraniwan lang iyan. Kapag nangyayari ito, ibalik lamang ang iyong pansin sa ehersisyo.



Plano sa Pangangalaga sa Sarili

Hakbang 1

Ilista ang mga sitwasyon na maaari mong mapagpasiyahang mapanghamon o nakababahala sa hinaharap.

Hakbang 2

Mag-ingat sa mga palatandaan na hindi mo nakakaya katulad ng gusto mo (lagyan ng tsek iyong mga karapat-dapat sa iyo).

Nagiging mas naiirita o magagalitin

Nakakaramdam ng pagkasobra

Nakakaramdam ng pagkapagod o kirot

Ipinagpapaliban ang mga gawain

Pag-inom ng mas maraming alak

Mali ang mga kinakain

Nahihirapan sa pagtulog

Negatibo ang pag-iisip

Pakiramdam na wala kang pakialam

Lumalalang pagpapahalaga sa sarili

Ilista ang iba pang mga palatandaan na kailangan mong subaybayan:

Hakbang 3

Planuhin kung paano mo aalagaan ang iyong sarili sa mga oras ng pagkabahala. Lagyan ng tsek ang mgaistratehiya na regular mong gagawin upang mapalakas ang iyong emosyonal na kabutihan:

Kontroladong paghinga

Mga ehersisyo sa pagpapahinga

Pakikipag-usap sa iba

Pisikal na ehersisyo

Ang pagsasabi ng 'hindi' sa ilang mga bagay

Pag-iskedyul ng 'oras para sa akin'

Pagpapabuti ng aking diyeta

Pagpapabuti ng aking pagtulog

Mapaghamon sa kaisipan

May istrakturang paglulutas ng problema



Plano sa Pangangalaga sa Sarili

Ilista ang iba pang mgaistratehiya na magagamit mo upang matulungan kang makayanan:

Planuhin kung paano mo ipapatupad itong mgaistratehiya. Tukuyin kung **ano** ang iyong gagawin, **kailan** mo ito gagawin, at **paano** mo ito gagawin:

Isantabi itong plano sa isang lugar na madaling makita (hal. sa refrigerator). Maaari rin itong kapaki-pakinabang na ibahagi sa mga taong pinagkakatiwalaan mo, dahil matutulungan ka nilang makita ang anumang mga palatandaan at ipaalala sa iyo na gumamit ng nakakatulong na mgaistratehiya upang makayanan.