

Pangangasiwa Sa Ating Kalusugang Pangkaisipan & Pananatiling Maayos habang may Pagsiklab ng Virus

Pagtugon sa COVID-19



mindhk



enrich

Pebrero 2020

PANIMULA

Walang duda na maraming pag-aalinlangan sa palibot ng kasalukuyang pagsilakbo ng Coronavirus, lalo pa na ang sitwasyon ay patuloy na umuusad at ang impormasyon tungkol sa virus ay nananatiling hindi kumpleto. Nauunawaan, na nagiging sanhi ito ng maraming pag-aalala at pagkabalisa para sa mga tao sa Hong Kong, lalo na sa usapin kung paano manatiling maayos at malusog. Dahil sa kamakailang mga rekomendasyon ng mga pamunuan para sa kalusugan ukol sa 'pagdistansya sa lipunan', pananatili at pagtatrabaho mula sa bahay (bilang isang paraan upang mabawasan ang ating panganib ng panganyaya sa virus), malamang na ang kalungkutan at pagkahiwalay ay maaaring mangyari para sa ilan. Mahalaga na hindi lamang isaalang-alang ang ating pisikal na kalusugan sa panahon ng mga mapaghamong panahon, ngunit bigyan din ng pansin ang ating kalusugan sa kaisipan. Normal na makaramdam ng pagkabalisa, tensyon at pag-aalala kapag nahaharap tayo sa mga hindi tiyak na sitwasyon, ngunit sa lalong madaling panahon na kilalanin natin at matutunan na alagaan ang ating kalusugang pangkaisipan, higit tayong magiging malusog at handa na makayanan ang sitwasyon na ating kinakaharap. Ang pag-aalaga sa iyong kalusugan sa kaisipan at pangungumusta sa kalagayan ng iba ay maaaring maging isang bagay na magagawa nating lahat, sampu ng iba pang maraming paraan kung paano natin mapoprotektahan ang ating sarili at gayun din ang iba sa usapin ng kalusugan ng kaisipan.

Paalala mula sa Mind HK: Ang nilalaman ng mapagkukunang ito ay orihinal na nilikha ng Mind HK. Ang materyal na ito ay isinalin sa Tagalog sa kagandahang loob ng Enrich (enrichhk.org).

MGA PARAAN UPANG MAPANATILI ANG IYONG KAPAKANAN:

Ang mga bagay na ito ay hindi mag-aalis ng banta ng coronavirus, ngunit maaaring makatulong sa atin upang pamahalaan ang ating kapakanan sa mahirap na oras na ito. Bagaman hindi nila maaaring mawala nang lubusan ang pagkabalisa, maaari nilang mapabuti ang paraan na nararamdaman mo.

- **Subukang pamahalaan ang labis na pagkabalisa**
sa pamamagitan ng pagkilala at pag-alam sa iyong regular na emosyon, sa halip na iwasan ang mga ito.
- **Panatilihin ang malusog na gawain at alagaan ang iyong pisikal na kalusugan.**
Tiyakin na sapat ang pagtulog, kumain ng malusog na pagkain, subukan ang ilang pisikal na gawain. Ito ay lalong mahalaga kung ikaw ay kasalukuyang nagtatrabaho nang malayuan o wala sa opisina o paaralan.
- **Kumonekta sa iba.** Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo at gumugol ng oras sa pagkonekta sa mga kaibigan o pamilya na nagpapasaya sa iyo, ngunit iwasang makipag-usap lamang tungkol sa coronavirus at sa kasalukuyang sitwasyon.
- **Subukang pamahalaan ang mga pakiramdam ng pag-aalinlangan.**
 - Subukang paghiwalayin ang mga bagay na nasa iyong kontrol at ang mga bagay na wala sa iyong kontrol.
 - Atupagin at aksiyonan ang bagay na mayroon kang kontrol.
- **Subukan ang ilang mga pagsasanay sa paghinga at pag-eehersisyo sa pag-iisip upang matulungan kang makapagpahinga.**
- **Lumabas ng bahay upang maglakad-lakad.** Pwede kang pumili ng isang lugar na wala masyadong tao o panahon na alam mo na may mas kaunting mga tao para mabawasan ang iyong pakikipag-ugnay sa iba.
- **Panatilihing aktibo/gumagalaw.** Subukang igalaw ang katawan sa bawat araw, kahit na nasa loob ka ng bahay, dahil ang ehersisyo ay tumutulong upang mapaganda ang iyong kondisyon at mapababa ang iyong tension. Kung ikaw ay pisikal na malusog at masigla ang iyong katawan ay magiging mas malakas at mas mahusay na labanan ang isang virus.

- **Magpanatili ng pagsasanay**

- Kung regular kang nagsasanay sa isang gym o dumadalo sa mga klase ng ehersisyo, subukang hind maging hadlang ang takot na magkasakit ang patuloy na pagdalo mo sa mga pagsasanay na ito. Karamihan sa mga lugar na ito ay nagpapanatili ng mabuting kalinisan at mga hakbang ng pag-iingat upang matiyak na ang mga tao ay nakapagsasanay sa isang malinis at ligtas na kapaligiran.
- Sa pagtingin sa kasalukuyang sitwasyon sa Hong Kong, ang Leisure and Cultural Services Department (LCSD) ay ipinahayag na ang karamihan ng mga pasilidad at mga programa ay mananatiling pansamantalang sarado hanggang ika-17 ng Pebrero. Samantala ang mga libreng pasilidad sa paglilibang na panlupa (kabilang ang mga parke, palaruang panlabas, skateboard grounds, skateparks, roller skating rinks at mga lugar sa pagbibisikleta) ay mananatiling bukas ang mga serbisyo.

Kung sa iyong pakiramdam ay hindi ligtas ang pagpunta sa gym o isang studio, mangyaring ipagpapatuloy ang iyong pagsasanay sa loob o labas ng bahay.

Isama ang isang aktibidad mula sa "5 paraan para sa mabuting pagkatao" (5 ways to wellbeing) (Magbigay, Kumonekta, Maging aktibo, Maging mapagmasid, Patuloy na matuto) sa iyong araw.

**MAGING
AKTIBO**

**MAGBIGAY
PANSIN**

**MAKIPAG-
UGNAY**

MAGBIGAY

**PATULOY
NA MATUTO**

- Magpahinga/ lumiban mula sa balita
 - Iwasan ang labis na pagsusuri sa social media at mga balita.
 - Gambalain ang sarili mula sa mga kaganapan para na rin mabigyan ang sarili ng pahinga.
 - Subukang ilipat muna ang mga pangunahing apps sa sa labas ng home screen ng iyong telepono.
 - Isarado ang mga notipikasyon mula sa mga apps.
 - Sa halip, makilahok sa iba pang mga gawin at bagay na kasiya-siya.

PAMAMAHALA NG MGA PAG-AALINLANGAN SA MGA PANAHOON NG WALANG KATIYAKAN

Dahil sa kasalukuyang pagsiklab ng Coronavirus, natural lamang na makaramdam ng pag-aalala at pagkabahala – lalo na sa mga sitwasyong di natin inaasahan. Ang pagkabahala ay natural na nararamdaman kapag napagtanto ng tao na may mga pagbabanta na di kontrolado o di inaasahang pangyayari. Ang pagkabalisa ay maaaring maranasan sa mga saloobin, damdamin at pisikal na pandama. Ang pagkabahala at pagkabalisa dahil sa Coronavirus ay wastong emosyon.

Ang ating mga saloobin (kung paano natin iniisip ang tungkol sa mga bagay-bagay) ay **nagkakaugnay sa ating mga emosyonal at pisikal na damdamin**. Kung ang ating saluobin ay napupuno ng napakaraming masasamang pag-iisip at pagkabalisa (halimbawa: "Hindi ko maprotektahan ang aking pamilya sa panahon ng pagsiklab na ito"), ito ay malamang magdudulot sa atin ng emosyonal na pagkabalisa, at maaari din **maka-apekto sa atin sa mga pisikal na ugali** – halimbawa: nahihirapang makatulog, walang ganang kumain, hirap tumutok sa gawain, laging pagod at mababang enerhiya. **Ang mga pagbabago sa ating kagalingan sa kaisipan ay maaaring makapagkompromiso sa ating pisikal na kalusugan at kagalingan**, na maaaring gawing mas mahina tayo tungo sa pagiging hindi maayos sa pangangatawan (i.e. mas madali tayong kapitan ng mga pana-panahong sintomas ng trangkaso).

Karamihan sa mga tao ay nakakaramdam ng paminsan-minsang pagkabalisa at mas karaniwang nararanasan pa ito sa mga pagkakataong may nakababahalang kaganapang pagbabago o mga sitwasyong wala tayong kontrol, lalo na kung maaari silang magkaroon ng malaking epekto sa ating mga buhay. **Samakatuwid mahalaga na magkaroon ng kamalayan ng ating mga damdamin at matutong kilalanin ito kapag tayo, o ang iba sa ating paligid, ay lubos nang naaapektuhan.**

MGA PALATANDAAN NA MAAARI TAYONG MAGING LABIS NA NABABALISA

- Kapansin-pansin ang iyong kaisipan ay sobra-sobrang balisa sa mga nakababahalang mga kaganapan (tulad ng kung paano naaapektuhan ng Coronavirus ang ating buhay)
- Nagiging sobrang sensitibo sa balita o impormasyon tungkol sa sitwasyon
- Nagkakaproblema sa pagpapanatiling nakatuon at/o tutok sa trabaho
- Ang pagkakaroon ng problema sa pagtulog o pakiramdam na hindi mapakali
- Mababaw na paghinga, mas mabilis na pagtibok ng puso
- Labis na pagsusuri sa social media o mga mapagkukunan ng balita para sa impormasyon

ANG PAPEL NG SOCIAL MEDIA



Dahil sa di inaasahang pangyayari, mula nang lumitaw ang bagong Coronavirus ay nagkaroon ng haka haka at takot sa social media maging sa dyaryo, telebisyon at radyo na nagdulot ng takot at pangamba sa pangkalahatang publiko. Para sa ilang mga tao, naalala nila ang mga pangyayaring kanilang ikinatakot noong 2003 na epidemya ng SARS na lalo nilang ipinag-alala.

Ang pagkalat ng “pekeng balita” at hindi kompirmadong impormasyon tungkol sa virus ay nagdulot ng hindi kinakailangang pagkabalisa at pag-aalala sa marami, na humahantong sa isang nakapipinsalang epekto sa kalusugan ng isip. **Ang ating kalusugang pang-isipan ay lubos na nakakaapekto sa ating pangkalahatang pisikal na kalusugan, kaya mas nadaragdagan ang ating pagkabalisa at takot dahil sa mga nababasang balita at storya. Dahil dito, mas malaki ang pagkakataon na maapektuhan ang ating pisikal na kalusugan.**

MGA PAYO PARA SA PANANDALIANG PAG-IWAS SA MGA BALITA

- **Iwasan ang labis na pagtingin** sa social media at mga balita
- **Bigyan ng panahon ang sarili na suriin maigi ang mga balita mula sa maasahan at mapagkatiwalaang tao o organisasyon** isang beses sa isang araw kung nais mong manatiling maalam sa mga pangyayari, ngunit tandaan na isang beses lamag magbasa sa isang araw.
- Kung nais mong manatiling maalam sa kaganapan, **kilalanin ang maasahan at magpagkatiwalaang mga mapagkukunan ng impormasyon** (tulad ng WHO at mga medikal na organisasyon) sa halip na umasa lamang sa social media o balita.
- **Maging akitibo sa mga gawain tulad** ng trabaho, pakikipag-usap sa mga kaibigan / pamilya o mga libangan
- **Ilayo ang mga social media at news apps** (lalo na ang mga madaling kumalat dahil sa interes ng publiko) sa home screen ng iyong telepono o tanggalin muna ang mga ito
- **Isara muna ang mga notipikasyon** mula sa pangunahing apps.

Mahalaga rin na tandaan na, **madalas ang epidemya ng pagkabalisa ay maaring tumaas nang mas mabilis kaysa sa epidemya ng sakit mismo.** At habang ang mga doktor at ang mga pampublikong opisyal sa kalusugan ay nagpla-plano para sa pinakamasamang sitwasyon, hindi nangangahulugan na darating ang pinakamasamang sitwasyon. **Mas makatwiran na maigi nang umasa para sa pinakamabuting sitwasyon habang pinaghahandaan natin ang sa pinakamasamang sitwasyon.**

PAGKAHIWALAY AT KALUNGKUTAN

Ukol sa mga ibinigay kamakailan na mga rekomendasyon ng mga opisyal sa kalusugan ng publiko tungkol sa "pagdistansya sa lipunan", ang pagpananatili sa loob ng bahay at pagtatrabaho mula sa bahay (bilang isang paraan upang mabawasan ang ating panganib ng pagkakalantad sa virus), ang kalungkutan at pagkahiwalay ay maaaring mangyari sa ilang mga tao. Bilang natural na nakikisalamuha, karamihan sa atin ay nakakaramdam ang pangangailangan para sa pakikipag-ugnayan sa kapwa at mga relasyon. **Ang kalungkutan ay ang pakiramdam na makukuha natin kapag ang ating pangangailangan sa pakikipag-ugnay sa tao sa kapywa ay hindi nakakamit.**

Ang kalungkutan at pagkahiwalay ay maaaring maging isang **makabuluhang epekto sa kalusugan pangkaisipan**. Maaari itong makadagdag sa mga problema sa kalusugan ng kaisipan, tulad ng pagkabalisa at pagkalungkot. Napakamahalagang matutunan na **kilalanin ang mga damdamin nang maaga** lalo na't pinapayuhan tayo na limitahan ang ating pakikipag-ugnay sa iba.

Mga Mungkahi

Para sa maraming mga tao, upang mapagtagumpayan ang kalungkutan ay kinakailangan ng mas madalas na pakikipag-ugnay sa kapwa, at may iba't ibang mga paraan upang magawa ito, sa kabila ng katotohanan na hindi tayo makakalabas nang madalas.

- Pag-aralan na makilala at malaman ang mga damdamin ng kalungkutan
- Kung hindi ka makakalabas, subukan ang ng mga iba pang paraan ng pakikipag-ugnay sa iba. Ang pag-text sa telepono, pagtawag ng video o pag-email sa mga kaibigan at pamilya ay makakatulong sa iyong pakiramdam na mas may saligan at paalalahanan ka na mayroong mga tao sa iyong buhay na maaari kang kumonekta.
- **Makisalamuha sa internet**
 - Para sa maraming tao, ang internet ay isang mahusay na paraan upang kumonekta sa mga tao at makipagkaibigan. Mayroong malaking bilang ng mga forum, social network at mga site ng pakikipagtipan na makapagpapakilala sa iyo sa mga taong may kaparehong interes o hilig tulad sayo. Mayroong mga matatag at pangmatagalang relasyon na nagsisimula sa internet, kasama na ang maraming nagsimulang magkakilala online.

- **Ang paglalakad sa labas at pagmamasid sa mga tao sa kalye**, maging ang pangumusta sa kapitbahay o isang taong kakilala mo ay makakapagparamdam sa iyo na kahit papaano, hindi ka nag-iisa (maaari kang pumili ng isang lugar na hindi masikip o pumili ng isang oras na alam mong may mas kaunting mga tao sa paligid kung nais mong bawasan ang iyong pakikipag-ugnay sa iba.
- **Matutong gamitin ang oras o panahon nang mag-isa**: dulot ng kasalukuyang sitwasyon, mauunawaan kung ang mga tao sa paligid mo ay karaniwang gustong dumistansya sa iyo, na maaaring maging balakid para patuloy na makisalamuha sa iba. Mahalagang maintindihan at matutunan ang kagandahang dulot ng mapag-isa at kung paano maging komportable kasama ang iyong sarili.
 - Ang pag-uukol ng panahon nang mag-isa ay maaaring maging kapaki-pakinabang. Sa pagiging mag-isa ay nagkakaroon ka ng pagkakataong **gawin ang isang bagay na tinatamasa mo o kinahihiligan**. Ito ay maaaring maging anumang bagay, mula sa pagluluto ng isang bagong putahe o panonood ng paborito mong palabas sa telebisyon.
 - Bigyang pahalaga ang mga gawaing nagbibigay kasiyahan sa iyo at ang katunayan na **ang pagiging mag-iisa ay maaaring maging isang positibong bagay**.
 - Kung iniiwasan mo ang maging mapag-isa, ang matutunang masanay dito ay maaaring hindi madali at makapagdulot ng pahirap sa damdamin. Gayunman, ang pagkakaroon ng oras para makapag isip at makapagmuni-muni habang mag-isa ay maring maging isang **positibong karanasan**. Ang mga pamamaraan tulad ng yoga, pagninilay-nilay, o pagsusulat sa talaarawan ay makakatulong sa iyo na magpahinga at palitan ang mga negatibong kaisipan at damdamin ng mas kalmadong damdamin.
- **Kung ikaw ay may alagang hayop sa bahay, ang pag-ukol ng ilang makabuluhang oras sa iyong alagang hayop ay maaari din makatulong nang malaki sa kabawaasan ng iyong nararamdamang kalungkutan.**



Tungkol sa Mind HK

Ang Mind HK, itinatag bilang "Mind Mental Health Hong Kong Limited," ay isang rehistradong S88 Charity (91/16471) na nakatuon sa pagpapabuti ng kamalayan at pag-unawa sa kalusugan ng isip sa lipunan ng Hong Hong. Nakikipagtulungan kami sa iba pang lokal at internasyonal na organisasyong pangkawanggawa para sa kalusugan ng isip at nagbibigay ng online na suporta at programang pagsasanay, batay sa pandaigdigang pamantayan, upang magbigyang kapangyarihan ang kahit sinong nakakaranas ng problema sa kalusugan ng pag-iisip at mapakapagbigy ng impormasyong makapagbibigay ng tulong. Sa pamamagitan pakikipagtulungan sa ibang sektor ng lipunan para sa pananaliksik, ang Mind HK ay nangunguna sa pag-unawa sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan ng lungsod at nagbibigay ng tamang suporta at mga impormasyon tungkol sa mapagkukunan ng tulong.

MISYON AT PANGITAIN NG MIND HK

- Tiyakin na ang lahat ng nasa Hong Kong na may problema sa kalusugan ng isip ay may pagkilala, suporta at paggalang na kailangan nila upang makamit ang pinakamahasay na paggaling hangga't maari.
- Magbigay ng pakikipag-ugnayan, pakikipagtulungan, pagsasanay, pagbabago at pinakamahasay na pamantayan upang mapadali ang trabaho ng lahat ng mga kasapi sa pagpapabuti ng kalusugan sa isip sa Hong Kong.
- Pamunuan, itaguyod at suportahan ang destigmatisasyon at transpormasyon ng kaisipan ng pangkomunidad na pangangalaga ng kalusugan upang ang Hong Kong ay maging isang pandaigdigang lider sa larangan at isang modelo para sa iba pang bayan sa Asya.
- Magsaliksik at suriin ang mgaistratehiya na ito at ibahagi ang mga ito sa ibang bansa.

MAAASAHANG IMPORMASYON UKOL SA CORONAVIRUS

Center for Health Protection:
World Health Organisation (sino):

www.chp.gov.hk/en/index.html
www.who.int/

Kung gusto ninyong malaman pa ang tungkol sa kalumbayan, kagalingan sa isip at ibang mga paksa ng kalusugang pangkaisipan, mangyaring bisitahin ang **our mental health A to Z:**
www.mind.org.hk/mental-health-ato-z/

Kung gusto mong malaman pa kung paano kumustahin ang iba, mangyaring bisitahin ang:
www.howokayareyou.com



Kung ikaw ay nakakaranas ng lubos pagkabalisa o trauma sa nakakasagabal sa iyong buhay, Tandaan na hindi mo ito kailangang harapin nang mag-isa, at mayroon kang mapagkukunan nang tulong.

Para sa pang-emergency na suporta, mangyaring makipag-ugnay sa:

- Emergency hotline: 999
- The Samaritans 24-hour hotline (Multilingual): (852) 2896 0000
- Samaritan Befrienders Hong Kong 24-hour hotline (Cantonese lamang): (852) 2389 2222
- Suicide Prevention Services 24-hour hotline (Cantonese lamang): (852) 2382 0000 (852) 2389 2222

- Iba pang mga serbisyo at suporta ay matatagpuan dito: mind.org.hk/findhelp-now
- Mas agarang mga suporta at serbisyo ay matatagpuan dito: mind.org.hk/community-directory/



©2020 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
All rights Reserved.

MAKIPAGUGNAYAN SA AMIN

Address:	www.mind.org.hk
Mind HK, Unit D, 9/F One Capital Place, 18 Luard Road, Wan Chai, Hong Kong	Email: media@mind.org.hk
	Tel.: 3643 0869