



封面故事

亂、亂、亂！就算是最強悍的破壞王也有被生活逼得腦袋空空的時候。到底什麼是壓力？是什麼引致壓力？怎樣面對壓力？為了填滿空空的腦袋，破壞王決定一探究竟，尋找一切的答案... ..



**Want to learn more?
Come and visit our website!**

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE
CUHK Social Innovation Centre



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目



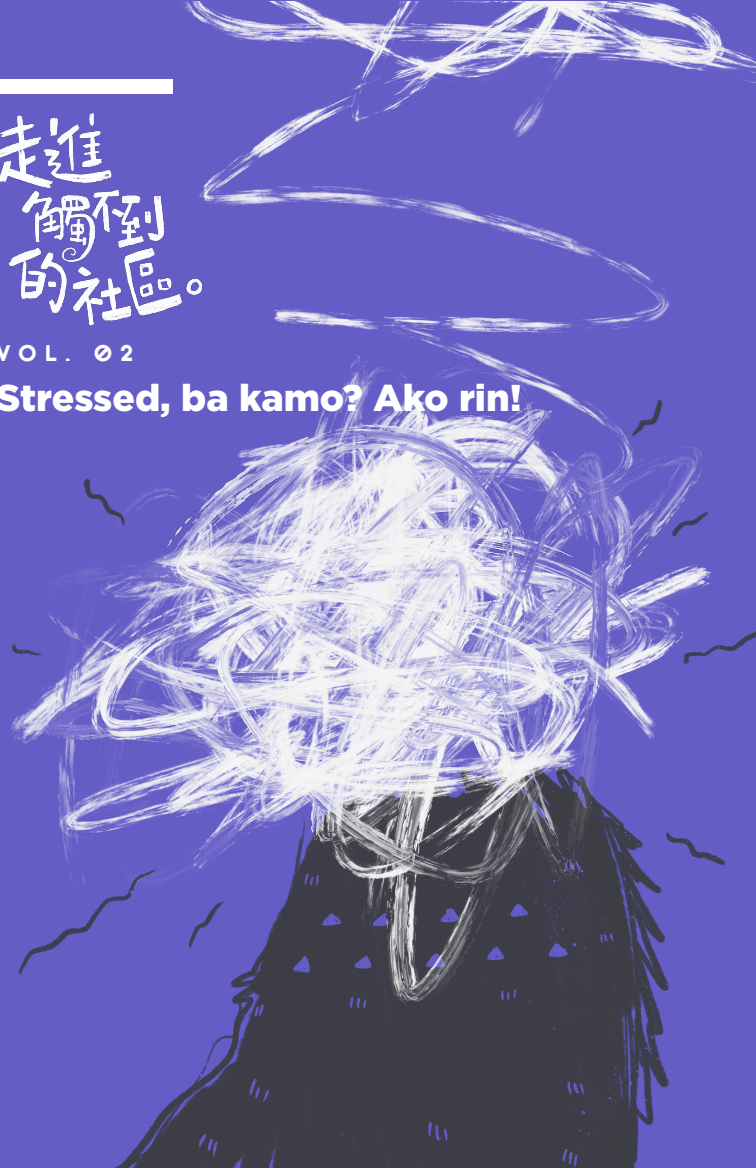
© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有，不得翻印

© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

走進
觸不到的
社區。

VOL. 02

Stressed, ba kamo? Ako rin!



Mula sa naunang booklet ng Public Mental Health Laboratory ng The Chinese University of Hong Kong bilang tuntungan, palalalimin natin ngayon ang pagtalakay sa paksang Stress.

Natuklasan ng mga eksperto na may ilang magkakatatulad na katangian ang mga indibidwal na naninirahan sa Blue Zones:

- ▶ **Pagkakaroon ng magagandang gawi na nakababawas ng stress**
- ▶ Pagpapanatili ng balanseng diyeta
- ▶ Pag-iwas sa matagal na pag-upo
- ▶ Pagpapanatili ng mahigpit na ugnayan sa pamilya at mga kaibigan

Napapabilis ng stress ang pagtanda at nag-aambag rin ito sa pagdevelop ng mga sakit. Kaya naman, mahalaga ang pagkakaroon ng epektibong kasanayan sa pag-manage ng stress kung nais nating humaba ang ating buhay at maging malusog..

“Sobra kong Stressed ngayon!”

Lagi nating naririnig ang pahayag na ito, ngunit nauunawaan nga ba natin kung ano talaga ang stress? Bakit magkakaiba ang tugon ng iba’t ibang indibidwal sa parehong sitwasyon?

Ano ang stress?

Binubuo ng 3 bahagi ang stress:

1

Tinutukoy ng salitang **“stressor”** ang mga salik na nakapagpapastress sa atin gaya ng ating kapaligiran, kalusugan, trabaho, pamilya, pananalapi at mga personal na ugnayan.

2

Maaring magdulot ng pressure ang pagkakaroon ng mga stressor. Maaari ring mag-iba-iba ang tindi ng pressure base sa kakayahan ng indibidwal na mag-manage ng stress, sa kanyang personalidad, mga paniniwala at mga ekspektasyon na mayroon siya sa kanyang sarili kasama na ang iba pang salik.

3

Maaaring makapagsanhi ng iba’t ibang tugon sa stress ang iba’t ibang lebel ng ng persepsyon sa stress na makikita sa pisyolohikal, emosyonal, at kognitibong mga aspekto at pag-uugali.

Stress Test Para sa ating mga Sarili (Iskala ng nararamdamang Pressure)

Maaaring subukan ng lahat na sumagot sa sumusunod na questionnaire upang ma-assess ang lebel ng kanilang stress! Ukol sa inyong mga saloobin at pakiramdam sa nakaraang buwan ang mga tanong.

Tinatanong kung gaano niyo kadalasan naranasan o nararamdaman ang inilarawan sa bawat isa. Ituring niyong nagsasarili ang bawat tanong Mas mainam na sagutin nang mabilis ang bawat tanong nang hindi nagkakalkula sa dalas. Magbigay lamang ng makatuwirang pagtatantiya.

Hindi kailanman 0 punto	Halos hindi 1 punto	Paminsan-minsan 2 puntos	Madalas 3 puntos	Medyo madalas 4 na puntos	Puntos (0-4)
1. Sa nakaraang buwan, gaano ka kadalasan naapektuhan ng pangyayaring hindi mo inasahan?					
2. Sa nakaraang buwan, gaano mo kadalasan nararamdaman na hindi mo kontrolado ang mahahalagang bagay sa iyong buhay?					
3. Sa nakaraang buwan, gaano kadalasan ka nakaramdam ng nerbiyos at stress?					
4. Sa nakaraang buwan, gaano kadalasan mo nararamdaman na kumpyansa ka sa iyong kakayahan na mapanghawakan ang iyong mga personal na problema?					
5. Sa nakaraang buwan, gaano kadalasan mo nararamdaman na naaayon sa iyong kagustuhan ang mga bagay-bagay?					
6. Sa nakaraang buwan, gaano kadalasan mo nararamdaman na hindi mo magawa sa mga bagay na kailangan mong isagawa?					

POINTS
(0-4)

7. Sa nakaraang buwan, gaano mo kadalasan nakontrol ang mga nakaiirirang bagay sa iyong buhay?
8. Sa nakaraang buwan, gaano mo kadalasan nararamdaman na napanghahawakan o kontrolado mo ang mga bagay-bagay?
9. Sa nakaraang buwan, gaano ka kadalasan nagalit dahil sa mga bagay na hindi mo kontrolado?
10. Sa nakaraang buwan, gaano kadalasan mong nararamdaman na nagpatong-patong na ang mga paghihirap at hindi mo na ito kayang malampasan?

Kalkulahin mo ang iyong score

Gamit ang score sa tanong, 4, 5, 7, at 8, kalkulahin ito gamit ang formula sa ibaba:
(0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0)

Isuma lahat ng iyong puntos, ang iyong final na score:

Nabibilang sa kategoryang **low stress** ang kabuuang hanay ng puntos na 0-13
Nabibilang sa kategoryang **medium stress** ang kabuuang hanay ng puntos na 14-26
Nabibilang sa kategoryang **highly stressed** ang kabuuang hanay ng puntos na 27-40

Dinisenyo nina Cohen, S., Kamarck, T., at Mermelstein, R., at ng kanilang mga katrabaho ang sarbey na nagpapahintulot na makopya, maisalin maipakita at maipamahagi para sa non-profit na pananaliksik at sa mga layong edukasyonal.

Pag-eexplore sa mga pangyayaring nakakastress at sa mga reaksiyon

1. Subukan mong alalahanin ang mga sandal-

Handwriting practice area for the first question, featuring a large white box with horizontal dashed lines on a blue background.

2. Kapag stress ako, ano ang iniisip ko...?

Handwriting practice area for the second question, featuring a large white box with horizontal dashed lines on a blue background.

3. Alalahanin mo ang pinakahuling pangyayari na nakapagpaspas-tress sa iyo at ilarawan mo ang mga pisikal na reaksiyon na naranasan mo sa mga sandaling iyon.

Handwriting practice area for the third question, featuring a large white box with horizontal dashed lines on a blue background.

Kognitibo

Nabawasan ang memorya
Mas mabagal na reaksiyon
Nabawasan ang kakayahang na mag-concentrate



Emosyonal

Di magandang mood
Pagiging irritable, Hindi mapakali
Pakiramdam ng kawalan nang magagawa, Pagkasiwa



Pisikal

Sakit ng ulo, Hindi makatulog, Problema sa panunaw, ensyonadong na mga muscle



Pag-uugali

Kawalan ng interes sa mga aktibidad na dating kinagigiliwan, Pag-iiba sa gana sa pagkain, Pag-iiba sa pattern ng pagtulog

Pisikal na Reaksyon sa Stress

Isipin mo na may sumisigaw ng “Sunog!”. Paano ka nagrereak?

Utak

Paggana ng paglabas ng adrenaline

Katawan

Pagpapawis

Mga mata

Makipot na sakop ng paningin

Bibig

Pagbawas ng laway

Baga

Mas mabilis na paghinga

Tiyan

May hindi magandang pakiramdam

Tenga

Paghina ng pandinig acuity kapasidad na makakita o makarinig ng mga detalye

Mga Kamay

Panginginig

Puso

Pagbilis ng tibok ng puso

Muscle

May tensyon

Paano tayo nagrereak sa stress?

Kapag nararamdaman nating may banta sa ating sarili o maaari tayong mapahamak, awtomatikong napasisimulan ng ating katawan ang protektibong mekanismo na kilala bilang “Fight or Flight na tugon” Pinahihintulutan ng tugon na ito ang ating katawan na mabilis na makapagreak at makayanan ang krisis.

FIGHT or FLIGHT



Pagkalipas ng krisis, napasisimulan naman ang tugon na pagrerelax na nagpapahintulot sa ating katawan na bumalik sa normal. Nagmula pa sa ebolusyon ng buhay ng ating mga ninuno sa kagubatan ang mekanismong ito para sa proteksyon ng sarili at nagpatuloy hanggang sa kasalukuyan.

Paano tayo nagrereak sa stress?

Maging sa mga totoong sitwasyon sa buhay o sa mga iniisip lamang na banta at hamon, napasisisulan ang mekanismong ito. Kung kaya, pag kumaharap tayo sa stress, natural na napagagana ng ating katawan ang **fight or flight** na tugon na nagdudulot ng sunod-sunod na pisyolohikal na reaksiyon na nakaiimpluwensiya sa ating emosyon, pag-iisip at asal.

Halimbawa, Kapag nasa panayam tayo para sa trabaho o may nakilalang bago, maaaring bumilis ang ating paghinga at ang tibok ng ating puso at maaaring hindi tayo makapag-isip. Dahil ito sa pagpapasimula ng ating katawan sa Fight or flight na tugon.

Isipin ninyong parang kotse ang ating mga katawan. Sa loob ng mahabang stress, parang may accelerator lamang ang ating katawan at walang preno. Nananatili ang ating katawan sa estado ng fight or flight at nagpapakita ng mga pisyolohikal na tugon gaya ng mabilis na paghinga, mabilis na tibok ng puso, at tensyonadong mga muscle, nang walang pahinga hanggang sa mapagod tayo.

Tumatayong preno ang tugon na pag-rerelax na nagpapahintulot sa ating katawan at isip na mag-relax. Napanunumbalik nito ang normal na paghinga, tibok ng puso at pagrerelax ng mga muscle. Samantala, kung walang tamang pagrerelax sa harap ng sunod-sunod na stress, maaari itong humantong sa psikal, mental at emosyonal na pakiramdam ng pagkaagad ng ating sarili.

Maaaring magbigay ng motibasyon ang tamang dami o bigat ng stress, ngunit hindi ito gagana kung sobra-sobra ang stress.

Gayunpaman, laging nariyan ang stress, at maaaring makatulong na gawin natin ang lahat ng ating makakaya sa harap ng tamang lebel lamang ng stress. Para mapanghawakan ng epektibo ang stress, maaari nating mapayaman at mahubog ang ating katatagan na tumutukoy sa ating kakayahan na mag-adap at bumangon mula sa mga sitwasyong nagdudulot ng stress.



Na-iistress ang lahat!

Sa pamamagitan ng mga metodong batay sa ebidensiya na nag-aaddress sa mga pisikal at pisyolohikal na pangamba sanhi ng stress, maaaring mabawasan o maagapan ang stress, Dahil mas malalim na ang pag-unawa ng lahat sa stress, ipakilala sa sunod na isyu ang mahalagang paraan sa pagbawas ng stress at pag-rerelax.