走進觸不到的社區。

封面故事

每當憂慮的時候，牠的頭上就會長出一片新葉，很是引人注目。因此，牠常常害怕新葉長得不夠漂亮。如此日復日的擔憂反而弄巧反拙，令到枝葉枯黃，於是牠立下決心，決定尋求好好打理枝葉的方法... ...

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 中大社創

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

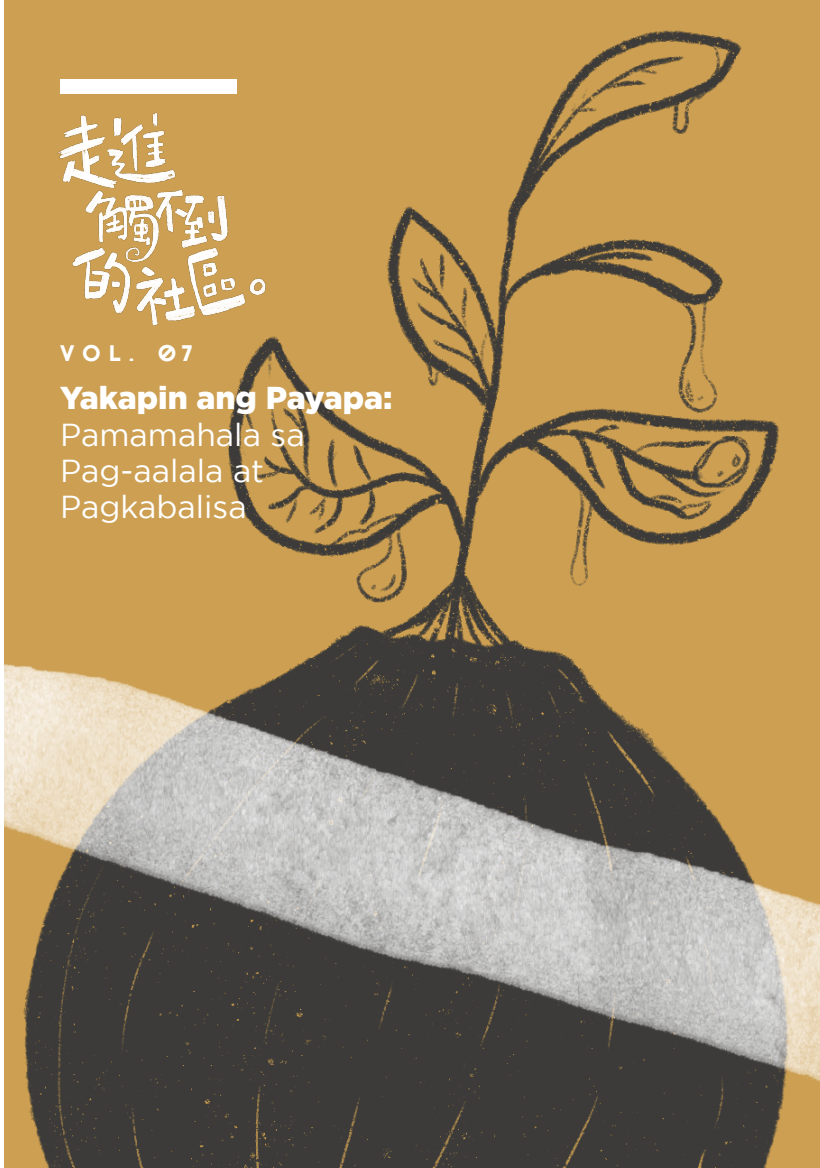
SIE FUND 社創基金

© 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. 07

Yakapin ang Payapa:
Pamamahala sa Pag-aalala at Pagkabalisa



Alam mo ba?

Isa (1) sa bawat 25 tao ay labis na naaapektuhan ang kanilang buhay ng Generalized Anxiety Disorder (GAD). Ilan sa mga sintomas ay hindi mapigil na pag-aalala, palagiang anxiety, at may tendensiya na gamitin ang pag-iwas sa mga problema.

Ano ba talaga ang pag-aalala?

Natural nating nararanasan ang stress at anxiety kapag humaharap sa hindi natin tiyak. Natural itong tugon dahil maaaring makapagbigay ng panganib ang kawalan ng kaalaman. Isipin ang mga ninuno natin na namuhay sa napakadelikadong kapaligiran – walang paghahanda at pagmamasid, at ang kanilang tyansang mabuhay ay labis na bumaba-ba. Ang kasabihang "Umasa sa pinakamabuti at maghanda sa pinaka-malala" ay nagmumungkahing hindi laging negatibo ang pag-aalala; sa katunayan, esensyal na bahagi ito ng ating buhay.

Naalala mo pa ba ang "Fight-or-flight Response" na pinag-usapan natin sa pagtalakay ng stress? Ang protektibong mekanismong ito ay napapagana kapag tayo ay nahaharap sa isang totoo o pinaghihina-laang panganib na humahantong sa isang pasanin sa parehong utak at katawan.

Magka-ugnay ang tugon ng ating emosyon at katawan. Kapag tayo'y anxious o nag-aalala, maaaring humantong ang ating katawan sa "Fight-or-fight response" na mode, na naipapakita sa iba't ibang pisiyolohikal na reaksyon:

Kung kaya, kung palaging napupuno kayo ng alalahanin at anxiety, nagwawaring laging nasa palabang estado ang iyong katawan. Sa paglaon ng panahon, maaari nitong mapiga ang inyong enerhiya at makaapekto sa pisikal at mental na kalusugan.

Unawain ang iyong alalahanin ▶

Ang pag-aalala at anxiety ay hindi lamang nakapagtitrigger ng pisikal na tugon; nakaaapekto rin ito sa ating kaisipan at aksyon. Bawat tao ay natatangi at mahalagang matukoy ito kung paano tayo tutugon sa paraang emosyonal, pangkaisipan, piksikal, at pag-uugali, kapag tayo'y anxious.

1. Paano tumutugon ang katawan mo kapag ika'y nag-aalala at anxious?

2. Balikan ang isang pangyayari na nakaramdam ka ng anxiety; ano ang kinatakot mong mangyari?

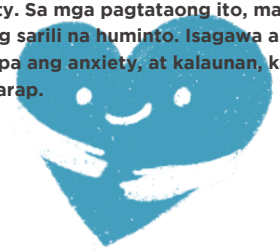
3. Ano ang mga ginagawa mo kapag nakakaramdam ka ng anxiety?

4. Ano ang iba pang emosyon na nararamdaman mo kasabay ng anxiety?

Epektibong mga paraan upang maibsan ang anxiety?

Ang pagkakaalam ng inyong karaniwang tugon sa pag-aalala ay maaaring makatulong na malaman ang iyong emosynal na estado nang maaga, nakatutulong na magsagawa ng kilos upang maibsan ang anxiety bago ka pa matabunan nito.

Sa mga pagkakataong mataas ang emosyon, maraming tao ang natutulala at nahihirapan na makahanap ng pagtakas. Ito'y normal na reaksyon; hindi mo kailangang pagalitan ang iyong sarili dahil nakaramdam ng anxiety. Sa mga pagtataong ito, makatutulog na paalalahanan ang iyong sarili na huminto. Isagawa ang sumusunod na paraan upang mapahupa ang anxiety, at kalaunan, kapag ika'y kalmado na, tugunan ang hinaharap.



Pagsasagawa ng relaxation na Teknik

- Paghinga mula sa diaphragm o tuloy-tuloy na pagrerelax ng kalamnan
- Makatutulong ang mga relaxation exercise sa isip kapag ito'y nababagabag ng alalahanin at makatulong sa paninigas ng kalamnan
- Ang pagre-relax sa katawan at isipan ay tumutulong sa atin na bumalik sa isang rational na kalagayan.

Humingi ng tulong mula sa iba:

- Isagawa ang mga gawaing kinagigiliwan ninyo, makipagkita sa mga taong pinagkakatiwalaan mo
- Ilahok ang sarili sa mga gawain at iba pang interes na makatutulong na ibaling ang iyong atensyon
- Madalas, makapagbibigay ng bagong pananaw at anggulo ang pagtingin ng nasa labas, at nakatutulong na maglutas ng problema.

Irasyonal na pagtataya ng panganib

Formula ng anxiety

$$\text{Antas ng anxiety} = \frac{\text{posibilidad ng malalang kahihinatnan na pangyayari x pagkamalala ng kahihinatnan}}{\text{kakayahan na makaayon ng sarili + suporta}}$$

Ang mga taong may anxiety ay madalas na pinalalala ang posibilidad at pinalulubha ang kinahihinatnan pati na rin ang pagtingin sa kawalan ng kaseguraduhan ng buhay bilang malaking kapamahakan, na naniniwala na sila'y walang kakayahan na makaagapay. Madalas din nilang naiisip na walang sinoman ang makatutulong, na maaaring maging sanhi ng kanilang pakiramdam ng anxiety na mapalaki at

"Hindi ako maaaring magkamali, kung magkamali ako, magiging malubha ito!"

Maikling pasensiya sa kawalan ng katiyakan
Madaling ma-anxious

Dahil walang pagkakata-on na maresolba ang problema, nagpapa-tong-patong ang anxiety sa paglaon ng panahon.

Palaiwas na pag-uugali:
Labis na paghahanda, palaging naghahanap ng katiyakan, pagsasabukas ng gawain, **pag-iwas**

Ang Pag-uugaling palaiwas ay maaaring makabawas ng stress at anxiety

Matuto tayong harapin ang mga hamon ng buhay.

Upang makawala sa mapanirang siklo at pataasin ang iyong pagpa-palampas sa hindi alam, magsimula sa maliliit na araw-araw na kinauuga-lian. Unti-unti, basta't nagpupunyagi, makikita mo ang mga resulta.

Kapag napapansin mong nag-aalala ka tungkol sa hindi matukoy na dahilan, tipunin natin ang mga patunay upang maiwasan ang pag-over-think

1. Isulat ang mga hula/prediksyon para sa hinaharap (Isulat ang pinakamalalalang pangyayari na maisip mo)
2. Mangalap ng patunay na sumusu-porta sa iyong pagtataya
3. Mangalap ng patunay kokontra sa iyong mga pagtataya
4. Muling isaalang-alang kung nagbago ang iyong prediksyon, talaga bang Malala ang sitwasyon gaya ng iyong naisip?

Pag-ibahin ang alalahanin

Una, isaalang-alang kung mahalaga ba ang alalahanin mo. Subuking iwasan na iugnay ang hindi kanais-nais na bagay sa paligid mo at matututhan na ipaubaya ang hindi mahalalagang pag-aalala. Kung sa iyong palagay, mahalaga ang pag-aalala mo, maaari mong magamit ang sumusunod na metodo para makaagapay.

May dalawang uri ng pag-aalala: pratikal na pag-aalala at pinagpapalagay na pag-aalala.

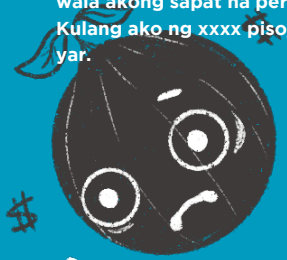
Mayroon bang praktikal na solusyon sa aking alalahanin sa kasalukuyan?

MAYROON	WALA
Praktikal na alalahanin	**Pinagpapalagay na pag-aalala**
May agarang solusyon Tungkol sa isang pangyayari	Walang agarang solusyon Tungkol sa serye ng pangyayari
Coping method 1: Paglutas sa problema	**Coping method 2:** paglaan ng oras sa pag-aalala

Pagpapalakas ng kompiyansa sa sariling kakayahan

Coping method 1: Paglutas sa problema

1 Kapag humaharap sa praktikal na alalahanin, isulat ito nang buo ang detalye. Halimbawa: Kailangan kong bayaran ang koryente sa susunod na Biyernes pero wala akong sapat na pera. Kulang ako ng xxxx piso/dollar.



2 Isulat ang lahat ng posibleng solusyon na naisip mo, kabilang ang pagkonsulta sa iba.

3 Ikompara ang positibo at negatibo ng bawat metodo at piliin ang pinakaakma. Maging maingat upang matiyak na may pangmatagalang epekto upang maiwasan ang palaiws na ugali.

4 Kapag isasagawa ang solusyon, dapat na magkaroon ng malinaw at detalyadong plano. Gamitin ang mga paalalang SMART upang mapakinis ang iyong plano:

- **S** Specific
- **M** Measurable
- **A** Achievable
- **R** Relevant
- **T** Time-bound

Anoman ang kalabasan, nagawa mo ang abot ng iyong makakaya, tapikin mo muna ang iyong likod/balikat.

Coping method 2: Paglaan ng oras sa pag-aalala

Maglaan ng 15 minuto kada araw para sa "panahon para mag-aalala" (huwag lamang malapit sa oras ng pagtulog)

Kapag mayrooon kang napakaraming alalahanin na hindi mareresolba agad at madalas na naiisip mo, subuking isulat ang iyong mga pinagpapalagay na pag-aalala, mag-alala hangga't gusto ninyo sa loob ng "panahon para mag-aalala" saka burahin kung ano ang iyong mga nasulat

Petsa/Oras	Pangyayari	Alalahanin	Antas ng pag-aalala (1-10)	Uri	
				Praktikal	Pinagpapalaga

Palalahanan ang sarili na maaari ka lamang mag-aalala tuwing "panahon para mag-aalala". Matapos nito, agad na ituon ang atensyon sa kasalukuyang gawain o pakiramdam, halimbawa pag-inom ng tubig o damhin ang lamig nito.

Limitahan ang iyong alalahanin sa isang tiyak na panahon. Makatutulong na isantabi ito sa ibang panahon at tumutok sa iba pang gawain.

Natural na tugon ang pakiramdam ng stress at anxiety tungkol sa kawalan ng katiyakan. Hindi natin kailangang sisihin ang sarili para sa pakiramdam ng pagiging anxious.

Una, palalahanan ang sarili na huminto, gamitin ang mga paraan upang pagaanin ang pakiramdam ng anxiety. Matutong harapin ang kawalan ng kaseguraduhan ng buhay at ihiwalay ang mga alalahanin.

Tugunan ang mga praktikal na alalahanin kapag sumulpot at isantabi pinagpapalagay na alalah-anin sa panahon para mag-aalala