



封面故事

傳說中，牠的三隻眼睛都能分別看見不同的現實。然而，外界的資訊實在太多了，使牠看得頭昏腦脹。於是，牠把所有眼睛都闔上，專注於自己的身體和情感上，重拾心境的寧靜... ..



**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. 08

**Mga Sandaling
Ng Kamalayan:**

Pagpapalago ng
Pagkalinga sa Sarili



Nabanggit na natin kung paano irelax ang ating mga kalamnan noon. Ating ipakilala ang isa pang paraan para mag-destress.



Ang “mindfulness” ay para harapin ang buhay na may kama-layan ng “pamumuhay sa kasalukuyan”. Huwag mong punahin ang iyong kaisipan at pakiramdam. Dahan-dahang pakiramda-man at ipokus kung ano ang nangyayari sa kasalukuyan.

Ilan sa inyo ang maaaring isipin na ang mindfulness ay gaya ng mga teknik para sa relaxation. Mayroon silang pagkakahawig subalit ang pangunahing layunin ng mga teknik para sa relaxation ay para marelax ang katawan samantalang ang mindfulness ay para maramdaman mo kung ano ang nangyayari sa kasalukuyan.

Ang Yaman ng Relaxation

Kapag nakararamdam kayo ng labis na pressure, pagka-irita, anxiety o takot, maaari mong subukan ang malalimang paghinga. Sa pamamagitan ng malalimang paghinga dahil bibigyan nito ng pagkakataon na makakuha ng maraming oxygen ang baga na tumutulong sa pagpapabagal ng tibok ng puso. Ipinapakita ng mga pananaliksik na ang malalimang paghinga ay makabibigay ng pakiramdam ng relaxation at maaari ring makatulong sa mga sintomas ng anxiety at depresyon.

Mga hakbang para sa malalim na paghinga



- 1 Dahan-dahang huminga nang malalim sa ilang hanggang lumapad ang dibdib.
- 2 Pigilin ang paghinga ng ilang sandali.
- 3 Dahan-dahang ilabas ang hangin at ipadaan sa bibig.
- 4 Matapos na tuluyang mailabas ang hangin, dahan-dahang huminga nang malalim muli at ulitin ito ng lima **hanggang** sampung beses.

Kapag matagal nang stressed ang tao, naninigas ang kalamnan nang hindi namamalayan na nagiging dahilan para hindi marelax. Ang prinsipyo ng progressive muscle relaxation exercises ay para mapagaan ang pakiramdam ng tension sa pamamagitan ng sinasadyang pagrerelax ng muscle sa katawan. Sa pamamagitan ng paulit-ulit at patuloy na pagsasagawa, mas nasasanay at nauunawaan natin kung paano irelax ang mga kalamnan, na makaya nating umayon sa mga tensyonadong sitwasyon at makamit ang estado ng pisikal at mental na relaxation.

Gabay sa Progressive Muscle Relaxation

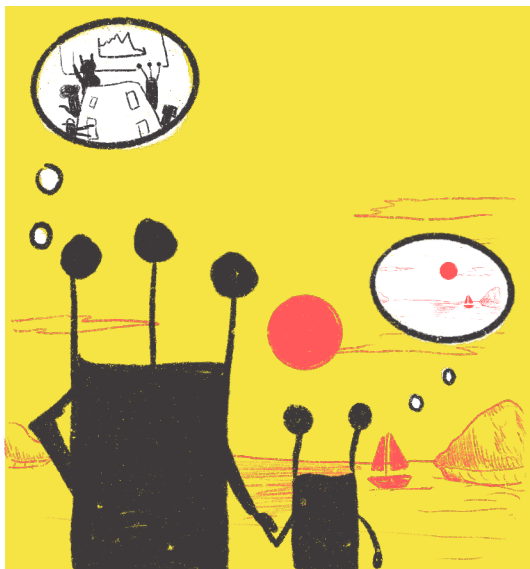


- 1 Sistematikong patigas ang mga kalamnan ng iba't ibang katawan at saka i-relax ang mga ito.
- 2 Pansinin ang mga pakiramdam kapag nanigas ang mga kalamnan at irelax ang mga ito.

Relaxation Tool

3 Mindfulness

▼ Ano ang pagakaiba sa 'mindset' sa pagitan ng matatanda at bata sa larawan?



Kapag tumatanda tayo, madalas nating isipin ang iba't ibang alalahanin at konsern, na nakalilimutan nating magpahalaga at magpasalamat sa mga bagay sa paligig natin. Nagiging mapansubok na mamuhay nang simple at direkta gaya ng noong bata pa tayo.

Benepisyo sa Pagsasagawa ng Mindfulness

- Malbans ang pananakit ng katawan
- Nagdadala ng konsentrasyon
- Mapataas ang katatagan kontra stress
- Nakatutulong na mahanap ang kabuluhan ng buhay
- Nagdadala ng pakiramdam ng pagkakalmado at balance
- Nakatutulong sa pagkilala sa emosyon, at pagbabawas ng mapanghusang pag-iisip

Maraming ehersisyo na makatutulong sa atin na makaranas ng mindfulnens. Tandaan, binibigyang-diin ng mindfulness ang paggamit nng mga pandama sa iba't ibang bahagi ng katawan nang may kuryosidad at bukas na saloobin.



Body Scan: dahan-dahang dalhin ang atensyon sa iba't ibang bahagi ng katawan, binibigyang-pansin ang mga kasalukuyang pakiramdam. Pakinggang mabuti ang mga mensaheng pinadadala ng inyong katawan, na nagpapalago ng mas malapit at positibong relasyon sa iyong katawan.



Mindful Stretching: habang isinasagawa ang mga serye ng stretching exercises, magpokus sa pagbabago ng pakiramdam ng katawan. Pakiramdaman at unti-unting subukin ang iyong hangganan.



Mindful Eating: Pumili ng anomang pagkain at obserbahan ang itsura nito at amoy-amoyin. Pakiramdaman ang texture ng pagkain sa kamay. Kapag sinubo na ang pagkain, pakinggan kung may tunog habang nginunguya at pakiramdaman ang texture at lasa.



Mindful Walking: habang naglalakad, gamitin ang tibok ng pusok sa kada hakbang, nagbibigay-atensyon sa bawat kilos at hakbang sa paglalakad. Tandaan ang mahalaga ay nakapokus ang iyong atensyon sa bawat hakbang sa kasalukuyang kilos.

Nararanasang Mindfulness

Tatlong Minuto na Ehersisyo sa Paghinga

1 Siyasatin ang Kasalukuyang Pagkakataon

kahit ika'y nakaupo o nakatayo sa pamamagitan ng mindfulness subuking bumalik sa pustura ng katawan na tuwid at bayad na posisyon, tumutulong sa atin na magpokus sa kasalukuyang pagkakataon. Kung possible, matapos basahin ito, maaari kang pumikit panandalian at itanong sa iyong sarili ang sumusunod na tanong upang makapa ang iyong inner self:

"Ano'ng mga kaisipan ang dumaan lang sa isip?"

Hindi kailangang husgahan o panghawakan ang mga kaisipang ito, kailangang obserbahan kapag lumabas, palipasin, at alisin.

"Anong emosyon ang meron ako sa ngayon?"

Quickly scan your body, paying attention to any sensations from head to toe. Try to accept all the sensations you notice, whether it's tension, relaxation, or a lack of sensation.

"Ano'ng nararamdaman ko ngayon?"

Mabilisang pakiramdaman ang katawan, na nagbibigay-atensyon sa anomang nararamdaman mula ulo hanggang talampakan. Subuking tanggapin ang lahat ng pakiramdam na napansin mo kahit na ito'y tensyon, relaxation, o kawalan ng pakiramdam.



2 Likumin ang iyong Nasasaisip

Sunod, dahan-dahang ibaling ang atensyon mo sa paghinga. Bigyang-tuon ang pakiramdam na pagtaas at pagbaba ng iyong hininga tuwing nag-iinhale at



3 Expand Outward

Ngayon palawigin ang iyong atensyon mula sa iyong hininga tungo sa iyong kabuoang katawan at sa lugar sa paligid mo, kabilang ang iyong postura, ekspresyon ng mukha, ang tunog sa kapaligiran, ang daloy ng hangin...

Ilang Madalas na Pagsubok

- ▶ **Pagkahilo:** tuwing ginagawa ang mindfulness, maaaring magbunsod ng pagkahilo ang relaxation. Subuking manatiling gising upang makamit ang pagmamalay sa kasalukuyang pagkakataon.
- ▶ **Kawalan ng pasensya:** Kung nasanay ka sa isang busy at nakakapagod na buhay, ang pagtatangkang isaayos sa mas mabagal na takbo ng buhay ay magiging pagsubok. Maaari kang magsimula sa mas madali, mas naayon, interesante, at maiikling ehersisyo.
- ▶ **Pagkagambala:** Madalas na nakararanas ng pagkagambala, lalo na sa unang bahagi ng pagsasakilos. Huwag masyadong mag-aalala. Kapag napansin mong lumilipad na ang isip, dahan-dahang ibalik ang sarili sa kasalukuyang ginagawa.

Sama-sama, gawin natin itong tatlong minutong ehersisyo sa paghinga.



Pagsasagawa ng Mindfulness: Paglaya mula sa Autopilot

Naalala mo pa ba kung nagsipilyo kayo na nagsimula sa kaliwa o mula sa kanan ngayong umaga? Sa pang-araw-araw na buhay, madalas tayong kumikilos batay sa ating kinagisnan, gaya ng pagpasok sa autopilot mode. Sinasara natin ang pinto, nagsusuot ng sapatos, o umiinom nang hindi masyadong pinag-iisipan.



Samantalang maaari tayong magmultitask kapag nasa autopilot, ang pagsandig rito nang madalas ay maaaring magbunsod ng kaugaliang pagsasantabi ng kasalukuyan. Maaari tayong maging absent-minded at walang pokus. Isa sa mga benepisyo ng mindfulness ay pagkalas mula sa autopilot, hinahayaan tayong piliin at ang malay na pagkilos sa halip na kontrolado ng mga kinaugalian.

Isagawa ang Mindfulness sa Pang-araw-araw na Pamumuhay

Subukin nating marahang i-oberba bawat pagkakataong gumigising tayo! Isama ang mga pagkakataon gaya ng pagkain, pagsasagawa ng gawaing-bahay, at pagtatrabaho. Halimbawa, patayin ang TV at radyo kapag kumakain upang makapokus tayo sa pagkain, nagbibigay-pansin sa kulay, amoy, lasa, texture, atbp. Maaari mong matuklasan na ang lasa ng pagkain ngayon ay mas malinamnam kaysa nakauugalian.

Matapos makalaya sa autopilot, mas mararanasan natin ang maging kalmado at banayad, tunay na nabubuhay sa kasalukuyan at damang-dama ang bawat pagkakataon.

Paano pumili ng Mindfulness Program?

Mayroong dumaraming mindfulness courses na mayroon na marami ring mga center na nagbibigay ng isang araw na panimulang klase o workshop, pati na rin ang mga 8-linggong mindfulness courses na maaaring piliin batay sa pangangailangan ng indibiduwal.

Sa kasalukuyan, ang "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)" at "Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)" ang pinakamalawak na may epektibong supported at evidence-based courses.

1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Course



Itinatag ng Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical School, may habang walong (8) linggo na may walong sesyon at isang buong-araw na retreat.

Sa pamamagitan ng mindfulness practices, marahan na stretching exercise, panggrupong talakayan, mga ehersisyo para sa mindfulness communication, indibiduwal na paggamay, atbp, makatutulong ang kurso na makaayon ang mga kalahok sa stress at mabawasan ang depresyon at anxiety.

Akma ito sa para sa indibiduwal na nakararanas ng mataas na antas ng stress anhi ng trabaho, pamilya, o interpersonal na relasyon., iyong nakararanas ng chronic insomnia o sakit, pati na rin iyong humaharap sa nagulong takbo ng buhay at mga pakiramdam ng tensyon at anxiety.

2 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)



Itinatag ng tatlong sikolohista, umaabot ng walong (8) linggo kabilang ang walong sesyon at isang buong-araw na retreat.

Sa pamamagitan ng ginabayang mindfulness practices, panggrupong talakayan, mga estratehiya sa learning relapse prevention, at indibiduwal na paggabay, tumutulong ang kurso sapagbabawas ng emosyonal na pagbaba at negatibong pag-iisip, pagsulong ng mental well-being.

Akma ito para sa mga indibiduwal na sumasailalim ng gamutan para sa depresyon, anxiety, disorder, eating disorder, atbp.

Pagtatatag ng Layunin

Krusyal ang konsistensi sa mindfulness!

Inaasahan na kakayanin mong magtakda ng layunin at isapraktika ang mindfulness sa kabuoan ng darating na linggo.

Short-Term na Layunin

Isasagawa ko ang _____ sa darating na linggo.

Sa _____ ng _____ ng umaga/ng gabi, ako'y magsasagawa ng pagsasanay.

Handwriting practice area with 10 sets of dashed lines for writing.

Maaari mong isulat kung aling ehersiyong ginawa mo at ang pakiramdam bago at matapos ang pagsasanay sa ibaba:

Matapos na ipakilala ang mindfulness ngayon, lahat ay inaanyayahan na alagaan ang parehong katawan at isip, at isagawa nang regular.

Sa susunod, pag-uusapan natin kung paano karahapin ang anxiety.

