



封面故事

在恬靜的森林中，住著一位溫柔的巨人。
與牠龐大的身軀形成反差的是，牠那使人
放鬆、自在的魔力。在這本小冊子中，牠將
會公開活得如此悠然自得的秘訣，帶領小
鳥和途人走進身心洗滌之旅....



**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 中大社會

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



© 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. 03

**Ipinakikilala ang Mighty "2ools"
Paghinga mula sa Diaphragm at
Pagrerelax ng Muscle**



“Kasindali ng pagkain ng cake ang pagrerelax” Maaari ba itong gawin sa pamamagitan ng simpleng paghiga sa kama?”

Kapag humihiga tayo, nangangahulugan bang narerelax tayo nang ganap ?

Hindi mahirap ang pagrerelax para sa ilang tao. Gayunman, kapag sobra ang stress nakararamdam pa rin sila ng matinding tensyon kahit matapos ang regular na pahinga.

Sa nakaraan, ipinakilala natin ang konsepto ng stress. Ngayon naman, siyempre tatalakayin natin ang mahalagang paraan para maibsan ang stress: **pagrerelax**.

Pagbabalik tanaw sa stress sa naunang isyu

Nangangahulugan ang epektibong stress management na tamang pagkontrol sa stress. Sa mga Blue Zone na erya kung saan mabagal ang takbo ng buhay, may mga regular na aktibidad para sa pagbabawas ng stress, gaya ng seremonya sa tsaa na isinasagawa ng mga kababaihan ng Okinawa.

Sa Hong Kong kung saan mabilis ang takbo ng buhay, makatutulong sa pagbawas ng stress ang mga gawi sa pagrerelax. Gaya ng nabanggit sa sinundang isyu, mahigpit ang kaugnayan ng pagrerelax sa ating nervous system. Naaalala niyo ba ang “Fight or flight na tugon” at ang “pagrerelax na tugon” Nagsisilbing preno ang mga paraan sa pagrerelax na nagpapahintulot sa ating katawan na marelax.

| Paghahanda

Kinakailangan ang mga sumusunod na paghahanda bago isagawa ang mga ehersisyo para sa pagrerelax

- ▶ Paluwagin ang masisikip na damit at tanggalin lahat ng aksesorya
- ▶ I-off ang mga telepono at ang iba pang maingay na device
- ▶ I-dim ang ilaw
- ▶ Panatilihin ang katamtamang temperatura sa silid. Maaari kang ginawin sa habang nagrerelax kaya't ipinapayo na magkaroon ng panlamig o balabal.
- ▶ Maghanap ng komportableng posisyon at umupo para mag-relax. Habang nakaupo, tiyaking nakalapat ang likod sa sandalan ng upuan at nakatapak ang mga paa sa sahig.

Ang mighty"2ools"

1 Paghinga mula sa diaphragm



Subukan mo ang paghinga mula sa diaphragm kapag nakaramdam ka ng stress, irritable o balisa!

Habang humihinga mula sa diaphragm, mas maraming oxygen ang pumapasok sa бага habang lumalaki ang diaphragm. Ipinakikita sa mga pananaliksik na nakatutulong ang paghinga mula sa diaphragm sa pagpapabalal ng tibok ng puso, nakapagpapasimula ng pagrerelax at nakababawas sa mga sintomas ng pagkabalisa at depresyon.

Nakatutulong naman sa pagpapalakas ng kapasidad ng бага³, sa pag-eehersisyo, sirkulasyon ng dugo at metabolismo at sa pag-abot sa pangkalahatang pagpapabuti at pagpapanatili ng katawan ang regular na pagsasagawa ng paghinga mula sa diaphragm.

Mga Dapat Tandaan



- 1 Magpokus sa paghinga at pumikit. Ilagay ang kanang kamay sa iyong tiyan at ang kaliwang kamay sa iyong dibdib. Nakatutulong ito sa pag-oobserba kung naisasagawa mo ang ehersisyo nang tama. Habang humihinga, kailangang sabay ang paggalaw ng iyong tiyan at ng iyong dibdib.
- 2 Huminga nang malalim at mabagal sa pamamagitan ng iyong ilong. Habang humihinga paloob, natural na lalaki ang iyong tiyan. Hawakan ang iyong hininga sandali.
- 3 Mabagal na huminga nang palabas sa pamamagitan ng iyong bibig.
- 4 Matapos ang ganap na paghinga palabas, mabagal na huminga uli paloob. Ulitin ito nang 5 hanggang 10 beses.



nirerekomendang gawin ito ng 2 beses sa isang araw sa loob ng 5 minuto. Pinakamainam itong isagawa pagkagising at bago matulog. Tandaang humanap ng mas marami pang pagkakataon para magpraktis.

Mahalaga ang pagiging konsistent at tuloy-tuloy na praktis upang maisa gawa ang paghinga mula sa diaphragm sa inyong pang-araw-araw na buhay.

Mga Karaniwang Tanong

- ▶ Sa mga baguhan, kailangan nilang magsikap sa sinula at magpokus habang nagpapraktis. Matapos ang ilang panahon nang pagpapraktis, maari na nilang hindi gamitin ang mga kamay at magpokus na lamang sa paghinga.
- ▶ Kung magkaroon ng hindi magandang pakiramdam habang nagpapraktis, dapat na huminto at huwag pilitin ang sarili.
- ▶ Kapag hindi nagkaroon ng kapansin-pansin na epekto ang pag-upo, maaaring subukang humiga nang patihaya at mas makikita ang pagtaas-baba ng tiyan.
- ▶ Huminga paloob sa pamamagitan ng ilong at palabas sa bibig. Sa paghinga palabas, subukang maipalabas lahat ng hangin. Nakatutulong ito sa pagpapalaki ng diaphragm para sa sunod na paghinga paloob.
- ▶ Kung mapanghamon ito para sa'yo, subukan mong mag-apply ng pressure sa iyong tiyan habang humihinga palabas. Pagkatapos, alisin ang pressure sa kasunod na paghinga paloob habang nagpopokus sa pakiramdam ng pag-angat ng tiyan.

Ang mighty"2ools"

2 Progresibong Ehersisyo Para sa Pagrerelax ng Muscle

Kapag nasa estado ng tensyon ang isang tao sa mahabang panahon, nagiging tensyonado ang kanilang muscle at nahihirapang mag-relax. Prinsipyo ng Progresibong Ehersisyo sa pagrerelax ng muscle ang pagrerelax ng muscle ng katawan para maibsan ang tensyon.

Sa pamamagitan ng paulit-ulit na pagpapraktis, mas natututo tayong mag-relax ng ating muscle at higit na makaaangkop sa mga sitwasyong nagdudulot ng stress na hahantong sa pangkalahatang pagrerelax ng katawan at isip.



Mga dapat Tandaan

- 1 Gawing tensyonado at pagkatapos i-relax ang iba't ibang grupo ng muscle nang sistematiko.
- 2 Damhin nang maiigi ang tensyon at pagrerelax ng bawat grupo ng muscle.
- 3 Kapag humihinga paloob, piliting gawing tensyonado ang muscle; kapag humihinga palabas, unti-unti itong i-relax at obserbahan ang pagkakaiba ng tensyon at pagrerelax.
- 4 Ulitin ang bawat grupo ng muscle nang 2 beses. Kapag naramdaman niyo nang narela ang bawat grupo ng muscle, maaaring umupo nang tahimik sandali.

Mga Karaniwang Tanong

- ▶ Kailangang iwasan ng mga indibidwal na may injury at mataas na presyon ang pag-tense ng kanilang muscle. Sa halip, magpokus na lamang sa pagrerelax ng muscle habang dinarama ito.
- ▶ Kung pulikatin o magkaroon ng hindi magandang pakiramdam habang nagpapraktis, huminto agad.
- ▶ Maaaring magkaroon ng hindi produktibong epekto kung ipipilit ang pagrerelax. Pinakamainam na regular na magpraktis nang may kalmadong pag-iisip at ang pakiramdam ng pag-rerelax ay unti-unting lalabas.
- ▶ Hindi mabilisang proseso ang epektibong pagmamaster ng progresibong pagrerelax ng muscle. Sa pamamagitan nang pagpapraktis sa bahay ng isa o dalawang beses sa loob ng 15-20 minuto sa bawat ulit, sa paglaoon, mararanasan ang benepisyo ng pagrerelax ng muscle.



Pagtatakda ng Layon

Kinakailangan ng konsistent na praktis ng mga paraan sa pagrerelex upang matamo ang pisikal na kagalingan at kagalingan ng isip. Magtakda tayo ng layon at simulang magpraktis ng mga paraan sa pagrerelex sa susunod na linggo.

SMART Goal Setting

- S**PECIFIC
- M**EASURABLE
- A**CHIEVABLE
- R**ELEVANT
- T**IME-SPECIFIC

Layon

Magpapraktis ako ng _____ beses sa susunod na linggo.

Magpapraktis ako sa _____ sa ganap na _____
ng umaga/ng hapon/ng gabi

**Maaari mong isulat ang iyong
pakiramdam bago at pagkatapos magpraktis.**

Ipinakilala namin ang dalawang napatunayang relaxation skills sa pamamagitan ng siyensiya sa librong ito. Umaasa kami na magagamit ito ng lahat nang may pagtitiyaga upang maibsan ang stress nang maaga at maiwasan ang pisikal at sikolohikal na paghihirap dulot ng stress.

Sa susunod na sesyon, tatalakayin natin kung paano mapalaganap ang kabutihang-pangkalusugan sa pamamagitan ng nutrisyon sa pagkain.

