



封面故事

「1,2,3,笑!」在不遠處的彼方,有班怪獸在吵鬧之中玩得盡興。你猶豫,躊躇着要不要加入。牠們彷彿聽到你的煩惱,原來各人都有自己的心理困擾。牠們伸出手想跟你做朋友,原來溫暖比想像中近... ..



**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.



Ihinahandog ng Public Mental Health Laboratory ng Departamento ng Sikolohiya sa The Chinese University of Hong Kong ang serye ng mga booklet na ito. Layon naming mabigyan ang mga mambabasa ng mga paraan ng pagpapanatili ng pisikal at mental na kagalingan sa pamamagitan ng 12 booklets.

Preview sa Nilalaman:

1. Magsama-sama! Monsters/Halimaw “I .N.C.”

(Kailangan ko ng kalinga) ◀

2. O, Stress ka! Ako rin Stressed!

3. Ipinakilala ang Mighty “2ools”: Paghinga mula sa Diaphragm at Pagrerelax ng Muscle

4. Kumain ng masusustansya, Maging mas masaya

5. Mag-ehersisyo, Negativity-cide!

6. “Kama” Hindi mo alam na ginugol ko ang 1/3 ng buhay ko sa’yo...

7. Wala na ang mga Alalahanin at Pagkabalisa

8. Mindfulness at pagmamalasakit sa sarili

9. Kalusugan ng isip mula sa Perspektiba ng Chinese Medicine

10. Kalikasan bilang lunan ng Paggamot

11. Pormularyo para maging masaya

12. Nauugnay ako sa kalusugan ng aking isip?

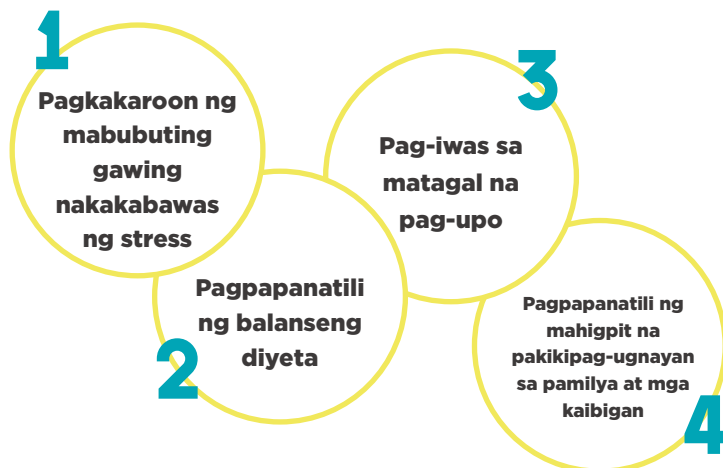


Mga Perk ng Downshifting

Hindi lamang nakasalalay ang kalusugan sa kawalan ng sakit; mahalaga rin ang pagkakaroon ng malusog na isipan at kagalingang panlipunan

Noong 1948 binigyan ng pakahulugan ng World Health Organization ang “kalusugan” bilang estado ng kagalingang pisikal, pangkaisipan at panlipunan at hindi lamang kawalan ng sakit.

Natuklasan ng mga eksperto na kinikilala sa mundo ang mga residente ng blue zone para sa haba ng kanilang buhay at lakas. Maging middle-aged man sila o mga sentenaryo, napananatili nila ang kanilang kalusugan at lakas. May komon na mga katangian ang mga residenteng ito na kapupulutan natin ng aral:



May kinakaharap man tayong mga mapanghamong isyu sa kalusugan ng isip o wala, malaking tulong ang pangangalaga sa ating pisikal at pangkaisipang kagalingan sa ating sikolohikal na kagalingan pagkat mahigpit ang pag-uugnay ng tatlong aspetong ito.

Stressed, ba kamo? Ako rin!

Napabilis ng stress ang pagtanda at nag-aambag rin ito sa pagdevelop ng mga sakit habang nakaaapekto rin sa ating mga emosyon at kagalingan ng isip.. Kapag narestress tayo agad na napapagana ng ating katawan ang "Fight-or-flight response"/laban o takas na tugon. Nagpapasimula ito nang tuloy-tuloy na pisyolohikal na reaksiyon na maaaring makaimpluwensiya sa ating mga emosyon, iniisip at pag-uugali. Sa paglipas ng panahon ,ang naipong epekto ay maaaring magkararoon ng hindi magandang epekto sa pisikal at mental na kalusugan . Kung kaya, mainam na magkararoon ng epektibong kasanayan sa stress management kung nais nating mabuhay nang mahaba at malusog.



Alam mo ba ang lebel iyong stress? I-check mo ang Vol. 2

Ipinakilala ang Mighty "2ools": Paghinga mula sa Diaphragm at Pagrerelax ng Muscle

Kapag pinag-uusapan ang stress, kailangan na bigyang-diin ang kahalagahan ng mga paraan ng pagrerelax bilang mahalagang kasanayan para sa stress management. Masalimuot ang kaugnayan ng pagrerelax sa ating nervous system. Pinahihintulutan nito ang ating katawan at isip na lumipat mula "Fight-or-flight " na tugon tungo sa "relaxation" na tugon. Pinapadali ng paglipat na ito ang estado ng pag-uunwind at pahinga na nakapagbibigay sa ating ng mahalagang kaginhawahan.



Kumain ng masustansya; Maging mas Masaya

Magkasalikop ang relasyon ng diyeta at kalusugan ng isip, kung kaya maaaring magkaroon ng di mabuting epekto kapwa sa pisikal at kagalingan ng isip ang pagkakaroon ng hindi malusog na gawi sa pagkain. Ngayon naman, suungin natin ang mga mahalagang salik sa diyeta na maaaring mag-ambag sa pagpapabuti ng mood at kalusugan ng isip.

► Nasa malusog na hanay ba ang iyong timbang?

► Ano ang maaari mong kainin upang bumuti ang iyong mood?

► Alam mo bang nakakaapekto ang iyong kinakain sa iyong mood?

I-check
mo ang
Vol. 4



Mag-ehersisyo, Negativity-cide!

Ngayong napalusog na natin ang ating mga sarili, pagnilayan naman natin ang ating mga pisikal na aktibidad nitong nakaraang linggo! Ayon sa World Health Organization (WHO), inirerekomenda sa mga adult na may edad 18-64 na mag-ehersisyo ng hindi bababa sa 150 minuto ng katamtamang-tindi ng aerobic na pisikal na aktibidad, o hindi bababa sa 75 minuto ng matinding aerobic na pisikal na aktibidad o kombinasyon ng dalawa sa buong linggo.

Mahalagang iwasan ang sedentary-ong gawi sa pamumuhay at magsama ng ehersisyo sa ating pang-araw-araw na buhay. Gayunman, isaisip natin na unti-unting idevelop ang gawing ito at huwag nating pwersahin ang kating katawan lumampas sa kakayahan nito. Hakbang- hakbang, unti-unti habang napapanatili ang pagpapaligsa ang susi.

Sa maraming pagkakataon, maaari nating ilangkap ang pag-eehersisyo sa ating pang-araw-araw na buhay. Narito ang ilang simpleng ehersisyo na maaari nating isagawa, partikular sa opisina o sa ibang lugar kung saan limitado ang espasyo. Tandaan, higit na mabuti ang kaunting ehersisyo kaysa wala!



Gusto mo bang magsagawa ng mga pisikal na aktibidad?

I-check mo ang Booklet 5.

Magandang Gabi, Malusog na Isipan

Mahigpit na na-uugnay kalusugan ng isip sa pagtulog at maaaring maapektuhan nito ang isa't isa. Kaya naman maraming may sakit sa isip ang nagkakaroon din ng problema o isyu sa pagtulog.

Maraming payo ang binabanggit sa Booklet 6 ukol sa pagpapanatili ng magandang kalidad ng pagtulog. Halina, i-check natin!



Mindfulness at Awa sa Sarili

Maisasalin ang "Mindfulness" sa pagkakaroon ng mindset na "pamumuhay sa/sa sandaling ito at malay na pagpokus at pagdanas sa lahat ng nangyayari sa kasalukuyan. Bahagi nito ang pangangalaga sa kuryosidad at pagpapanatili ng bukas na isip sa pagdanas ng mga sensasyon sa iba't ibang bahagi ng ating katawan.

Gusto mo bang maranasan ang bisa/ng "mindfulness" para sa iyong sarili? Halina, samahan niyo kami sa gawing ito!

Wala na ang mga Alalahanin at Pagkabalisa

May impluwensiya ang ating mga emosyonal at pisikal na tugon sa isa't isa. Maaaring mapasimulan ng palagiang stress, pag-aalala, at pagkabalisa ang "Fight-or flight" na tugon". Isa itong mekanismo ng pagpoprotekta sa sarili. Kung lagi tayong nag-aalala, maaari itong magresulta sa kalagayan ng ating katawan na waring laging nakikipagtunggali. Sa katagalan, maaari itong magsanhi ng masamang epekto kapwa sa ating pisikal na kagalingan at sa kagalingan ng ating isip.

Mahalagang mapag-iba at mapagmuni-munian kung nakatutulong ba o hindi ang ating mga alalahanin at pagkatapos, tugunan ang mga ito nang naayon.

May agaran bang solusyonm ang aking mga alalahanin?

Oo	Praktikal na mga alalahanin ● May agarang resolusyon ang mga alalahanin ito ● Ukol lamang sa isang bagay ang alalahanin ito.	?
Hindi	Hypotetikal na mga alalahanin ● Walang agarang solusyon ang mga alalahanin ito. ● Nauukol ang mga ito sa serye ng mga bagay bagay	?

aano tumugon sa pagkabalisa? → VOL.7

Kalusugan ng Isip mula sa Perspektiba ng Chinese na Medisina

May karapatan ang bawat indibidwal na pumili ng paraan ng paggamot na pinakanaaangkop sa kanila. Maaaring direkta o hindi direktang mapabuti ng mga Chinese na paraan ng paggamot gaya ng pagmamasahe sa mga acupuncture points at acupuncture ang mood at kalidad ng tulog ng pasyente na may kakaunting na side effect o pagdedepende.

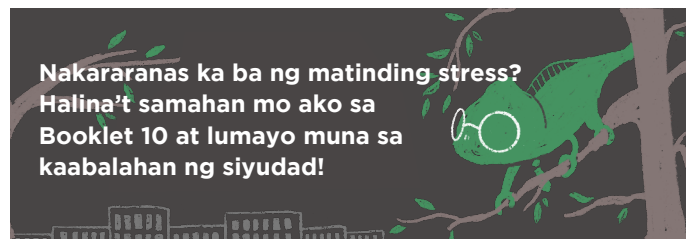
Sa Hongkong, pinagsasama ng mga pampublikong helthcare services ang Chinese at Kanluraning medisina sa paggamot ng mga isyu sa kalusugan ng isip gaya ng depresyon.

Basahin natin ang Booklet 9 upang malaman ang relasyon ng Chinese na medisina at Sikolohiya!

May Kagalingan sa Kalikasan

Sa gitna ng kaabalahan sa buhay siyudad, makatutulong sa atin na muling kumonekta sa ating kalikasan bilang tao at humanap ng mas malapit na koneksyon sa mismong kalikasan upang mabawasan ang stress.

Isang anyo ng ng natural na paggamot ang pagpapababad sa kalikasan na siyentipikong napatunayan na nakapagpapabuti ng pisikal, mental at espirituwal na kagalingan. Sa Hong Kong, maraming country park, hiking trail at mga parke at jogging path sa mga eryang urban. Gaano katagal na ba mula nang ibinabad mo ang iyong sarili sa kalikasan? Sumama ka na upang maransan ang bisa ng kalikasan!



Pormularyo para sa Kaligayahan

May maling paniniwala ang ilang indibidwal na ang panlabas na kapaligiran ang pangunahing salik na nakaiimpluwensiya sa ating kaligayahan. Gayunman, walang patunay dito. Sa katotohanan, may makabuluhang papel ang personal na awtonomiya sa pagtitiyak ng lebel ng ating kaligayahan. Paano natin mapalalago ang kaligayahan?



Hindi natin namamalayan na laganap ang sikolohikal na pagkabalisa sa kabila ng hindi karaniwang pagkakabatid dito ng publiko. Nakapagbibigay ito ng hamon sa maagang diagnosis at pagkahuli sa pagkuha ng napapanahong medikasyon

Sa paggamit ng nakabase sa ebidensiyang lapit, maaaring maiwasan at malunasan ang mga sakit sa isip. Naghahain ng komprehensibong serye na may 12 booklet ang Public Mental Health Laboratory ng Departamento ng Sikolohiya at Chinese University ng Hong Kong. Layon naming makapagbigay sa mga mambabasa ng mga paraan sa pagpapanatili ng pisikal kagalingan at kagalingan ng isip sa pamamagitan ng serye.

Sa susunod na booklet, tatalakayin ang paksang "Pag-unawa sa Stress." Gagalugarin natin ang mga pinagmumulan, pagbuo at ang mga epektibong estratehiya sa pagkontrol nito.

[Mahahanap sa website sa ibaba ang mga impormasyong nabanggit sa itaas]

