

A graphic consisting of three horizontal yellow rectangular blocks stacked vertically, with a slightly distressed, hand-painted texture. The text 'Yellow Brick Road' is written in white, bold, sans-serif font across these blocks.

Yellow
Brick
Road

A background image featuring a close-up of a dandelion seed head on the right side, with several seeds floating in the air towards the top left. Three yellow, four-pointed starburst graphics are scattered in the upper middle section. A large, irregular yellow brushstroke graphic is positioned in the lower half of the image, serving as a background for the main title.

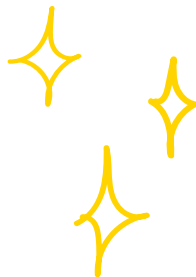
Pagiging nasa mismong sandali

Isang pagpapakilala tungkol sa mindfulness (pagpapalawak ng kamalayan sa nagaganap sa paligid) para sa whānau ng mga tao na humaharap sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan

Kung ikaw ay sumusuporta sa isang mahal sa buhay na humaharap sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan, ang iyong pagkabahala ay maaaring tumaas sa nakakapinsalang antas, na kadalasan ay hindi mo lubusang napapansin na nangyayari.

Ang mindfulness ay makakatulong sa iyo na magkaroon ng mga kakayahan sa loob ng iyong sarili upang mapamahalaan mo nang mas mahusay ang pag-aalala at pagkabahala (mga iniisip at damdamin).

Mayroon ka na ng mga kasanayang ito sa loob ng iyong sarili na naghahintay lang matuklasan. Kapag natutunan mong gamitin ang mga ito, matutuklasan mo ang higit pang espasyo at kalinawan kaysa dati, na tutulong sa pagharap mo sa mga panahong mapanghamon nang may higit pang kontrol at bahagyang stress (istres).



Bakit mahalaga ang pamamahala ng sarili?

Ang mindfulness ay tungkol sa pagbihag ng sandali kung kailan nilisan mo ang iyong mga pinag-iisip at tumungo sa kasalukuyan. Tungkol ito sa pagkakaroon ng kamalayan kung ano ang nangyayari sa mismong ngayon... at ngayon... at ngayon.

- Tungkol ito sa kamalayan... nang walang paghuhusga.
- Tungkol ito sa pag-oberba ng iyong mga iniisip at nadarama ngunit hindi mo hahayaang makontrol ka ng mga ito.
- Tungkol ito sa pagpapasalamat sa iyong buhay, tinatanggap ang naririto at hinahayaan ang dapat hayaan

Nangangailangan ng kasanayan ang mindfulness at kaugnay nito ang:

- Pagtutok sa mismong sandali
- Pagkakaroon ng kamalayan ng mga iniisip at nadarama
- Napapansin ng mga pagkagambala
- Pagkilala kung ano ang kasalukuyan
- Muling pagtutok ng iyong pag-iisip

Ano ang HINDI tungkol sa mindfulness?

Pagkagambala

Ang mindfulness ay hindi tungkol sa pagkagambala. Sa halip, ito ay tungkol sa kalistuhan, atensyon at kamalayan. Para itong caffeine para sa kaluluwa!

Pagrelaks

Ang mindfulness ay hindi tungkol sa pagrerelaks. Gayunpaman, maaari itong maging side effect sa sandaling ang gawi ng mindfulness ay naitatag na, dahil ikaw ay mas handang harapin ang iyong mga iniisip at nadarama. Higit kang makakapagrelaks, sa halip na natatangay o nakikipaglaban.

Pagtanggal ng hindi ginustong mga iniisip at nadarama

Hindi matatanggal ng mindfulness ang mga iniisip at nadarama. Sa halip, tutulong ang mindfulness sa iyo na obserbahan ang mga iniisip at nadaramang ito at bigyan ka ng kakayahang palampasin ang mga ito.

Bakit mahalaga ang mindfulness?

Ang mindfulness ay makakatulong sa iyo na paunlarin ang iyong kakayahang tumutok at lumayo sa problematikong pag-iisip. Sa pagkakaroon ng higit pang kamalayan sa iyong mga iniisip at nadarama, makakagawa ka ng mas matatalinong pasya.

Ang mapansin ang mga pagkagambala ay makakatulong sa iyo na maging mas kasangkot sa pamilya, mga kaibigan at kasamahan.

Sa pagtanggap kung ano ang narito, maaari kang manatiling makatwiran at ang iyong reaksyon sa kapaligiran ay mas kalmado at mas malayunin.

Tumutulong ang mindfulness sa iyo na:

- Namnamin at pahalagahan ang bawat sandali
- Magkaroon ng damdamin para sa sarili
- Gampanan mo nang husto ang iyong buhay
- Piliin ang iyong pandamdaming mga tugon
- Magsanay tumanggap
- Tumutok sa paligid (ground), i-sentro (centre) at ilaglag (drop) ang pakikipaglaban

Lahat ng ito ay lumilikha ng mas mabuting kagalingang pangkaisipan.





Paano ka magiging mindful?

Upang tunay na madama ang mga benepisyo ng mindfulness, kailangan mong sanayin ito at pagmunian ang iyong mga karanasan. Ang pagdalo sa isang kurso ng mindfulness ay tutulong sa iyo na matutunan ang mga paraan, makisalamuha sa iba at magbahagi ng iyong mga karanasan.

Paano makakatulong sa iyo ang Yellow Brick Road

Araw-araw, kami ay nakahandang tiyaking nadarama ng mga pamilya na sila ay pinapakinggan, sinusuportahan, at may kagamitan, at sa huli ay matiwalang madadaig ang mga hamong kinakaharap nila.

Matutulungan ka naming pababain ang mga antas ng iyong pagkabahala habang sinusuportahan ang mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga halimbawa ng praktikal na mga paraan ng mindfulness, pati ang mga programang mindfulness sa online o sa inyong lugar.

Mangyaring kontakin kami upang alamin ang higit pa.

**Bawa't isa sa atin ay
makakatulong upang mapabuti
ang buhay nating lahat.**

**Ito ang whānau ora, at ito
ang batayan na nagbibigay ng
inspirasyon sa bawat aspeto ng
aming trabaho.**

Ang Yellow Brick Road ay isang pambansang organisasyon na nagpapakadalubhasa sa pagbibigay ng suporta para sa mga whānau na may mahal sa buhay na humaharap sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan.

Makaraan ang 40 taong karanasan ng pakikipagtulungan sa mga tao sa buong New Zealand, alam namin na kung ang pamilya ng isang mahal sa buhay na dumaranas ng pag-aalalang pangkaisipan ay sinusuportahan nang wasto at binibigyang-kapangyarihan, ang landas na kanilang daraanan ay mas malaki ang potensyal na humantong sa panunumbalik ng kagalingan.

Ang positibong pagbabago ang aming nag-iisang tinututukan. Sa pamamagitan ng pagtutulungan, matutulungan ka naming magtagumpay.



Supporting families
towards mental wellbeing

Northern Region
0800 732 825

Central North Island
0800 555 434

South Island
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz