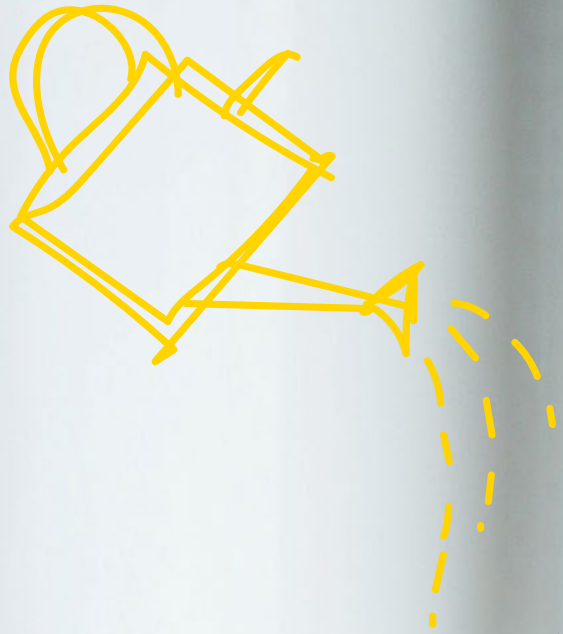


Yellow
Brick
Road



Muling sumigla, manumbalik at yumabong

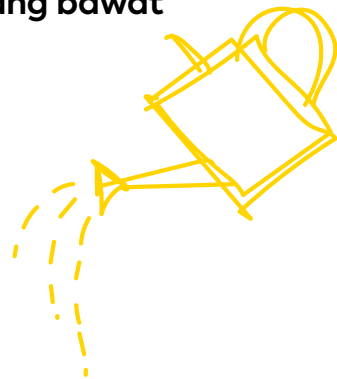
Gabay para sa mas mabuting
pangangalaga ng sarili

Kailan ang huling pagkakataon na inuna mo ang iyong sarili?

Araw-araw, tinutugunan natin ang mga pangunahing pangangailangan para sa ating kagalingan nang halos hindi na natin pinag-iisipan; kumakain, umiinom, natutulog at kumikilos tayo habang mabilis nating tinatapos ang ating pang-araw-araw na mga gawain.

Ngunit kailan ang huling pagkakataon na talagang inisip mo ang tungkol sa iyong kagalingan? Maaalagaan mo ba nang mas mabuti ang iyong sarili?

Tila ito ay mapagpalayaw, ngunit ang paglalaan ng oras upang ugaliin ang pangangalaga ng sarili ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa iyong kalusugan na makabuluhan at magtatagal. Ito ay tutulong sa iyo upang kasiyahan mo ang bawat araw.



Ano ang pangangalaga ng sarili?

Ang pangangalaga ng sarili ay ang paraan ng pag-aalaga sa iyong sarili at paglalaan ng oras sa iyong araw upang alagaan ang iyong kagalingan. Maaaring kasing-dali lang ito ng pakikipag-usap nang maganda sa iyong sarili o pagkaabalaan ang isang gawaing panlibangan.

Ito ay anumang ginagawa mo na nagpapalusog sa iyong kalusugang pangkaisipan, pandamdamin, espirituwal, panlipunan at pisikal.

Bakit mahalaga ang pangangalaga ng sarili?

Kailangan nating lahat na punan ang ating katawan ng enerhiya upang makayanan ang mga araw. Ang pangangalaga ng sarili ay tutulong upang mapunan tayo ng enerhiya – pangkaisipan, pandamdamin at pampisikal – kaya mas handa tayong makakatugon sa mga hinihingi ng pang-araw-araw na buhay.

Ang mabuting pangangalaga ng sarili ay:

- Nagpapasigla ng kalusugang pisikal, pandamdamin at pangkaisipan
- Nagpapabuti ng lagay ng loob
- Nagbabawas ng pagkabalisa at nagpapababa ng mga antas ng stress
- Nagpapabuti ng pagpapahalaga sa sarili at pagtiwala sa sarili
- Pinipigilan ang pagkapuspos (burnout)

Ito'y isang magaling na paraan upang mas makilala mo ang iyong sarili at pagbutihin ang iyong mga pakikipagrelasyon – sa iyong sarili at sa ibang tao.

Mas mabuti rin nating masusuportahan ang iba dahil dito. Kung ang sarili nating mga pangangailangan ay matutugunan at tayo ay nasisiyahan, mas madaling magbigay nang walang sama ng loob at suportahan ang ating mga pamilya kung kailangan nila tayo. Sa madaling salita, ang pangangalaga ng sarili ay nagbibigay sa iyo ng pahinga mula sa stress.



Bakit madalas tayong mabigo sa pangangalaga ng sarili?

Madaling gawin ang pangangalaga ng sarili at hindi kailangang gastusan, ngunit madalas ay hindi tayo nagtatagumpay dito. Kabilang sa karaniwang mga hadlang upang tangkain ang pangangalaga ng sarili ang:

‘Wala akong sapat na oras sa aking araw para isingit ang pangangalaga ng sarili’

Ang pangangalaga ng sarili ay hindi nangangailangan ng maraming oras mula sa abala mong araw. Maaaring 1 minutong time out lamang ito, 5 minuto o higit pa. Ang oras na kailangan mo ay naibabagay at maiiakma ito upang maisingit sa estilo ng iyong pamumuhay.

Mararamdaman mo ang mga benepisyo makalipas lamang ang ilang minuto ng pangangalaga ng sarili. Subali’t tandaan na kung mas marami ang inuukol mo dito, mas marami ang magiging pakinabang mo mula dito.

‘Sa palagay ko ay makasarili ang pangangalaga ng sarili’

Sinuman sa atin ay hindi makatatakbo nang malayo kung wala tayong enerhiya. Kapag naglalaan tayo ng oras para sa ating sarili, nagpapahinga at nag-eehersisyo nang sapat, mas nagkakaroon tayo ng sigla at mas natatamasa ang buhay.

Habang tila makasarili ito, talagang tutulong ito sa iyo na makamtan ang higit pa para sa iyong sarili at sa iyong mga mahal sa buhay.



Paano ka magsasagawa ng pangangalaga ng sarili?

Kapag natututong mangalaga ng iyong sarili, kailangan mo munang tuklasin ang iyong sariling mga pangangailangan na tutulong sa iyong yumabong ngunit maaaring hindi natutugunan nang lubos.

Itanong sa sarili ang mga ito:

- Maaari ba akong maging mas malusog?
- Maaari ba akong maging mas masaya?
- Maaari ba akong maging mas mapayapa?
- Kailangan ko ba ng higit pang kasiyahan sa aking buhay?
- Kailangan ko ba ng higit pang pahinga at tahimik na oras sa aking buhay?
- Kailangan ko ba ng higit pang panahon kasama ng ibang tao?
- Kailangan ko ba ng higit pang oras na pang-espirituwal/ pagmumuni-muni?

Isulat ang iyong mga sagot at ilista kung ano ang iyong magagawa upang matugunan ang mga pangangailangang ito. Pag-isipan

kung anong oras ka libre, anong mga maliliit at malalaking pagbabago ang iyong magagawa, at aling mga pangangailangan ang iyong pinaka-uunahin para sa kagalingan.

Kapag nalaman mo na ito, makagagawa ka ng plano na magpapabuti sa iyong kagalingan at tutulungan kang makamtan ang posibleng pinakamagaling na bersyon ng iyong sarili.

Tandaan, ang pangangalaga ng sarili ay tungkol sa routine (takdang gawi) at pagsasanay. Maaaring mahirap magsimula, dahil iniwasan natin ang mga pagbabago at maaaring makalimutan o tutulan ang pagsasanay.

Tandaan, kailangan ng panahon upang makasanayan ang mga bagong routine at ito'y hindi laging madali. Makakatulong ang kamalayang ito upang magpatuloy ka sa iyong plano.

Sa paglipas ng panahon ay makakagawa ka ng pangmatagalan at epektibong mga pagbabago para sa iyong kagalingan.

Mga aktibidad sa pangangalaga sa sarili na magagawa sa bahay

Magsimula ng isang talaarawan ng pasasalamat at maglista ng 3 bagay na pinasasalamatan mo sa bawat araw.

Subukan ang meditasyon o mindfulness. Kailangan mo lang ng 5 minuto upang gawin ito upang maramdaman ang mga benepisyo.

Magtakda ng mga hangganan at limitasyon ng iyong makakaya o hindi makakayang gawin araw-araw.

Lumabas at makipag-isa sa kalikasan.

Kalugdan ang sikat ng araw at ang damo na nasa ilalim ng iyong mga paa.

Makipag-ugnayan sa mga serbisyo at mga grupo na makakahimok sa iyo.

Paligiran ang iyong sarili ng mga tao na nagdudulot sa iyong buhay ng positibidad.

Hilingin ang talagang kailangan mo.

Maghanap ng mga pagkakataon upang tumawa.

Kilalanin ang mga aktibidad na nagbibigay sa iyo ng galak at gawin nang mas madalas ang mga ito.

Piliin ang malulusog na pagkain upang palusugin ang iyong katawan at kaisipan.

Matulog nang sapat at matulog sa parehong oras gabi-gabi.

Gumugol ng oras sa pag-iisa upang pagmunian ang iyong kagalingan, o magrelaks lang nang tahimik.

Ugaliing unahin muna ang iyong sarili.

Mag-ehersisyo nang madalas.

Maglakbay sa katapusan ng linggo, o kahit na maikling pagbiyahe lang sa katabing bayan.

Mag-iskedyul ng iyong oras para sa pangangalaga ng sarili at ipagpatuloy ito!

Sanayin ang sarili sa pagsasabi ng “hindi”

Isa sa mga pinakamahirap na bahagi ng pangangalaga ng sarili ay ang matutunang magsabi ng hindi sa mga pangangailangan at hiling ng ibang tao. Gawing mas madali ito sa pamamagitan ng paglikha ng isang “hindi” na listahan ng mga bagay na alam mong hindi mo gusto o hindi mo na gustong gawin.

Maghanda ng listahan ng mga sasabihin upang tulungan kang magkapag hindi nang mas madali sa hinaharap:

“Hindi ko magagawa iyan ngayong araw na ito. “May iba ka bang mahihilingan?”

“Salamat, pero hindi maari. Kailangan ko ng oras para sa aking sarili. Puwede ba nating gawin ito sa ibang araw?”

Paano makakatulong sa iyo ang Yellow Brick Road

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

Kung natukoy mo ang pangangailangan na pangalagaan nang mas mabuti ang iyong sarili at nais mo ng tulong, mangyaring kontakin mo kami. Ang aming mga serbisyo ay libre at kompidensyal.



**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 isang mahal sa buhay na humaharap sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan.

Makaraan ang 40 taong karanasan sa 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 sinusupportahan nang wasto at binibigyang-kapangyarihan, ang landas na kanilang daraanan ay hahantong sa higit pang kagalingan para sa buong whānau.

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



Supporting families
towards mental wellbeing

Northern Region
0800 732 825

Central North Island
0800 555 434

South Island
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz