



Gabay para sanayin ang relaxation

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para turuan ang iyong sarili kung paano mag-relax.

Nasa ibaba ang tatlong (3) paraan ng relaxation. Simple lang at epektibo ang mga ito. Subukang gawin ang mga ito nang isa o dalawang beses sa isang araw. Pumili ng oras at lugar kung saan puwede kang mag-isa. Kapag nagsanay ka, puwede mong gawin ang mga kasanayang ito kahit saan, kahit anong oras, para tulungan kang makalampas sa mga kaganapan sa buhay.

1 ROLL BREATHING

Ang full deep breathing ay paraan para magwala ang tensyon. Puwede kang umupo, tumayo, o humiga para sanayin ang paghinga na ito.

1. Ilagay ang isang kamay sa iyong tiyan at ang isa naman sa iyong dibdib. Pansinin kung paano gumagalaw ang iyong kamay habang humihinga ka.
2. Punuin ng hangin ang ibabang bahagi ng iyong baga sa pamamagitan ng paghinga para tumaas ang iyong kamay sa iyong tiyan kapag nag-inhale ka at manatili sa posisyon ang iyong kamay sa dibdib. Gawin ito nang 8 hanggang 10 beses.
3. Mag-inhale sa itaas na bahagi ng iyong dibdib. Habang ginagawa mo ito, tataas ang iyong kamay sa iyong dibdib at bababa ang kamay mo sa iyong tiyan.
4. Ngayon, baligtarin ang iyong paghinga. Mag-inhale sa ibabang bahagi ng iyong baga, at mag-exhale. Pagkatapos ay mag-inhale sa itaas na bahagi ng iyong dibdib, at mag-exhale. Sanayin ang paghinga na ito sa loob ng 3 hanggang 5 minuto.



Babala: May mga taong nahihilo sa ilang unang pagsubok nila ng Roll Breathing. Kung mangyayari ito, bagalan ang iyong paghinga o magpahinga. Tumayo nang dahan-dahan.

Hango sa Healthwise Handbook: A Self Care Guide for You, Donald K. Kemper.

2 RELAXATION NG KALAMNAN

Humiga at mag-stretch sa isang mat. Gawing tense ang bawat pangkat ng kalamnan, pero hindi sa punto ng pananakit, sa loob ng 4 hanggang 10 segundo. Pagkatapos ay bigyan ang iyong sarili ng 10 hanggang 20 segundo para i-release ito at mag-relax. Pagkatapos mong i-tense ang isang pangkat, subukang panatilihin itong relaxed habang tine-tense mo ang iba pang grupo.

Bahagi ng Katawan	Gumawa ng Tension
Mga Kamay	I-clench ang mga ito.
Mga pulsuhan at braso	I-extend ang mga ito at i-bend ang mga kamay sa pulsuhan.
Mga bicep at itaas na braso	I-clench ang iyong mga kamay at gawing kamao, i-bend ang iyong mga braso sa siko at i-flex ang iyong mga bicep.
Mga Balikat	Galaw-galawin ang mga ito (ipataas ito sa iyong tainga at ibaba ito).
Noo	Pagsalubungin ang iyong kilay.
Sa paligid ng mga mata	Isara ang iyong mga mata nang madiin hangga't maaari (kung may suot na contacts, alisin muna ang mga ito).
Mga pisngi at panga	Ngumiti nang labis-labis.
Sa paligid ng bibig	Pagdikitin nang madiin ang iyong mga labi.
Batok	Ilapat ang likod ng iyong ulo sa sahog.
Harap na leeg	Idikit ang iyong baba sa dibdib mo.
Dibdib	Huminga nang malalim at pigilan ang iyong paghinga, pagkatapos ay mag-exhale.
Likod	Iliyad ang iyong likod papalo sa sahog.
Tiyan	Pigilin ang iyong paghinga sa tiyan.
Mga balakang at pigi	Pigilin nang husto ang iyong pigi.
Mga Hita	I-clench ang mga ito.
Mga Binti	Ituro ang iyong mga daliri sa paa sa iyong mukha. Pagkatapos ay ituro ito papalayo sa iyo at nang pababa.





3 TUGON SA RELAXATION

1. Humiga sa isang lugar kung saan kumportable kang makaka-stretch. Isarado ang iyong mga mata.
2. Simulang i-relax ang bawat hanay ng mga kalamnan simula sa iyong paa at hanggang sa itaas ng iyong ulo.
3. Pansinin ang iyong paghinga. Huminga sa iyong tiyan. Kapag nag-exhale ka, magsabi ng mga nakakalmang bagay sa iyong sarili. Ulitin ang salitang ito sa tuwing mag-e-exhale ka. Ipagpatuloy ito sa loob ng 10 hanggang 20 minuto. Kapag may pumasok na nakakagulong pag-iisip at imahe sa iyong isip, huwag isipin nang matagal ang mga ito. Hayaang mawala ang mga ito.
4. Humiga nang tahimik sa loob ng ilang minuto. At pagkatapos ay buksan ang iyong mga mata.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_RELAXATION 11/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020