



Stress at Anxiety

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang makontrol ang iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para matuto ng mga paraan para pamahalaan ang iyong stress at anxiety.

Ang **stress** ay kung paano tumutugon ang iyong utak at katawan sa anumang pagsubok. Posibleng makaramdam ka ng stress kapag nahaharap sa problema sa trabaho o bago kumuha ng pagsusulit.

Hindi naapekuan ng stress ang lahat ng tao sa pare-parehong paraan. Ang ilang tao ay nakakaranas ng pananakit ng tiyan, habang ang iba ay nakakaranas ng sakit ng ulo, nahihirapang matulog, nalulungkot, o nagagalit.

Ang **anxiety** ay pakiramdam ng takot, hindi mapakali, at pag-aalala. Matutulungan ka nito na maging mas alerto at maingat. Karaniwan iyong nawawala kapag lumipas ang sitwasyong nagdulot nito.



PANGANGALAGA SA IYONG SARILI

Ang nagpapahupa sa stress at anxiety ay hindi pare-pareho para sa lahat.

Ang paggawa ng ilang partikular na pagbabago sa paraan ng pamumuhay ay puwedeng maging magandang simula.

- Magsimula sa pagkain ng masustansyang diyeta pati na rin ang pagkakaroon ng sapat na tulog at ehersisyo. Ang kahit 30 minuto ng paglalakad araw-araw ay makakatulong na sumigla ang iyong mood.
- Magtakda ng mga layunin para sa iyong sarili. Hati-hatiin sa maliliit na gawain ang malalaking gawain. Magpasya kung ano dapat ang maunang gawain. Gawin ang magagawa mo.
- Limitahan ang caffeine at alak. Iwasan ang paninigarilyo at mga street drug.
- Nakakatulong sa karamihan ng tao ang paghahanap ng malusog at masayang paraan para malampasan ang stress. Puwede kang matuto at magsanay ng mga paraan para matulungan kang mag-relax. Subukan ang yoga, deep breathing at stretching, tai chi, o meditasyon.



- Magpahinga kapag magagawa mo sa trabaho o paaralan. Mag-iskedyul ng kaunting oras para mag-relax araw-araw. Gumugol ng oras kasama ang mga taong kinatutuwaan mo.
- Subukang gumawa ng mga bagay gamit ang iyong mga kamay, tumugtog ng instrumento, o makinig ng musika.
- Pag-isipan kung ano ang posibleng nagbibigay sa iyo ng stress. Magpanatili ng journal ng kung ano ang nangyayari kapag mayroon kang mga ganitong pakiramdam.
- Maghanap ng taong mapagkakatiwalaan mo na makikinig sa iyo. Kadalasan, kailangan mo lang ng kaibigan o mahal sa buhay na makikinig sa iyo para gumanda ang iyong pakiramdam. Makakatulong din ang mga support group at hotline.
- Kung iinom ka ng mga gamot, tanungin ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan kung nagdudulot ang mga ito ng anxiety.



KAILAN DAPAT HUMINGI NG TULONG

Dapat kang humingi ng tulong kaagad kung pakiramdam mo ay hindi ka maka-cope o gumagamit ka ng mga hindi malusog na paraan sa pag-cope tulad ng mga droga at alak.

Kung nag-iisip kang magpakamatay, o kung nag-aalala ka sa isang kaibigan o mahal sa buhay, tumawag sa **Lifeline ng Pambansang Pag-iwas sa Pagpapakamatay (National Suicide Prevention Lifeline)** nang toll-free sa **1.800.273.8255**.

Para sa isang tao na may stress or anxiety disorder, hindi nawawala ang pag-aalala o takot at tumitindi ito habang tumatagal. Mga dahilan para humingi ng tulong:

- Nagkakaroon ka ng mga alaala ng traumatic na pangyayari.
- Hindi ka makapagtrabaho o makagawa sa bahay o sa iyong trabaho.
- Mayroon kang mga takot na hindi mo makontrol.
- Kung mayroon kang mga pakiramdam ng panic, gaya ng pagkahilo, mabilsi na paghinga, o mabilis na tibok ng puso.

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nahihirapan sa mga sitwasyon sa buhay o pag-iisip at pakiramdam, puwede kang makipag-usap sa iyong crisis counselor mula sa **Mga Serbisyo sa Suporta sa Krisis ng Alameda County** nang toll-free sa **1.800.309.2131**.



PAGGAMOT

Puwede kang makipag-usap sa iyong doktor o sa isang provider sa kalusugan ng pag-iisip tungkol sa pagpili ng paggamot na pinakanaaangkop sa iyo. Kasama sa mga paggamot ang talk therapy (tinatawag ding psychotherapy), mga gamot, support group, at technique para mapamahalaan ang stress.

Para makahanap ng provider sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag sa:

Departamento ng Mga Sebisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numerp ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

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_S&A 10/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020