

# PAMAMAHALA NG PAGKABALISA SA PANAHOON NG COVID-19

May 2021

Ang pakiramdam ng pagkabalisa ay maaaring madagdagan at hindi mapamahalaan habang nag-aalala tayo tungkol sa kalusugan at kaligtasan ng ating sarili at ng mga mahal natin sa buhay. Ang hindi mapigil na pag-aalala at pauna na takot ay maaaring makadagdag pa (o lalo pang magpalala) sa umiiral na pang-araw-araw na stress, na makabuluhang nakakaapekto sa pang-araw-araw na buhay.

## Pamamahala ng mga sintomas ng pagkabalisa

- **Kilalanin at isulat ang inyong mga saloobin.** Ang pagsulat ng inyong mga saloobin at pag-aalala sa isang piraso ng papel ay makakatulong sa inyo na ilayo ang iyong sarili mula sa inyong mga alalahanin at maaari rin kayong matulungan na ayusin ang iyong mga saloobin.
- **Subukan na ilipat ang iyong pokus.** Ituon ang iyong pandama upang subukang ilipat ang iyong pansin mula sa iyong mga alalahanin. Pansinin ang mga detalye ng kung ano ang maaari ninyong makita, mahawakan, ma-amoy, marinig, o malasahan, dahil makakatulong ito sa iyo na ipahinga ang inyong sarili sa kasalukuyang sandali at matulungan kayong makakuha ng kaunting kalinawan sa inyong pag-iisip.
- **Progresibong pagsasanay sa pagpapahinga ng kalamnan.** Ang pagsasanay ng kontraksyon at pagpapahinga ng mga kalamnan ay isang pamamaraan na makakatulong sa inyo na pisikal na maipahinga ang mga kalamnan at bilang kapalit, bawasan ang pakiramdam ng pagkabalisa. Matuto nang mas marami pa tungkol sa mga kasanayan sa pagpapahinga **dito**.
- **Paghinga at pag-eehersisyo sa pag-iisip.** Maraming magagamit na mga mapagkukunan sa online na maaaring magabayan kayo upang malaman ang mga pagsasanay sa paghinga at pag-iisip. Ang mga app tulad ng Headspace at Newlife.330, ay makakatulong sa pamamahala ng pagkabalisa. Matuto nang mas marami pa tungkol sa **Ano ang maaari kong gawin upang makapag-relaks?**
- **Magpahinga at iwasan muna ang social media at mga balita.**
- Kapag nararamdaman natin ang pagkabalisa, may posibilidad tayong mag-pokus sa mga negatibo, na nagdudulot lamang sa atin nang lalo pang pagkabalisa. **Subukan na mag-pokus sa mga katotohanan at sa mga bagay-bagay na maari ninyong gawin** upang mapanatiling ligtas at maayos ang kalagayan ninyo at ng inyong mga mahal sa buhay.



# Pamamahala ng labis na pumupuspos ng damdamin



- **Okay lamang na hindi maging okay**, at normal na makaramdam ng labis na paghihirap sa mga panahon ng paghihirap tulad nito. Ipaalala sa inyong sarili na ang inyong damdamin at emosyon ay balido.
- **Lumikha ng kapaligiran na kalmado** halimbawa maari kayong makinig sa mga musika na nagpapakalma sa inyo
- **Magsanay sa mga ehersisyo sa paghinga**, dahan-dahang huminga at huminga gamit ang mga butas ng iyong ilong, at pansinin kung paano pumapasok at lumalabas ang hangin sa iyong baga. Narito ang isang kapakipakinabang na [video](#) mula sa Calm ukol sa mga pagsasanay sa paghinga.
- **Isulat ang inyong mga emosyon at mga saloobin sa isang piraso ng papel** o panatilihin ang isang talaarawan sa kalagayan bilang isang paraan ng pagkilala sa mga iyon ngunit dumidistansya rin sa mga iyon.

## Pamamahala ng atake ng pagkasindak (panic attack) at atake ng pagkabagabag (anxiety attack)

- Humanap ng isang tahimik na lugar, subukang pabagalin ang iyong paghinga sa pamamagitan ng paghinga, malalim na paghinga hanggang masimulan ninyong maging kalmado. Ipaalala sa iyong sarili na ang mga sensasyong gulat ay lilipas.
- **Subukang tandaan ang mga detalye ng iyong pag-atake ng sindak upang matulungan kayong makilala ang mga posibleng nag-uudyok ng mga naturan.** Ang mga posibleng bagay na maaaring itala ay maaaring magsama ng: kailan, saan, tagal at kung ano ang nakatulong sa nakaraan upang kalmahin kayo.
- Tandaan na ang mga sintomas ng gulat ay ang mga sintomas na pisyolohikal ng pagkabalisa (halimbawa, labis na adrenaline) sa katawan, at maaaring madalas na maiintindihan para sa mas maraming mga mapaminsalang problema na nauugnay sa kalusugan. **Lilipas din ang mga iyon.**
- Kahit na ito ay maaaring maging mahirap, mahalagang subukan na huwag hayaan ang mga pag-atake ng gulat na makagambala sa inyong karaniwang gawain. Ang pag-iwas sa ilang mga sitwasyon o lugar dahil nag-aalala kayo tungkol sa isang pag-atake ng gulat ay maaaring talagang makadagdag pa sa pagkabalisa sa pangmatagalang panahon.

# Paano makakatulong ang mga kaibigan at pamilya?



- Matuto nang mas marami tungkol sa **pagkabagabag**.
- **Subukan na makiramay sa kanila.** subukan na unawain ang kanilang mga damdamin, maging mabait at huwag maging mapanghusga tungkol sa kanilang nararamdaman at kilos, kilalanin ang kanilang nararamdaman at ipaalam sa kanila na okay lamang na hindi maging okay.
- **Tanungin sila kung ano ang maaari ninyong gawin upang makatulong.** Kung naaangkop, mag-alok ng praktikal na tulong, tulad ng paggawa ng mga gawain sa bahay o pag-aalaga ng mga umaasa sa kanila, upang mabawasan ang kanilang stress.

## Paano kung nais kong saktan ang sarili ko o nais kong magpakamatay?

Kung sa tingin ninyo ay hindi mapipigilan ang inyong sarili na kumilos sa mga saloobin ng pagpapakamatay, mahalaga na humingi kayo ng agarang suporta. Maaari ninyong makita na kapaki-pakinabang ang mga sumusunod na serbisyo. Para sa karagdagang serbisyo, mangyaring bisitahin ang aming webpage na '**Mangalap ng Tulong sa Ngayon (Find help now)**':

- Samaritans Hong Kong 24hr Hotline: 2896 0000
- Samaritan Befrienders Hong Kong 24hr Hotline (Cantonese): 2389 2222
- Samaritan Befrienders Hong Kong Hotline (English): 2389 2223
- Suicide Prevention Services (Mga Serbisyo para sa Pagpigil sa Pagpapakamatay) 24 oras na Hotline: 2382 0000
- Suicide Prevention Services (Mga Serbisyo para sa Pagpigil sa Pagpapakamatay) (Matatanda) 24 oras na Hotline: 2382 0881
- Caritas Family Crisis Support Centre (Sentrong Suporta mula sa Caritas para sa Krisis sa Pamilya) 24 oras na Hotline: 18288
- Baptist Oi Kwan Social Service (Serbisyonang Panlipunan) (Nasa Hustong Gulang) 24 oras na Hotline w social worker: 2535 4135

# Paano kung nais kong saktan ang sarili ko o nais kong magpakamatay?

- **Lagpasan ang susunod na 5 minuto sa pamamagitan ng pag-distrakt sa inyong sarili:** Ang pagtutuon sa inyong mga pandama (kung ano ang inyong nakikita, nahahawakan, naaamoy o naririnig) ay maaaring makatulong sa inyo upang i-isantabi muna ang mga saloobin.
- **Alisin ang anumang gamit ninyo na maaring makasakit sa inyong sarili.**
- **Tukuyin kung ano ang nagawa sa nakaraan na nakatulong sa inyo na makayanan ang mga bagay-bagay** (halimbawa maglakad, ipaalala sa inyong sarili ang mga kahaliling paraan ng pagtingin sa mga bagay-bagay), o sa isang ligtas na lugar na maaari ninyong puntahan.
- **Makipag-usap sa isang tao tungkol sa nararamdaman ninyo.**
- Maaaring maging kapaki-pakinabang na makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan ng isip upang makabuo ng isang plano sa kaligtasan na maaari ninyong gamitin sa mga oras ng pagkabalisa.
- Kung hindi ninyo makayanang panatilihin ang sarili ninyong kaligtasan, o sinaktan na ninyo ang inyong sarili ngayon, pakiusap na tawagan ang 999 o pumunta sa Accident & Emergency o Aksidente at Emerhensiya ng awtoridad sa inyong lokal na hospital.



# Tungkol sa Mind HK

Ang Mind HK, itinatag bilang "Mind Mental Health Hong Kong Limited," ay isang rehistradong S88 Charity (91/16471) na nakatuon sa pagpapabuti ng kamalayan at pag-unawa sa kalusugan ng isip sa lipunan ng Hong Hong. Nakikipagtulungan kami sa iba pang lokal at internasyonal na organisasyong pangkawanggawa para sa kalusugan ng isip at nagbibigay ng online na suporta at programang pagsasanay, batay sa pandaigdigang pamantayan, upang magbigyang kapangyarihan ang kahit sinong nakakaranas ng problema sa kalusugan ng pag-iisip at mapakapagbigy ng impormasyong makapagbibigay ng tulong. Sa pamamagitan pakikipagtulungan sa ibang sektor ng lipunan para sa pananaliksik, ang Mind HK ay nangunguna sa pag-unawa sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan ng lungsod at nagbibigay ng tamang suporta at mga impormasyon tungkol sa mapagkukunan ng tulong.

## Kapaki-pakinabang na mapagkukunan

**Kung kayo ay nasa isang emergency o sitwasyon na krisis, mangyaring makipag-ugnayan sa 999, o pumunta sa inyong pinakamalapit na A&E.**

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa sitwasyon ng COVID-19 at impormasyon sa mga bakuna sa Hong Kong, mangyaring bisitahin ang website ng gobyerno dito:

**Bahasa Indonesia:**

[www.chp.gov.hk/en/features/102790.html](http://www.chp.gov.hk/en/features/102790.html)

**Tagalog:**

[www.chp.gov.hk/en/features/102791.html](http://www.chp.gov.hk/en/features/102791.html)

**Iba pang maasahang mapagkukunan para sa COVID-19:**

[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

**Mga tip sa pamamahala ng kalusugan ng isip sa panahon ng COVID-19:**

[mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers](http://mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers)

**Isang listahan ng iba pang lokal na samahan [dito](#).**



©2021 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.

### CONTACT US

**Address:**

Mind HK, Unit D, 18/F  
One Capital Place  
18 Luard Road.  
Wan Chai, Hong Kong

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)

**Email:** [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)

**Tel.:** 3643 0869

