



Playbook ng Heneral ng Siruhano ng California: Panglunas sa Stress sa panahon ng COVID-19

KAHALAGAHAN NG PAMAMAHALA NG STRESS SA PANAHON NGAYON

Ang kalusugan at kaligtasan ng halos 40 milyon na mga taga-California ay ang numero-unong prayoridad sa ating estado. Kasama dito ang pisikal at sikolohikal na kabutihan ng lahat ng mga indibidwal. Tayong lahat ay nagsusumikap na ang pampublikong pamamalakad sa kalusugan at interbensyon ay mahalaga upang mapabagal ang pagkalat ng COVID-19 na nakakaapekto ng lahat ng kahirapan sa lipunan at sa ating pangaraw-araw na buhay. Itong mga pangaraw-araw ng disrupsyon, sinamahan ng takot na hindi alam kung ano ang mangyayari, ay nagdudulot ng pagtaas ng stress at pagkabalisa para sa marami.

Nagkaisa ang mga taga-California upang magsanay ng pagdistansyang pisikal upang mapabagal ang pagkalat ng novel coronavirus. Habang tayo ay nagsasagawa ng aksyon upang mabawasan ang mga epekto ng COVID-19 sa ating mga komunidad at sa ating sistema ng pangangalaga sa kalusugan, napakahalaga na mabawasan ang sekundaryang epekto sa kalusugan nitong pandemikong ito. Ang malawakang stress at pagkabalisa tungkol sa COVID-19, dinagdagan pa ng kapighatian sa ekonomiya dahil sa kawalan ng sweldo, trabaho, at pinagkukunang pinansyal; pangmaramihang pagsara ng paaralan; at kinakailangan na hakbang sa pagdistansiya ng pisikal ay maaaring magpataas sa mga kondisyon sa kalusugan kaugnay sa stress.

Sa panahon ngayon, ang iyong katawan ay maaaring gumagawa ng mas marami o kaunting stress hormones kaysa manatiling malusog. Ito ay maaaring magdulot ng paglala ng pisikal at /o mental na problema sa kalusugan, tulad ng diyabetis, sakit sa puso, pagkabalisa, depresyon, paninigarilyo, o hindi malusog na paggamit ng alkohol o ibang droga.

Maaaring makita ang stress sa iyong katawan, emosyon at pag-uugali sa iba't-ibang paraan. Halimbawa sa ating katawan – pagbabago sa ating pagtulog at gana sa pagkain, sakit sa ulo, sakit sa tiyan, o pagbabago sa pagdumi, at pagtaas ng presyon sa dugo ay mga sinyales na may sobrang aktibong tugon sa stress. Sa ating mga emosyon at pag-uugali – maaari tayong makaramdam ng higit na mainitin ang ulo, nakararanas ng pagbabago sa timpla o kondisyon, pagkabalisa, depresyon, pagtaas ng paggamit ng substansiya, o galit. Mahalaga na malaman ang mga pagbabago na ito at hind lamang “nasa iyong ulo”. Ang mga ito ay mga senyales ng reaksyong bayolohikal na nagaganap sa ating utak at katawan dahil sa namumuong stress na ating nararanasan. Kung ikaw ay nakararanas ng malupit na kapighatian sa nakaraan, lalo na sa mga kritikal na taon ng iyong pagkabata, ikaw ay maaaring higit na nasa mataas na panganiib ng problema sa kalusugan at pag-uugali sa panahon ngayon.

Ang mabuting balita ay may mga simpleng mga bagay na maaari mong gawin araw-araw, sa iyong tahanan, upang protektahan ang iyong kalsugan. Ang sumusunod na gabay ay maaaring makatulong sa iyo sa pamamahala ng iyong pagtugon sa stress. Ito ay maaaring simple sa umpisa, ngunit ito ay base- sa- ebidensiya at pinapatunayang epektibo. Ang ligtas, matatag, at mapagkalingang relasyon ay maaaring ingatanang ating utak at katawan mula sa mapanganib na epekto ng stress at kapighatian. And malusog na nutrisyon, regular na ehersisyo, tamang tulog, pagsanay ng pag-aasikaso, pagbuo ng suporta sa lipunan, at pagkuha ng pangangalaga sa mental na kalsugan ay makatutulong upang mabawasan ang stress hormones at mapabuti ang kalsugan .

Maglaan ng sapat na oras, bumuo ng programa na gumagana para sa iyo at maging mabait sa sarili, habang tayo ay samasama na umuusad sa kapighatiang ito.

Pagsugpo ng Stress sa Tahanan

HAKBANG 1 : KABATIRAN – PAANO NAGPAPAKITA ANG STRESS SA ATING KATAWAN

- Una, kailangan nating icheck-in sa ating sarili at tukuyin kung paano nagpapakita ang stress sa ating mga katawan. Ang pagbabago sa iyong pagtulog o gana sa pagkain, sakit sa ulo o pagbabago sa pagdumi, pagtaas ng presyon at blood sugar ay mga senyales ng sobrang aktibo na tugon sa stress.
- Kung ikaw ay may malubhang sakit o kasalukuyang kondisyon, kailangan mong subaybayan ang iyong kondisyon at siguraduhin na ikaw ay sumusubaybay sa mga mahalagang pagbabago. Ang pamamahala sa stress ay napakahalaga upang mapangalagaan ang iyong kondisyon.

(Tagalog)

- Ang stress ay maaaring makaapekto nang malubha sa iyong kalusugan. Halimbawa, Kung ikaw ay may hika, ikaw ay maaaring maghanap ng albuterol nang madalas, kung ikaw ay diyabetiko, ang iyong blood sugar ay mataas, kung ikaw ay namamahala sa mataas na presyon ng dugo, ito ay maaaring mataas ngayon.

HAKBANG 2: BUMUO NG PLANO PARA SA IYO

- Ang pagbuo ng plano na gumagana sa iyo na riyalistiko kung ano ang kaya/gagawin ay nakapahalaga.
- Isipin kung ano ang madalas na gumagana para sa iyo kapag ikaw ay na-iistress at gumawa ng listahan.
- Habang ginagawa ang plano, siguraduhin na kasama ang mga elemento ng anim na kategoriya ng pamamahala ng stress sa pagtulong sa pagkontrol sa sistema ng pagtugon sa stress. Ang anim na kategoriya ay:
 1. Mapagkalingang mga relasyon - manatiling konektado sa ating komunidad
 2. Ehersisyo – 60 minuto sa isang araw (hindi kailangan sabay-sabay)
 3. Tamang Tulog – sanayin ang gawain ng mabuting pagtulog kasama ang pagtulog at paggising sa parehong oras sa bawat araw, at siguraduhin na ang luar ng pagtulog ay malamig, tahimik at walang distraksyon. Iwasan ang caffeine sa hapon at sa gabi.
 4. Nutrisyon
 5. Suporta sa Mental at Pag-uugaling Pangkalusugan
 6. Pagsasaisip- tulad ng meditasyon at pagdarasal
- Kasama sa playbook na ito ang "Template ng Pansariling Pangagalaga " na makakatulong sa iyo na mag-umpisa sa pagbuo ng iyong programa.

HAKBANG 3: ISAGAWA ANG IYONG PROGRAMA

- Siguraduhin na ikaw ay nagsasanay sa iyong programa araw-araw, dili kaya ay dalawang beses sa isang araw kung kinakailangan.
- Icheck-in ang sarili nang regular upang makita kung ano ang iyong nararamdaman- ano ang nararandaman ko sa aking dibdib, aking tiyan, aking binti, aking ulo, atbp.
- Suriin ang iyong programa. Kung kailangan mong baguhin ang mga ito, gawin ang nararapat. Iilag ang iyong plano upang siguraduhin na gumagana ito. Kung hindi, palitan ang sistema, ngunit siguraduhin na ang mga elemento mula sa anim na kategoriya ay nananatili.

Ang Anim na Estratehiya sa Pangsugpo-sa-Stress

Ligtas, panatag, at mapagkalingang relasyon ay maaaring ingatan ang ating utak at katawan mula sa mapanganib na epekto ng stress at kapighatian. Malusog na nutrisyon, regular na ehersisyo, tamang pagtulog, pagsasanay ng pag-aasikaso, pagbuo ng suporta sa lipunan, at pagkuha ng pangangalaga sa mental na kalusugan ay maaaring makatulong sa pagbaba ng stress hormones at mapabuti ang kalusugan.



1. MAPAGKALINGANG RELASYON :

- a. Panatilihin ang mapagkalingan relasyon ng virtual o sa mga tao na nasa iyong tahanan. Patayin ang midya at mga gamit para sa mataas na kalidad ng oras na samasama sa paggawa ng sining, pagsasayaw, pagluluto at pagbabasa kasama ang mahal sa buhay. Manatiling nakikipag-ugnay sa mga tagapayo, kaibigan, at pamilya sa pamamagitan ng telepono o video chat, kasama ang paaralan at komunidad – o organisasyon base sa paniniwala.

2. MAG-EHERSISYO ARAW-ARAW :

- a. Magsagawa ng 60 minuto na pisikal na aktibidad araw-araw. Hindi kailangang sabay-sabay. Ang dance party sa iyong silid, 35 na jumping jacks, 20 minutong kontest sa hula hoop, pag-film ng TikTok at pamamahagi nito, paglakad sa iyong bloke ng dalawang beses, pagtakbo, yoga bago matulog, 10 pushups, magsagawa ng double dutch jump rope, at marami pang iba. Ang punto – pagalawin ang iyong katawan at rata ng puso upang labanan ang stress
- b. Magtanong sa mga kaibigan ng mga pinagkukunan ng kanilang ginamit o kumuha online at maghanap ng para sa tahanan na mga rutina ng work-out at tingnan kung ano ang gumagana para sa iyo.

3. TAMAG TULOG :

- a. Magkaroon ng sapat, mataas-na-kalidad na tulog. Ito ay maaaring mahirap sa ngayon, ngunit ang mga bagay na nakakatulong sa pagtulog at paggising sa parehong oras araw-araw ay mahalaga. Patayin ang elektroniko ng kalahating oras bago matulog. Uminom ng maligamgam na tubig o mainit na tsaa at magbasa ng libro pag nakahiga na sa kama. Iwasan ang pag-inom ng caffeine sa hapon o gabi. Siguraduhin na ang lugar ng pagtulog ay malamig, tahimik at libre sa distraksyon at mga kagamitan.

4. NUTRISYON :

- a. Hindi ito tungkol sa pagbabawas ng timbang. Ito ay paninigurado na ikaw ay mayroong sapat na nutrisyon upang matulungang labanan ang stress. Panatilihin ang regular at tamang oras ng pagkain, upang hindi ka nagmemeryenda lamang buong araw. Bawasan ang mga pinong carbohydrates, mataas sa taba, mataas sa asukal na pagkain at bawasan ang paginom ng alkohol.
- b. Ang kabuuang alituntunin ay ang sumusunod: 5-9 servings ng prutas at gulay kada araw at mga pagkain na masustansiya sa omega-3-fatty acids, kasama ang isda, mani at fiber.

5. SUPORTA SA MENTAL AT PAG-UUGALING KALUSUGAN :

- a. Makilahok sa pangangalaga sa mental na kalusugan . Iskedyul ang bidyo o sesyon sa telepono para sa psychotherapy, pangangalagang psychiatric at pagpapagamot sa paggamit ng substansiya kung maaari.
- b. Bawasan ng pagkonsumo ng mga balita o ibang midya na naglalaman ng mga bagay na nakakabalisa.
- c. Kung wala kang regular na appointment o hindi nakikipag-ugnay sa isang propesyonal sa mental na kalusugan noon, [narito ang ilang pinagkukunan](#) upang tulungan ka na mag-umpisa.

6. PAGAASIKASO , MEDITASYON AT PAGDADASAL :

- a. Magsanay ng pagiging maasikaso, tulad ng meditasyon, yoga, o pagdasal ng 20 minuto, dalawang beses sa isang araw. Maraming mga apps ang maaari mong mai-download sa iyong telepono na madaling gamitin. Ang mga meditasyon ay makikita rin online.
- b. Ang pagiging maasikao ay makakatulong na palakasin ang daanan ng utak na maaaring aktibo sa pagsugpo sa tugon sa stress, na nakakatulong sa pagkontrol sa pagtugon sa stress nang mas madali

MGA BAGAY NA LILIMITAHIN

- Balita – Siguraduhin na bigyan ng pahinga ang iyong sarili mula sa 24 oras na sikolo ng balita at alerto. Tunay nga itong nakakapagpabago ng iyong pisikal at mental na kalusugan.
- Mga Susbstansiya – Dahil sa ating katawan ay maaaring gumagawa ng mas maraming stress hormones kaysa sa normal, tayo ay maaaring dumepende sa substansiya. Mahalaga na tandaan at siguraduhin na ikaw ay aktibong kumokontrol sa pagkuha ng substansiya.
- Mataas-na-asukal/mataas-na- taba-na pagkain – Ang pagtaas ng stress hormone na cortisol ay nagdudulot ng paghahanap ng mataas-na-asukal at mataas-na-taba na pagkain. Bagaman ikaw ay nasanay na kumain ng masusutansyang pagkain,
- maaaring matagpuan mo ang iyong sarili na kumakain ng potato chips, chocolate chip cookies, soda at ibang hindi malusog na meryenda. Hindi lamang pinapataas ng stress ang ating kagustuhan na kumain ng mga ganitong uri ng pagkain, ang stress hormones ay maaaring lumalaban sa hormone insulin, na nagpapataas ng panganib ng type 2 na diyabetis, kaya subukan na panatilihin na umiwas ng pagkain ng mga ito.
-

MGA BAGAY NA GAGAWIN

Bawat isa – ang ating suportadong personal na koneksyon ay sayantipikong nakikita sa pagtulong na labanan ang mga epekto ng stress sa ating katawan. Ang pakikipga-ugnay sa ating minamahal at komunidad ng virtual, ay nakapagpapagaling. Kung nakita mo ang iyong mga kapitbahay kapag nasa labas, tandaan na panatilihin ang pisikal na pagdistansiya, ngunit magsabi ng hello at tanungin kung kamusta sila. Kung ikaw ay nasa pamilihan, pasalamatang ang mga tao na nagtratrabaho doon at makipag-usap. Hindi lamang ito mahalaga para sa morale, kundi ang pananatiling konektado nang emosyonal sa isa't- isa ay bayolohika na mahalaga sa ating kalsugan.

- Malalim na paghinga – hindi kailangan maging isang yogi upang malamam ang kapangyarihan ng malalim na paghinga. Gawin ito nang dahan-dahan, gawin ito nang madalas. Ang malalim na paghinga ay isang mabuting panahon na suriin ang ating mga katawan at tignan kung anumanang ating nararamdaman.
- Lumabas - habang kailangan nating sanayin ang pisikal na pagdistansiya, ang paglabas at paghanap ng berdeng espasyo – kahit na ito ay nasa iyong bakuran— ay makakatulong sa ating kabuuang pagkatao. Tangkilikin ang pakiramdam ng araw sa ating mukha, makinig sa huni ng mga ibon at pagmasdan ang mga namumukadkad na mga bulaklak.
- Hydrasyon – laging uminom. Uminom ng 8-10 baso ng tubig sa isang araw.
- Maglaro- Ang paghanap sa mga paraan na maglaro at tumawa ay napakahalaga para sa ating mental at pisikal na kalsugan. Isara ang mga balita at manood ng nakakatuwang mga panoorin, at higit pa riyon, maaari ka ring lumika ng mga nakakatuwang panoorin kasama ang miyembro ng iyong kabahayan. Tawagan ang kaibigan at pag usapan yung mga panahon na lubos kayong tuwang-tuwa isipin kung anong mga impresyon ang maaaring gawin kung ang sahig ay animo isang mainit na lava. Ito ay seryosong mga panahon, ngunit ikaw ay maaari pa ring maging nakakatuwa.
- Ang paghingi ng tulong o kumuha ng isang sandali– buksan ang komunikasyon sa iyong tahanan tungkol sa mga oras na kinakailangan natin ng tulong. Kung ikaw ay may espesyal na kodigo na salita o isang palatandaan sa iyong sarili. Kung kailangan mo ng sandali, sabihin ito at kumuha ng isang sandali. Kung ikaw ay nahihirapan, nakakaramdam ng hindi ligtas sa tahanan o iniisip na saktan ang sarili o ibang tao, ito ay, malungkot mang isipin, ay dumarami sa panahon ngayon. [Ang mga serbisyo at numero na maaari mong tawagan para sa suporta ay narito.](#)

TEMPLATE SA PANSARILING PANGANGALAGA SA MGA ADULTO

Sa panahon ngayon, ang katawan natin ay maaaring gumagawa ng mas marami o mababa na stress hormones kaysa manatiling malusog. Ito ay maaaring magdulot ng problema sa pisikal at/o mental na kalusugan, tulad ng

(Tagalog)

diyabetis, sakit sa puso, pagkabalisa, paninigarilyo o hindi malusog na paggamit ng alkohol o ibang droga. Ang ligtas, panatag, at mapagkalingang relasyon at kapaligiran ay maaaring protektahan ang ating utak at katawan mula sa mapanganib na epekto ng stress. Ang mga sumusunod na tips ay makakatulong sa pamamahala sa pagtugon sa stress. Ang malusog na nutrisyon, regular na ehersisyo, tamang pagtulog, pagsasanay ng pag-aasikaso, pagbuo ng suporta sa lipunan, at pagkuha ng mental na suporta sa kalusugan ay maaaring makatulong sa pagbawas ng stress hormones at mapabuti ang kalusugan.

Narito ang ilang hangarin na maaari mong ilapat sa pagsuporta sa iyong kalusugan. [Suriin ang mga layunin na iyong pinili para sa iyong sarili o sa iba na gumagana para sa iyo ng bawat kategoriya!]

Plano ng Pansariling Pangangalaga. Ako ay naglapat ng layunin na ...

- Bumuo ng mga rutina panlaban sa stress
- Paglimita sa oras ng screen/balita na mas mababa sa ___ oras kada araw
- Pagsagawa ng plano kung ano ang gagawin kapag ako ay na-iistress, nagagalit, o nababalisa
- Pagplano katuwang ang aking kasama, mga kaibigan, o pamilya, upang makahingi ng suporta na kailangan
- Pagtukoy sa aking mga kalakasan at matuto higit na bumuo ng katatagan
- Pagtawag ng **211** kung kailangan ko ng tulong na makamit ang pangunahing pangangailangan sa pagkain o tirahan
- Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

Mapag-asikasong relasyon. Ako ay naglapat ng layunin na...

- Paggamit ng mas mataas na kalidad-na-oras sa bawat isa bilang pamilya, tulad ng :
 - Magkaroon ng regular na pagkain kasama ang aking sambahayan o virtual kasama ng mga nasa labas ng aking sambahayan
 - Magkaroon ng regular na "walang elektroniko" na oras upang makapag-usap sa isa't-isa
- Magkaroon ng oras para tumawag o mag video chat sa mga kaibigan at pamilya upang panatilihin ang malusog na sistemang suporta para sa sarili
- Pagkonekta nang regular sa mga miyembro sa aming komunidad upang bumuo ng suporta sa lipunan
- Paghingi ng tulong kung nararamdaman ko na ako ay pisikal at emosyonal na hindi ligtas sa aking relasyon
 - Ang hotline ng National Domestic Violence ay **800-799-SAFE (7233)** [o live chat dito](#)
 - Ang hotline ng National Sexual Assault ay **800-656-HOPE (4673)** [o live chat dito](#)
 - Upang maabot ang teks sa krisis na linya, **text HOME** sa **741-741**
- Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

Ehersisyo. Ako ay naglapat ng tungkulin na ...

- Paglimita sa oras ng screen sa mas mababa sa _____ oras sa isang araw
- Paglakad ng hindi bababa sa 30 minuto araw-araw
- Paghanap ng isang ehersisyo na gusto ko at pagsagawa nito ng regular
- Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

Nutrisyon. Ako ay naglapat ng tungkulin na...

- Pagkain ng masustansiyang almusal araw-araw (may protina, whole grains, at/o prutas)
- Pag-inom ng tubig kaysa sa juice o soda

(Tagalog)

- Paglimita ng konsumo sa alkohol
 - Paglimita ng mataas na asukal at/o matabang pagkain
 - Pagkain ng hindi bababa sa 5 gulay at/o prutas araw-araw
 - Pagpili ng wheat bread at brown rice kaysa sa white bread o kanin
 - Bumuo ng iyong sariling layunin : _____
- Tulog.** Ako ay naglapat ng tungkulin na...
- Pagiging matatag sa oras ng pagtulog sa bawat gabi
 - Magkaroon ng malamig, kalmado, at tahimik na lugar para sa pagtulog, at isang nakakarelaks na rutina bago matulog
 - Pagiging maasikaso o ibang mga paraan upang mabawasan ang stress kung ang pag-alala ay hindi nagpapatulog sa akin
 - Pagsara ng mga elektronikong mga kagamitan 30 minuto bago matulog
 - Bumuo ng iyong sariling layunin : _____
- Pagsasaisip.** Ako ay naglapat ng tungkulin na ...
- Pagkuha ng sandali sa isang araw na alamin kung ano ang iyong nararamdaman, parehong pisikal at emosyonal
 - Pagsanay ng taimtim na paghinga o ibang kalmadong (mga) paraan sa mga mga sitwasyon ng pagkabalisa
 - Pagsulat ng isang listahan ng lima o higit pa na iyong pinasasalamat sa bawat araw
 - Pagbuo ng isang regular na rutina ng pagdadasal , meditasyon, at/o yoga
 - Pag-download ng mindfulness app at pagsagawa ng taimtim na pagsasanay ng 20 minuto kada araw
 - Bumuo ng iyong sariling layunin : _____
- Mental na kalusugan.** Ako ay naglapat ng tungkulin na ...
- Pagyamanin ang kaalaman tungkol sa mental na kalusugan at/o serbsyo sa paggamit ng substansiya (hal., pagpapayo, mga grupo , medikasyon)
 - Pagtukoy sa lokal na propesyonal sa mental na kalusugan o grupong sumusuporta
 - Pag-iskedyul ng appointment sa isang propesyonal sa mental na kalusugan
 - Kung ako ay nakakaramdam na ako ay nasa krisis, ako ay hihingi ng tulong
 - Ang Lifeline ng National Suicide Prevention ay **800-273-TALK (8255)** o [live chat dito](#)
 - Upang maabot ang linya ng krisis sa teks , **text HOME** sa **741-741**
 - Linya ng SAMHSA Disaster Distress **800-985-5990** para sa **emosyonal na pagpapayo**
 - Bumuo ng iyong sariling layunin: _____

Para sa karagdagang impormasyon ng pinagkukunan kaugnay sa COVID-19, bumisita sa [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov).

(Tagalog)