

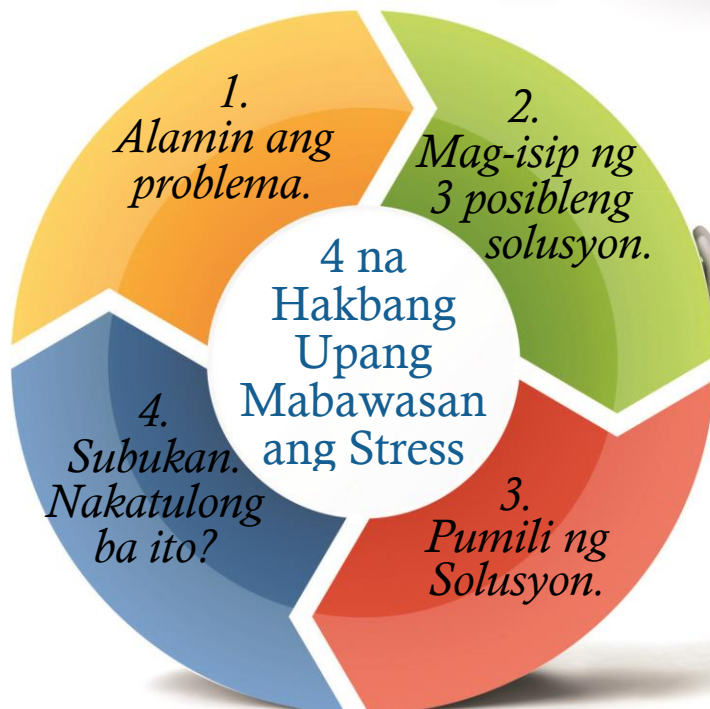
Stressed o Kinakabahan sa COVID-19?

Mga Hakbang upang Mabawasan ang Stress sa Panahon ng COVID-19

Ayon sa isang pag-aaral na ginawa noong mga unang bahagi ng pandemya na may 1879 na kalahok, 25% sa kanila ay nakararanas ng katamtaman hanggang malubhang pagkabagabag at 17% naman ang nakararanas ng katamtaman hanggang malubhang depresyon at iba pang sikolohikal na epekto (Tee et al., 2020).

“Dahil sa halos siyam na buwan na lockdown, di ko nagagawa ang mga karaniwang gawain ko. Kahit na ako ay ligtas sa sakit, pagod naman ako sa mga nararamdaman kong emosyon. Nalulongkot ako na di ko nakikita ang mga kaibigan, kaklase at katrabo ko.”
Working Student, Philippines

“Dahil sa kulang sa pisikal na gawain, nagsisimula akong manghina at mawalan ng lakas. Ang pang-araw-araw na gawain ay nagdudulot ng pisikal at emosyonal na pagod.”
Online Teacher, Philippines



Ano ang maaaring gawin?

Alamin ang Problema:

Tanungin ang sarili: “Ano ang problema?”

Halimbawa: “Ang araw-araw na gawain na dulot ng mahabang lockdown ay hindi nakabubuti sa pisikal at emosyonal na kalusugan.”

Mag-isip ng 3 Posibleng Solusyon:

Tanungin ang sarili: “Ano ang tatlong posibleng solusyon na maaari kong gawin?”

Example: “1) Magsimula ng regular na ehersisyo; 2) Yayain ang mga kaibigan, kaklase o katrabaho na magkaroon ng regular na “video-call” 3) Magsimula ng bagong libangan.”

Pumili ng Solusyon:

Tanungin ang sarili: “Alin sa tatlo ang maaaring pinakamahusay na solusyon?”

Example: “Magsimula ng regular na ehersisyo.”

Subukan! Nakatulong ba ito?

Tanungin ang sarili: “Epektibo ba ang solusyon ko?”



Oo

Magsaya at ipagpatuloy!



Hindi

Huwag mag-alala. Subukan ang ibang solusyon.