

## 11. Ampingi ang imong emosyonal nga kahimsog

*Importante nga magpahulay ug mag-relax*

- Limitahi ang media
- Apil sa mga pang-kulturang tradisyon
- Pakigbahin sa imong gipili nga espirituhanong gawi
- Ibansay ang pagkamahunahunaon pinaagi sa pagpokus sa imong ginhawa

## 12. Pangita og propesyonal nga tabang o suporta

*Makabuhat og kalainan ang propesyonal nga tabang*

- OK ra ang pagpangayo og tabang
- Pangayo sa imong doktor og provider sa mental nga kahimsog
- Pag-andam og mga pangutana para sa provider
- Hibal-i ang coverage sa imong insurance  
O pangutana sa imong lokal nga Health Center sa Komunidad bahin sa mga libre o barato nga serbisyo

*“Ang pagpangayo og tabang usa ka timailhan sa kalig-on!”*

## PAGPA-SCREEN



Komon ug matambalan ang mga kondisyon sa mental nga kahimsog.

Pagpa-screen sa mental nga kahimsog (QR code) o bisitaha ang [www.noshamegethelp.org](http://www.noshamegethelp.org)

**Available ang Tabang**

**Lifeline sa Krisis ug Pagpakamatay - I-dial ang 988**

**Text Line sa Krisis - I-text ang ALOHA sa 741-741**



**12 Mga Tool**  
para sa  
**Mental nga Kaayohan**

Makatabang kining **12 ka TOOL** nga makasugakod ka sa mga pagsulay ug maprotektahan ang *imong mental nga kaayohan*

### 1. Pakigkonekta sa imong pamilya ug mga higala

*Mas mamaayo ang imong pagbati kung mabati nimo nga suportado ka*

- o Paggahin og panahon uban ang pamilya ug mga higala
- o Apil sa usa ka grupo o pagkuha og klase

### 2. Pagpokus sa positibo

*Moresulta sa mga maayong nga pamatasan ang mga positibong hunahuna*

- o Pagpokus sa mga butang nga mapasalamaton ka
- o Pagbaton og paglaum ug pagsalig sa mga maayong dangatan

### 3. Ginhawa og lawom kada adlaw

*Makatabang ang pagginhawa nga mukalma ang imong lawas ug hunahuna*

- o Lingkod og tarong
- o Ginhawa og hinay-hinay gikan sa imong tiyan
- o Ipagawas ang bisan unsang mahunahunaan

### 4. I-enjoy ang mga makapahimsog nga pagkaon

*Nagkinahanglan og sustansya ang imong lawas ug utok*

- o I-andam daan ang pagkaon
- o Pagkaon sa regular nga oras aron madugangan ang kabaskog
- o Likayi ang mga gi-process nga pagkaon ug tam-is nga ilimnon
- o Pagkaon og balanse nga mga pagkaon ug snack nga adunay mga prutas, utan, grain, ug protina

### 5. Ilihok ang imong lawas kada adlaw

*Ang pagpabiling aktibo makatabang nga mapagawas ang stress*

- o Paggahin og oras para sa imong aktibidad
- o Pagpakiglambigit
- o Buhata ang mga aktibidad nga ma-enjoy ka Kay lagmit nga mas ganahan kang buhaton kini kanunay!

### 6. Pagbaton og saktong tulog

*Makatabang ang pagtulog nga mas makasugakod ka*

- o Siguroha nga komportable ang imong kwarto
- o Isulat ang bisan unsang kabalaka sa dili pa matulog
- o Likayi ang mosunod sa dili pa matulog: Trabaho, TV, pagkaon, ilimnon, ug caffeine

### 7. Higugmaa ug saligi ang imong kaugalingon

*Igo na ka!*

- o Pahinumdomi ang imong kaugalingon sa imong mga kusog ug kaanyag kada adlaw

Ipraktis ang **DEEP-BREATHING** pag-ehersisyo labing menos kausa sa usa ka adlaw



### 8. Katawa ug paghimo og ikalipay

*Pun-a ang imong kinabuhi sa mga butang nga imong ganahan*

- o Buhata kanunay ang butang nga imong ganahan
- o Paminaw og kanta
- o Katawa uban ang pamilya ug mga higala Maayo gyud nga tambal ang katawa!

### 9. Ipakita sa uban ang pagkamaayo

*Makapalambo sa imong kahimsog ang pagtabang sa uban*

- o Ang pagtabang wala nanginahanglan og kwarta
- o Makatabang ka gamit ang oras o mga kahanas
- o Makahatag og kalipay sa uban ang pahiyom

### 10. Paggahin og panahon sa gawas sa nature

*Makatabang ang nature nga makunhoran ang stress ug kabalaka*

- o Adto sa beach, kakahuyan, o garden
- o Hanggapa ang limpyo nga hangin
- o Paminawa ang tingog sa nature
- o Matikdi ang imong gibati