

11. Ingatan ang iyong emosyonal na kalusugan

Malagalang magpahinga at mag-relax

- Limitahan ang media
- Makibahagi sa mga kultural na tradisyon
- Makibahagi sa iyong piniling espirituwal na kagawian
- Isaugali ang mindfulness sa pamamagitan ng pagtuon sa iyong paghinga

12. Humingi ng tulong o propesyonal na suporta

Malaki ang maitutulong ng propesyonal na tulong

- OK lang na humingi ng tulong
- Humiling sa iyong doktor ng provider para sa kalusugan ng pag-iisip
- Maghanda ng mga tanong para sa provider
- Tukuyin ang saklaw ng iyong insurance
O magtanong sa iyong lokal na Community Health Center tungkol sa mga libre o murang serbisyo

“Ang paghingi ng tulong ay tanda ng kalakasan!”

MAGPA-SCREEN



Karaniwan at nagagamot ang mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip.

Sumailalim sa screening sa kalusugan ng pag-iisip (QR code) o bisitahin ang www.noshamegethelp.org

Available ang Tulong

Lifeline sa Pagpapatiwakal at Krisis - I-dial ang 988

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



mahalin
ANG SARILI MO

@LIVENAAU

12 Tool para sa
**Mental
Wellness**

Makakatulong sa iyo ang **12 TOOL** na ito na madaig ang mga hamon at protektahan ang *mental wellness mo*

1. Makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan

Bubuti ang pakiramdam mo kapag nadarama mong sinusuportahan ka

- o Maglaan ng oras sa pamilya at mga kaibigan
- o Sumali sa isang grupo o klase

2. Magkaroon ng positibong pananaw

Nagdudulot ng mabubuting pag-uugali ang positibong pananaw

- o Pagtuunan ang mga bagay na ipinagpapasalamat mo
- o Umasa at magtiwala na magiging mabuti ang kahihinatnan

3. Huminga nang malalim araw-araw

Nakakatulong ang paghinga na pakalmahin ang iyong katawan at isipan

- o Umupo nang komportable
- o Huminga nang dahan-dahan at malalim
- o Ilabas ang anumang magiging saloobin

4. Kumain ng masusustansyang pagkain

Kailangan ng iyong katawan at utak ng sustansya

- o Maghanda ng pagkain nang maaga
- o Kumain nang regular para madagdagan ang lakas
- o Iwasan ang processed na pagkain at matatamis na inumin
- o Kumain ng balanseng pagkain at meryendang may mga prutas, gulay, grain, at protina

5. Igalaw ang iyong katawan araw-araw

Nakakatulong ang pagiging aktibo na maglabas ng stress

- o Maglaan ng oras para sa iyong aktibidad
- o Makihalubilo
- o Gawin ang mga aktibidad na gusto mo
Mas malamang na patuloy mo itong gagawin!

6. Matulog nang matagal

Mas makakaagapay ka kung matutulog ka

- o Tiyaking komportable ang kwarto mo
- o Isulat ang anumang alalahanin bago matulog
- o Iwasan ang sumusunod bago matulog: Trabaho, TV, pagkain, alak, at caffeine

7. Mahalin at magtiwala sa sarili mo

Ikaw ay sapat!

- o Ipaalala sa sarili mo ang iyong mga lakas at kagandahan araw-araw

Magsanay sa mga ehersisyo sa **MALALIM NA PAGHINGA** kahit isang beses sa isang araw



8. Tumawa at magpakasaya

Punuin ang iyong buhay ng mga bagay na gusto mo

- o Regular na gawin ang gusto mo
- o Makinig ng musika
- o Tumawa kasama ang pamilya at mga kaibigan
Mabisang gamot ang pagtawa!

9. Magpakita ng kabutihan sa iba

Nakakabuti sa iyong kalusugan ang pagtulung sa iba

- o Hindi kailangang gumastos para tumulong
- o Makakatulong ka sa pamamagitan ng oras o mga kasanayan
- o Makakapagbigay ng kasiyahan sa iba ang isang ngiti

10. Maglaan ng oras para lumabas ng bahay

Nakakatulong ang kalikasan na bawasan ang stress at pagkabalisa

- o Pumunta sa isang beach, gubat, o hardin
- o Lumanghap ng malinis na hangin
- o Pansinin ang mga tunog ng kalikasan
- o Pansinin ang madarama mo