

PAANO MO INAALAGAAN ANG IYONG SARILI?

*Isang wellness activity book
para sa mga migranteng manggagawa sa Taiwan*





MAHALAGA ANG IYONG KALUSUGANG PANGKAISIPAN!

Ang kalusugang pangkaisipan ay mahalagang bahagi ng kalusugan at kagalingan. Nakakaapekto ito sa iyong pag-iisip, pagdama, at pagkilos. Nakaiimpluwensiya ito sa iyong mga pinipili sa buhay, kung paano ka makitungo sa ibang tao, at kung paano mo hinaharap ang stress.

Bilang migranteng manggagawa, ang pagiging malayo sa iyong tahanan at ang mga bagong hamong hinaharap mo ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugang pangkaisipan. Mahalagang kilalanin ito at kumuha ng suporta kapag kinakailangan.

Sa Médecins Sans Frontières (MSF), na kilala din bilang *Doctors Without Borders* sa Ingles, at 無國界醫生 sa salitang Chinese, binibigyang-diin ang kahalagahan ng suporta para sa kalusugang pangkaisipan sa mapaghamong panahon.

Ang aklat na ito ay nagbibigay ng mga praktikal na estratehiya para tulungan kang harapin ang stress at magkaroon ng positibong pananaw, na mahalaga para sa iyong kagalingan sa mga pang-araw-araw na hamon.

Ang pangangalaga sa sarili ang unang hakbang sa inyong pag-unlad.

Ang librong ito ay black and white, upang masiyahan ka sa pagsulat, pagguhit, at pagkulay sa mga pahina nito. Huwag mag-alala kung di mo mai-download ito. Maaari mong gawin ang mga aktibidad na ito sa iyong sariling talaarawan.



IKAW AY MALAKAS

Magkasamang Niyayakap ang Paglalakbay

Lahat ng mga migranteng manggagawa ay mga tunay na mandirigma, nagdadala ng lakas at dedikasyon sa Taiwan habang sinasalubong ang bagong yugto sa kanilang buhay. Minsa'y tila mahirap ang pagdaraan, at sari-sari ang mararamdaman mo. Ang pagiging malayo sa iyong tahanan at ang mga suliranin sa trabaho ay maaaring mauwi sa mga hamong emosyonal, stress, o pagkabalisa.

Tandaan, **HINDI KA NAG-IISA**. Di masamang aminin ang iyong mga nararamdaman at maghanap ng suporta para sa pangangalaga ng iyong sarili.



ANO ANG PUWEDE MONG GAWIN? NARITO ANG ANIM NA TIP

1. BIGYANG-PANSIN ANG IYONG MGA NARARAMDAMAN.

2. MAKIPAG-USAP SA MGA TAONG PINAGKAKATIWALAAN MO.


3. MAG-EHERSISYO!

4. TUKUYIN ANG MGA DAPAT MONG IPAGPASALAMAT.

5. GUMAWA NG TALAARAWAN.

6. IPAHAAYAG ANG IYONG SARILI SA PAMAMAGITAN NG PAGGUHIT AT PAGKULAY.

Ikaw? Ano ang mga estratehiyang nagagamit mo?



Ang aking mga
Estratehiya para sa
Kagalingan.

BIGYANG-PANSIN ANG IYONG MGA NARARAMDAMAN

Ang ating mga damdamin ay malaking bahagi ng ating pagkatao. Iniimpluwensyahan ng mga ito ang ating pag-iisip, ang ating mga nararamdaman, at ang ating pag-asal.



ALAM N'YO BA?

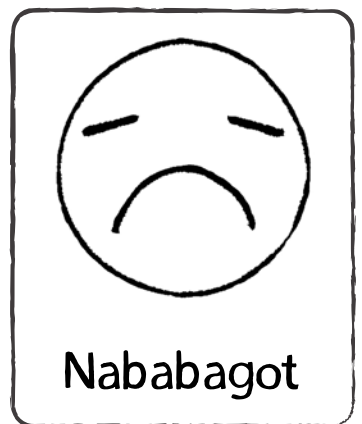
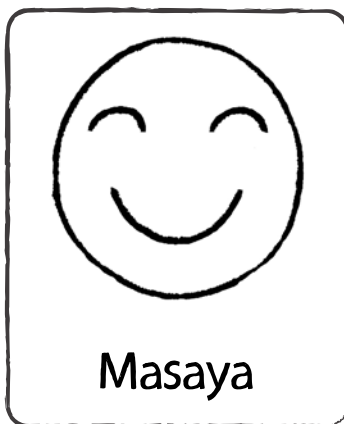
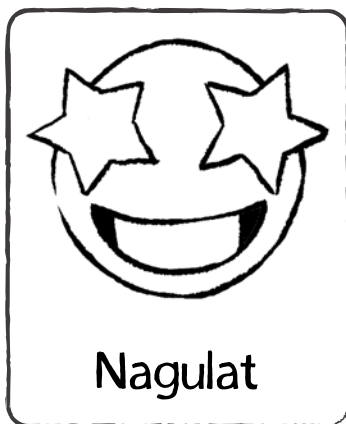
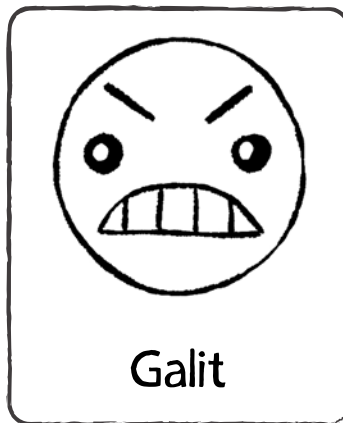
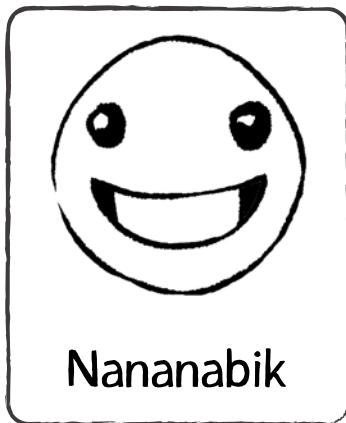
ANG MGA EMOSYON AY MAAARING MAGING SANHI NG MGA PAULIT-ULIT NA GAWI NA DI MAKABUBUTI SA ATIN, O MAAARI ITONG MAPAGKUNAN NG ENERHIYA PARA SA MGA MAKABULUHANG AKTIBIDAD.

Huwag hayaang mapuno ang iyong isipan at maapektuhan ang iyong buhay ng mga negatibong emosyon.

Narito ang isang aktibidad na maaari mong gawin:

HAKBANG #1: Gumawa ng isang kalendaryo ng emosyon kung saan iguguhit mo ang iyong nararamdaman araw-araw. Kung nakaramdam ka ng iba't ibang emosyon sa isang araw, iguhit ang lahat ng iyon. Tanungin mo ang iyong sarili kung bakit ganoon ang nararamdaman mo, at isulat ang dahilan.

Gamitin ang mood face chart bilang gabay sa pagguhit ng iyong nararamdaman.



ANG AKING KALENDARYO NG MGA EMOSYON

Ang Kalendaryo ng Emosyon ay makatutulong sa pagtala ng iyong mga nararamdaman. Maaari uling gamitin ang halimbawang ito sa pagtala ng iyong mga nararamdaman linggo-linggo sa sarili mong talaarawan.



PETSA _____

LUNES

MARTES

MIYERKULES

HUWEBES

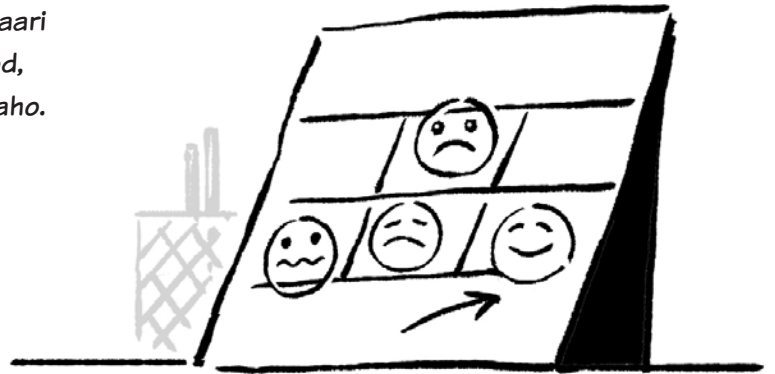
BIYERNES

SABADO

LINGGO

PAGMUNI-MUNI

HAKBANG #2: May nakikita ka bang mga pattern? Bilugan o kulayan ang mga pattern na nakikita mo, at pag-isipan kung paano nito naaapektuhan ang iyong pag-kilos. Maaari mo ring isulat ang mga nakaaapekto sa iyong mga mood, gaya ng hormones, ang lagay ng panahon, at mga trabaho.



HAKBANG #3: Pag-isipan kung ano ang iyong kailangan o gustong palitan o pagbutihin, at kung paano mo ito magagawa. Balikan ang mga sandaling inspirado ka o masaya, malungkot o stressed. Anong nangyari noong mga araw na iyon? Ano ang mga nakatulong sa iyong manatiling kalmado, at ano ang mga nakapagbigay sa'yo ng kaligayahan?



HAKBANG #4: Itala ang iyong mga pagbabago. Napanatili mo ba ang mga iyon? Bakit o bakit hindi?

HAKBANG #5: Maging mabait sa iyong sarili. Huwag masyadong mabahala kapag sa tingin mo'y may mga negatibong paulit-ulit na nangyayari o kapag nahihirapan kang panindigan ang mga pagbabagong gusto mong magawa. Ang pag-iisip at pag-uunawa sa iyong mga emosyon ay isang proseso. Huwag mag-alangang humingi ng tulong.

HAKBANG #6: Ulitin ang mga hakbang kung kinakailangan. Mag-download at mag-print ng kahit ilang kalendaryong nais mo.





MAKIPAG-USAP SA MGA TAONG PINAGKAKATIWALAAN MO

Hindi ka kailanman nag-iisa!

Ang mga emosyon ay malaking bahagi ng ating pagkatao. Nakaiimpluwensya ito sa ating mga damdamin at pag-asal.

Sa ating paglalakbay, mahalagang maalalang hindi tayo nag-iisa. Ang pakikipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan mo ay maaaring makapagpabago sa iyong nararamdaman. Sa pagbabahagi ng iyong mga naiisip, inaalala, o ikinasasaya, ang pakikipag-usap ay makagagaan sa iyong pakiramdam.

Makipag-ugnayan sa mga kaibigan, kamag-anak, o mga katrabahong nakaiintindi at sumusuporta sa iyo. Minsan, ang kaalaman na may handang makinig ay makapagbibigay na ng ginhawa at lakas.

Huwag mag-atubiling magbahagi ng iyong mga nararamdaman. Ang mga ito ay may katuturan, at ang pagbabahagi ay makatutulong upang mas makaramdam ka ng koneksyon at suporta.

GUMAWA NG LISTAHAN!

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----



KARAGDAGANG SUPORTA: 1925 AT 1955 LIBRENG HOTLINE SERVICE

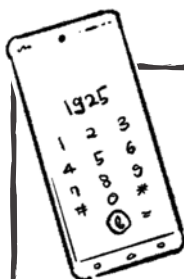
Makatutulong ang pakikipag-usap sa isang pinagkakatiwalaan mo, ngunit kung ito'y mahirap gawin, maaaring gamitin ang mga supportive service gaya ng 1925.

Ang 1925 hotline ay support line para sa kalusugang pangkaisipan. Nagbibigay ito ng tulong 24/7 sa mga nakararanas ng mga isyung kaugnay ng kalusugang pangkaisipan.

Kung kailangan mo ng tagapagsalin, tawagan ang 1955 Hotline upang makakuha ng tulong.



ALAM N'YO BA?



Hindi mo kailangang harapin ang iyong mga pakikibaka nang mag-isa. Ang pagiging bukas, sa mga kaibigan mo man o sa di kilalang sumusuporta, ay maaaring makatulong sa iyong makaramdam na ikaw ay mas konektado at naiintindihan.

EHERSISYO

Ang regular na pag-eehersisyo ay nakabubuti hindi lang sa iyong katawan kundi pati na rin sa iyong isipan. Ayon sa mga pag-aaral, ito'y nakababawas sa stress, tumutulong sa pagbangon mula sa pagkalungkot at pagkabalisa, at pinabubuti ang iyong pagtulog.



Maghanap ng tatlong (3)
bagay sa pahinang ito na
magkakapareho!

ALAM N'YO BA?

Ang pag-eehersisyo ay nakapagpapabuti ng iyong mood dahil pinalalabas nito ang mga endorphin at serotonin sa iyong katawan.

Ito'y nakatutulong rin sa iyong makipag-ugnay sa ibang tao, na nakababawas naman sa pakiramdam ng kalungkutan at pag-iisa.

Gawin ang mga ehersisyo ayon sa mga titik ng iyong palayaw! Ito ang unang hakbang tungo sa isang mas malusog at mas masiglang ikaw.



A 15 KNEE PUSH-UPS	B 10 CHAIR SQUATS		
C 10 PLANKS PAPUNTANG DOWNWARD DOG	D 1-MINUTONG BICYCLE CRUNCHES	E 15 JUMPING JACKS	F 1-MINUTONG PLANK
G 20 SQUADS	H 25 DONKEY KICKS	I 10 PUSH-UPS	J 15 SIDE LEG LEFTS
K 20 ARM CIRCLES	L 15 LUNGES	M MAGPATUGTOG NG MUSIKA AT SUMAYAW	N 2-MINUTONG MOUNTAIN CLIMBERS
O 10 SQUATS	P 10 KNEE PUSH-UPS	Q 10 SPLIT JUMPS	R 1-MINUTONG RUSSIAN TWIST
S 20 NECK TILTS	T 1-MINUTONG HIP SWIRLS	U 1-MINUTONG AIR PUNCH	V 20 ARM LIFTS
W 10-MINUTONG WALK	X 20 CHAIR DIP	Y 10 SIT-UPS	Z 20 SIDE BENDS

MGA TIP PARA SA SIMPLENG EHERSISYO SA PAGHINGA:



1.

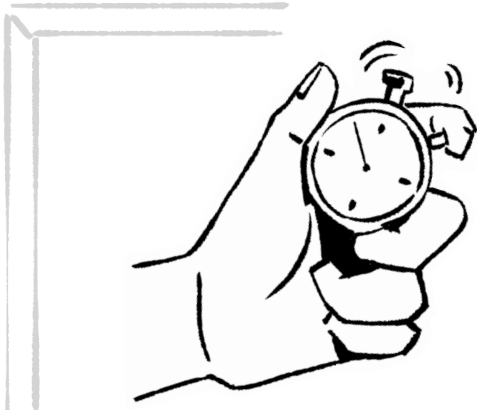
Umupo sa silya o sa sahig, kung saan ka man mas maginhawa at ligtas. Tiyakin mong komportable ka. Ipatong ang isang kamay sa iyong dibdib, at ang isa naman sa iyong tiyan.

2.

Papasukin ang hininga sa iyong ilong at palabasin sa iyong bibig. Huminga nang marahan. Hayaang dumaloy ang hininga sa iyong tiyan at hayaan ang katawan na mag-relax. Bigyang-pansin ang paggalaw ng iyong tiyan. Bumilang ng 1 hanggang 5 habang humihinga palooob, at ulitin ang pagbilang na ito habang humihinga palabas.

3.

Gawin ang ehersisyong ito sa loob ng 3-5 na minuto.



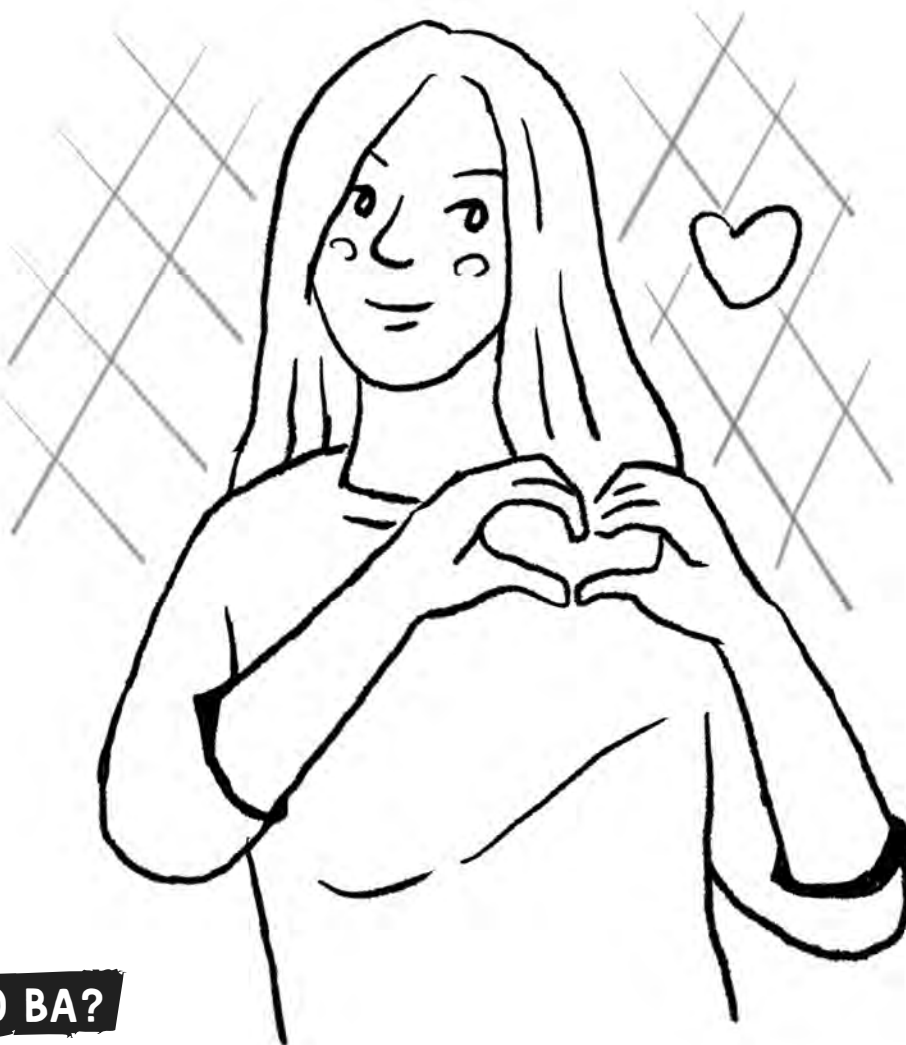
Hanapin ang mga salitang ito sa kahon sa ibaba: comfortable (Kumportable) - breath (Hininga) - nose (Ilong) - body (Katawan) - relax (Relax) - exercise (Ehersisyo) - inhale (Huminga)

B	O	D	Y	X	U	H	L	G	S	Y
W	R	E	L	A	X	G	M	J	Z	E
T	K	E	X	E	R	C	I	S	E	D
I	N	H	A	L	E	E	W	S	B	Z
X	M	F	V	T	Z	A	O	E	O	L
I	F	X	U	V	H	N	C	K	V	W
C	O	M	F	O	R	T	A	B	L	E

TUKUYIN ANG MGA DAPAT MONG IPAGPASALAMAT

Bagama't maraming mga bagay na hindi natin kontrolado habang nagtatrabaho sa ibang bansa, maaari pa rin tayong makahanap ng mga bagay na ating ipagpapasalamat. Ang pasasalamat ay para sa mga bagay na atin nang natatamo, gaya ng suporta ng mga kaibigan sa isang dayuhang bansa, ang oportunidad na makapagpadala ng pera sa iyong pamilya, o ang pagkakataong matuto ng mga bagong kasanayan.

Sa pagtutuon sa mga positibong bagay, sinasanay natin ang ating mga isip na makita ang mabuti, kahit sa mga mapanghamong sitwasyon. Ang pagsasanay sa pagpapasalamat ay hindi lang nagdadala ng kasiyahan, ito rin ay nakatutulong sa ating linawan ang ating pag-iisip at makahanap ng mga solusyon kapag may problema.



ALAM N'YO BA?

ANG PAGPAPASALAMAT AY NAKAPAG-UUDYOK NG MGA POSITIBONG EMOSYON, NAGPAPAHALAGA SA MGA ALAALA AT MGA KARANASAN, PINABUBUTI ANG ATING KALUSUGAN, AT PINAGYAYAMAN ANG MGA MATATAG AT MAGAGANDANG RELASYON.

Paano ka mas lalong makikinabang sa positibong pakiramdam ng pagiging mapagpasalamat? Sa pamamagitan ng isang gratitude journal!

ANG AKING GARAPON NG PASASALAMAT

Limang bagay na ipinagpapasalamat ko ngayong araw na ito

Ang tao o mga taong
pinaka-ipinagpapasalamat ko, at bakit

Ang mga libangan at aktibidad
na pinakagusto ko

Ang tao o mga taong nariyan para
sa akin sa mapanghamong panahon

Ang mga aral na aking natutunan



GUMAWA NG TALAARAWAN

Dagdag sa pagkakaroon ng gratitude journal, maaari kang makinabang sa isang pagsasanay – ang journal therapy. Ito'y makatutulong sa iyong harapin ang iyong mga nararamdaman, at paunlarin ang kagalingan ng iyong kaisipan.

Gamitin ang talaarawan upang ipahayag ang anumang nasa iyong isipan o puso. Magsulat ukol sa iyong mga naiisip, nararamdaman, nararanasan, o kahit anong mahalaga sa iyo. Ito ay para sa iyong personal na paggalugad, pagnilay-nilay, at pagtubo.



Ang pagsusulat ay maaaring maging isang nakagagamot na karanasan. Isinasaayos ang iyong mga naiisip at nararamdaman, tinatanggal ang pagiging negatibo, at ibinabalik ang iyong kakayahang magtagumpay laban sa ilang hamon.

ALAM N'YO BA?

NAKATUTULONG ANG PAGKAKAROON NG TALAARAWAN UPANG MAS MAUNAWAAN MO ANG MGA PANGYAYARI, MALABANAN ANG STRESS, AT MAPABUTI ANG IYONG MOOD!

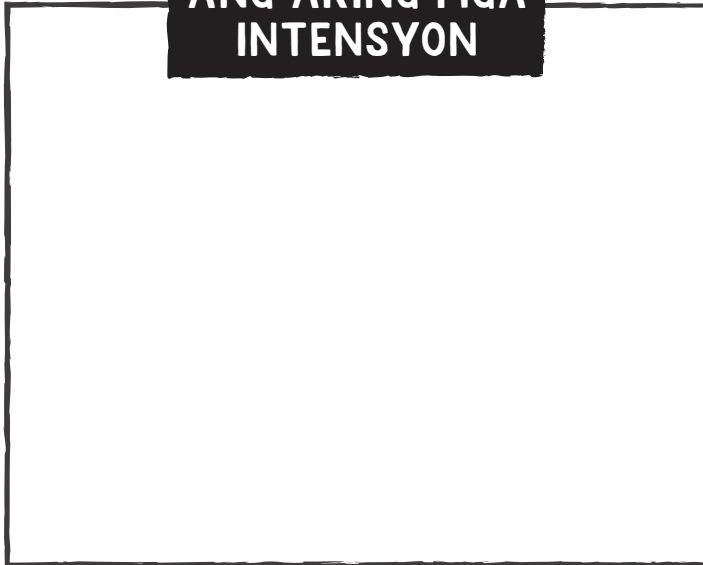
ANO ANG MAARI MONG GAWIN SA IYONG TALAARAWAN?

1. Magsulat ukol sa iyong karanasan sa Taiwan.
2. Bigyan ang iyong sarili ng mga salitang pampasigla o pangganyak.
3. Isulat ang iyong mga nais maabot sa buhay at kung paano mo magagawa ang mga ito.
4. Itala ang mga hamon sa iyong buhay at kung paano mo nilalampasan ang mga ito.
5. Iguhit ang mga bagay na hindi mo maipapahayag sa pamamagitan ng mga salita.

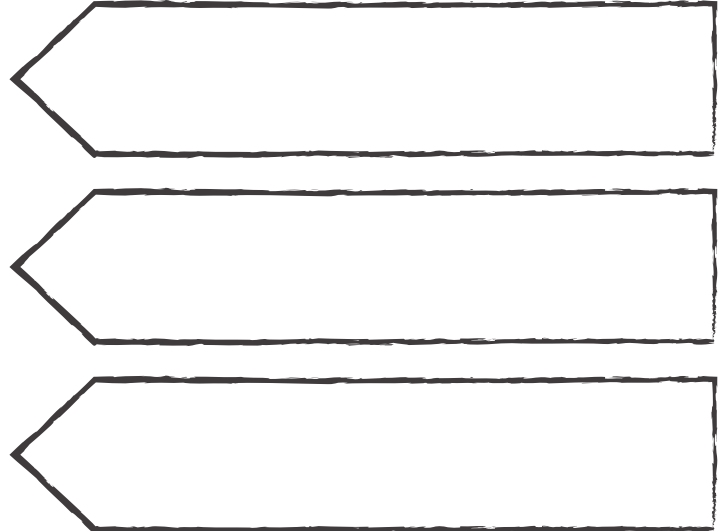


BUWANANG PAMPASIGLA

ANG AKING MGA INTENSYON



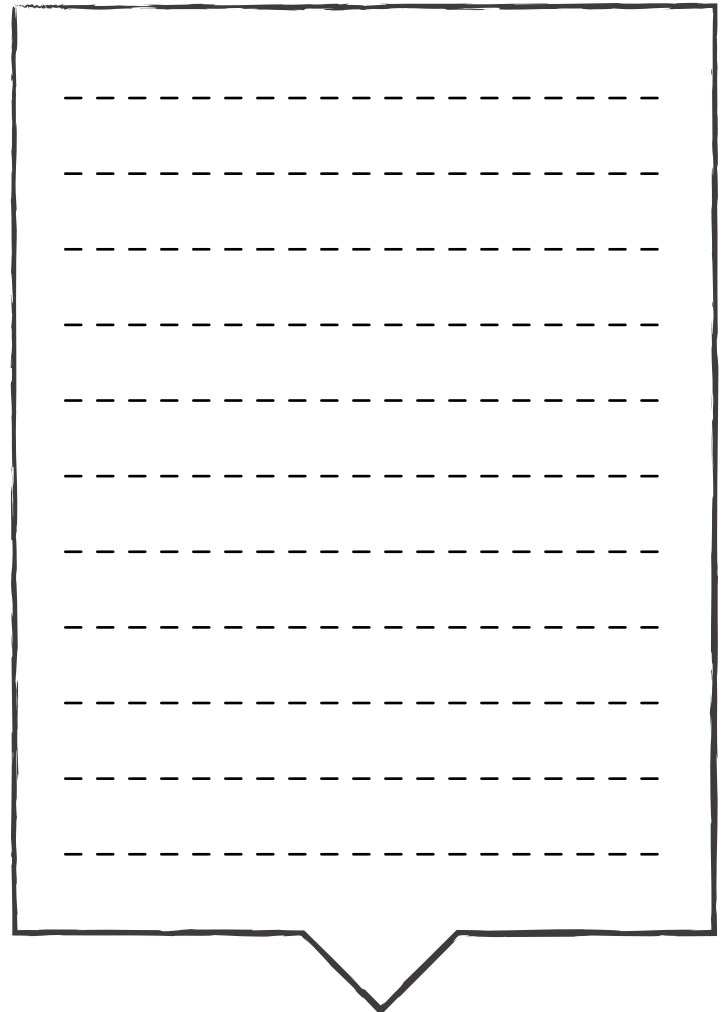
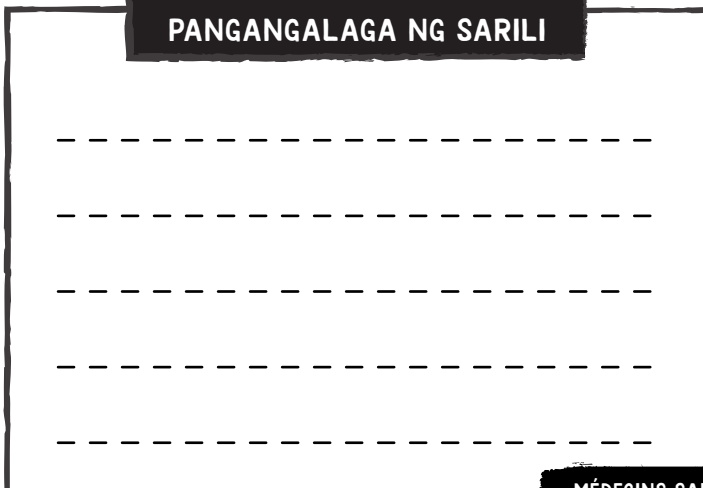
BAKIT AKO NANANATILING NAKATUON



ANG MGA BAGAY NA GUSTO KO SA AKING SARILI

1. _____
2. _____
3. _____

MGA IDEYA PARA SA PANGANGALAGA NG SARILI



MGA MASASAYANG NAIISIP



SUBUKANG IPAHAYAG ANG IYONG SARILI SA PAMAMAGITAN NG SINING AT KULAY

Ang art at color therapy ay makatutulong sa pagtanggap ng stress, sa komunikasyon, at sa pagpapahayag ng sarili. Kabilang sa ganitong klase ng therapy ang pagguhit, pagdibuho, pagpinta, paglilok, pagkulay, at iba't iba pang malikhaing gawain.

ALAM N'YO BA?

Ang art at color therapy ay makatulong sa inyong mag-relax sa pamamagitan ng sining, at maipahayag ang inyong mga damdamin.



Huwag mag-alala sa kalalabasan ng iyong pangwakas na gawain—hindi iyon mahalaga. Ang mahalaga ay ang proseso at karanasan sa pagguhit.

ANO ANG GAGAWIN?

1.

Gamitin ang mga pahina ng aklat na ito upang magkulay o lumikha ng iyong sariling artwork.



2.

Lakasan ang iyong loob! Huwag mag-atubiling gumamit ng mga materyales sa iyong paligid upang lumikha ng anumang pumasok sa iyong isipan.



3.

Huwag mong gaanong pag-isipan ang iyong gagawin. Hayaan mong gabayan ka ng iyong isipan.

4.

Magpatugtog ka ng musika, o maghanap ng inspirasyon sa mga bagay na nasa iyong paligid.



5.

Kapag tapos ka na, pagnilay-nilayan mo ang iyong nilikha, ang iyong naramdaman habang nililikha ito, at ang iyong naramdaman noong natapos mo na ito.

LET'S COLOR!

Make
TODAY
Amazing



LET'S COLOR!



Ang Médecins Sans Frontières (MSF) ay kilala din bilang Doctors Without Borders sa Ingles, at 無國界醫生 sa salitang Chinese. Ito ay isang malayang pandaigdigang organisasyong medikal at humanitarian. Ang organisasyong ito ay naghahatid ng emergency aid sa mga taong apektado ng mga armadong alitan, mga epidemya, mga pandemya, mga sakuna, at ng pagbubukod sa pangangalagang pangkalusugan. Nagbibigay kami ng tulong sa mga tao batay sa kanilang pangangailangan, at nang hindi tumitingin sa kanilang lahi, relihiyon, kasarian, o kaakibat sa pulitika. Ang kalusugang pangkaisipan at psychosocial na suporta ay bahagi ng aming emergency work sa mahigit sa 70 na bansa sa buong daigdig.

Para sa karagdagang kaalaman, bisitahin ang www.doctorswithoutborders-apac.org

Ang aktibidad na ito ay hinango ng MSF Taiwan mula sa nakaraang publikasyon ng Médecins Sans Frontières Asia Pacific (APAC).



I-scan ang QR code para madownload ang aklat, at huwag mag-atubiling magbigay ng inyong feedback. Ang inyong mga sushestiyon ay makakatulong sa amin.

<https://bit.ly/form-mental-health-fil>