

(タガログ語)

自分のためにできること

Huwag natin pabayaang ang sarili

Sa panahon ng kalamidad, madali ang magbago ang kalusugan at tinatawag na “mental condition”. Mayoong tao na nag-iiba ang mga pagkilos o nagsasabi ng mga bagay-bagay na hindi sinasabi sa ordinaryong panahon. Mayroong din na maging masama ang katawan o magkaroon ng “mental problem”. Madaling maging emotional kung naranasan ang ganitong kalamidad at natural lamang na maging malungkot at magpanic. Ang mahalaga ay huwag nating pabayaang ang sarili natin at huwag mahiyang humingi ng tulong sa mga taong nasa inyong kapaligeran.

Ang mga sumusunod ay mga importanteng bagay para hindi ma-istress.

1 Ilabas ang inyong nararamdaman

Ilabas ang inyong galit at pag-alala at sabihin ninyo ang inyong nararamdaman sa mga kakilala na pwedeng pagkatiwalaan.

2 Kumain at matulog nang mabuti

Huwag pabayaang ang sarili natin para maging malakas ang iyong katawan

3 Kapag na-alala ang mga masamang karanasan, mag -“refresh” na lamang kayo.

Makakatulong ang exercise sa “refresh”. Buksan ang ilaw at laging manatiling malinaw sa kuwarto para ma-refresh.

4 Huwag nating sisihin ang sarili natin

Kung na-dipress kayo nang masyado at lumaki na ang feeling na masisisi ang sarili ninyo, gumawa ng bagay ng nakasaad sa no.3 at mag-refresh.

5 Mag-exercise tayo.

Minsan ay napapansin natin ang pagbabago at pag-iba ng ating katawan habang mag-exercise kaya mahalaga din ito.

6 Kumunsulta sa espesyalista

Kung ma-istress at hindi makatulog ng ilang araw, kumunsulta kayo sa counselor o doctor

Matagal pa bago makabangon ang ating bayan. Huwag nating sarililin ang ating mga problema at ibahagi natin ang ating naramdaman sa kapwa natin upang hindi kayo ma-stress.