

# mga tip para sa isang malusog na headspace

Ang pangangalaga sa iyong pangkaisipang kalusugan ay makakatulong sa iyo na mamuhay sa isang paraang positibo at makahulugan.

Matuto kung paano ka maaaring magtrabaho, mag-aral, madamang nakaugnay sa ibang tao, sumali sa mga aktibidad sa inyong komunidad at makayanan ang darating na mga pagbabago at hamon sa buhay.



## Paano mo mapabubuti ang iyong pangkaisipang kalusugan?

Maraming mga paraan na mapapangalagaan mo ang iyong pangkaisipang kalusugan at kagalingan.



### Manatiling aktibo

Humanap ng isang aktibidad na gusto mong gawin. Sa gayon, mas malamang na lagi mong gagawin ito. Ito man ay ang pagpunta sa gym, pagsipa sa bola kasama ang isang kaibigan, o paglalakad. Simulan ang maliliit na mithiin na madaling makamit. Ang paghiling sa isang kaibigan na salihan ka ay makatutulong na manatili kang nakapokus.

Ang pananatiling aktibo ay maaaring makatulong sa iyo na:

- matulog nang mas mabuti
- pamahalaan ang iyong stress
- mapabuti ang lagay ng iyong kalooban.



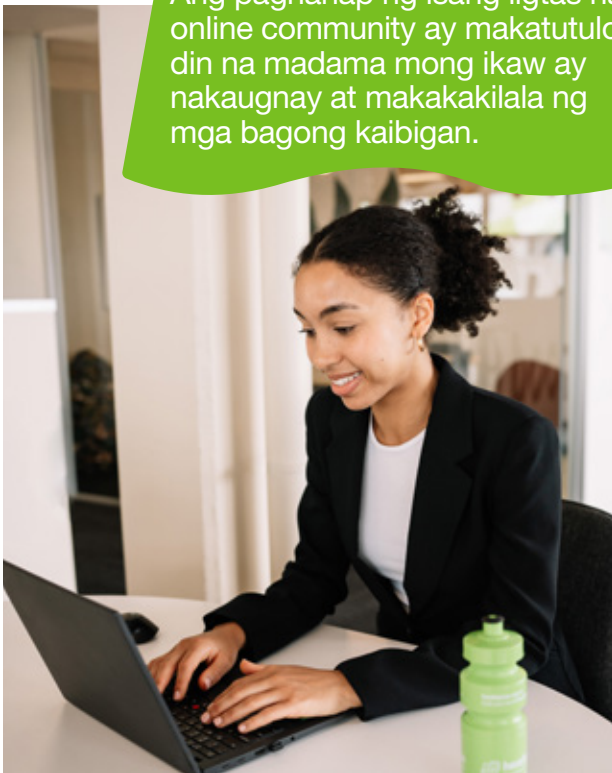
## Makipag-ugnayan sa ibang tao

Gumugol ng panahon kasama ng pamilya, mga kaibigan, iyong grupo, iyong mga alagang hayop at mga tao sa inyong komunidad. Makatutulong ito na patatagin ang iyong pangkaisipang kalusugan at kagalingan.

Maaari kang makakilala ng mga tao sa pamamagitan ng:

- pagbo-boluntaryo
- mga libangan
- mga palakasan (sports)
- mga samahan o komite

Ang paghanap ng isang ligtas na online community ay makatutulong din na madama mong ikaw ay nakaugnay at makakakilala ng mga bagong kaibigan.



## Gawin ang mga bagay na mahalaga sa iyo

Laging gawin ang mga bagay na gustung-gusto mo at mahalaga sa iyo, o muling gawin ang isang bagay na ikinasiya mo dati. Makatutulong ito sa iyo na magsaya at magkaroon ng layunin. Maaari ring pagbutihin nito ang iyong kumpiyansa at tutulong sa iyo na makipag-ugnayan sa ibang tao.

Ang ilan sa mga bagay na ginagawa mo ay maaaring pangkasiyahan lamang, gaya ng pagbabasa o pagtugtog ng gitara. Ang iba pang mga bagay tulad ng pagtatrabaho o pag-aaral ay maaari ring magbigay sa iyo ng mga bagong kasanayan at mithiin.



## Kumain nang mabuti

Ang pagkain nang mabuti ay makakapagpabuti ng lagay ng iyong kalooban, mga antas ng enerhiya, at ng iyong kalusugan at kagalingan. Sikaping kumain ng masustansyang pagkain at uminom ng maraming tubig. Magbibigay ito sa iyong katawan at utak ng lakas na kailangan ng mga ito upang gumana nang mahusay. Ang pagpapalano ng iyong kakainin ay makatutulong na tiyaking nabibigyan mo ng sustansya ang iyong katawan. Sikaping humanap ng mga paraan para isali ang mga masustansyang pagkain na ang mga kulay ay tulad ng bahaghari. Nangangahulugan ito na kakain ka ng iba't ibang mga bitamina at mineral. Maaari ka ring gumawa ng pagkaing lutong-bahay na magbibigay-lakas sa iyong katawan at mapapabuti ang iyong pakiramdam.

Sikapang huwag gamitin ang pagkain bilang paraan ng pagkaya sa stress. Halimbawa, sa halip na kumain ng maraming tsitsirya kapag ikaw ay nai-stress, sikapang gumawa ng isang aktibidad para mag-relax.



## Magkaroon ng mabuting kalidad na pagtulog

Mabibigyan ka ng mas maraming enerhiya ng mabuting kalidad na pagtulog, tutulong sa iyong konsentrasyon, at susuporta sa iyong pangkaisipang kalusugan at kagalingan.

Maaari mong sikapin na:

- patayin ang mga screen isang oras bago matulog
- magsagawa ng ehersisyong pang-relax – halimbawa, meditasyon o pakikinig sa pampakalmang musika
- magkaroon ng karaniwang gawi sa oras ng pagtulog.

Maaaring sikapin mong huwag:

- uminom ng inuming may caffeine 6 na oras man lamang bago ka matulog
- umidlip nang matagal sa bandang hapon.





## Bawasan ang pag-inom ng alak at paggamit ng iba pang droga

Ang pagbabawas sa pag-inom ng alak o paggamit ng iba pang droga ay makakatulong sa iyo na matulog nang mabuti, mas bubuti ang pakiramdam ng iyong katawan, at susuporta sa iyong pangkaisipang kalusugan at kagalingan.

Maaaring pabutihin ng alak at iba pang droga ang iyong pakiramdam sa sandaling iyon. Ngunit mas lalala ang iyong pakiramdam sa paglipas ng panahon.

Ituloy ang paggawa ng mga bagay na gustung-gusto mong ginagawa at mga bagay na mahalaga sa iyo.



## Pagkuha ng suporta

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay dumaranas ng mapanghamong panahon, maaari kang suportahan ng headspace. Maaari kang bumisita sa aming website para sa mga karagdagang tip tungkol sa pangangalaga sa iyong pangkaisipang kalusugan at kagalingan.

[headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Para sa suporta sa online at sa telepono, o upang humanap ng isang headspace centre na malapit sa inyo, bisitahin ang [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au).

Kung ikaw ay nasa panganib ngayon, tumawag sa **000**.

Ang headspace National Youth Mental Health Foundation ay pinopondohan ng Kagawaran ng Kalusugan ng Pamahalaang Australya.

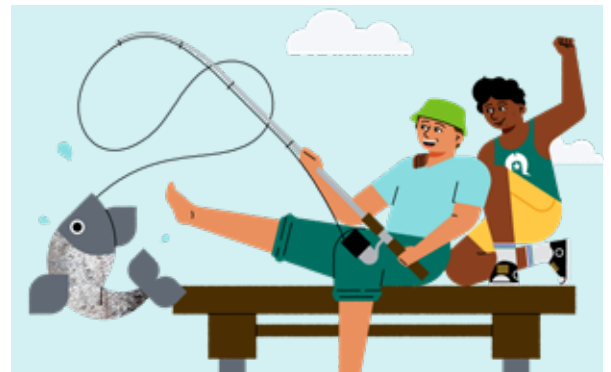
## Paano mo mapabubuti ang iyong pangkaisipang kalusugan?

Maglaan ng oras upang pag-isipan kung paano mo kakayanin ang mga mahihirap na panahon. Maaaring makatulong ang ilang mga bagay na karaniwan mong ginagawa, at may ilang mga bagay naman na hindi makatutulong.

Maaari mong matutunan ang iba't ibang paraan upang suportahan ang iyong pangkaisipang kalusugan at kagalingan sa mahihirap na panahon.

Halimbawa:

- magpahayag ng iyong sarili sa pamamagitan ng sining, musika o pagsusulat ng journal
- gumugol ng panahon sa kalikasan
- isulat ang mga nakaharap mong mga hamon at paano mo nakayanan ang mga ito
- magtakda ng ilang maliliit na mithiin at kamtin ang mga ito
- maging mabait sa iyong sarili
- magnilay o gumawa ng mga ehersisyong pang-relax.



Kung kailangan mo ng karagdagang suporta, dapat kang makipag-ugnayan sa isang tao na pinagkakatiwalaan mo. Maaaring ito ay isang kaibigan, kapamilya, guro, Elder, tagapayo o serbisyong pangkalusugan.

Upang makipag-usap sa isang tao nang apurahan, mangyaring tumawag sa Lifeline sa **13 11 14** o sa Suicide Call Back Service sa **1300 659 467**.