

mga tip para sa isang healthy headspace

Ang pangangalaga sa iyong mental health ay makakatulong sa iyo na mamuhay nang positibo at makahulugan.

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



Paano mo mapabubuti ang iyong mental health?

Maraming paraan para mapangalagaan mo ang iyong mental health at wellbeing.



Manatiling active

Humanap ng isang activity 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 active ay maaaring makatulong sa iyo na:

- matulog nang mas mabuti
- mag-manage ng iyong stress
- mapabuti ang iyong mood (lagay ng iyong kalooban).



Makipag-ugnayan sa ibang tao

Maglaan ng time kasama ng pamilya, mga kaibigan, iyong grupo, iyong pets at mga tao sa inyong community. Makatutulong ito na patatagin ang iyong mental health at wellbeing.

Maaari kang makakilala ng mga tao sa pamamagitan ng:

- pagbo-volunteer
- mga hobby
- mga sport
- mga club o committee

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 na-enjoy mo dati. Makatutulong ito sa iyo na magsaya at magkaroon ng layunin. Maaari ring pabutihin 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 iyong mood, level ng enerhiya, at ng iyong health at wellbeing. Mag-try kang kumain ng masustansyang pagkain at uminom ng maraming tubig. Magbibigay ito sa iyong katawan at utak ng lakas na kailangan ng mga ito para gumana nang mahusay. Ang pagpapalano ng iyong kakainin ay makatutulong na tiyaking nabibigyan mo ng sustansya ang iyong katawan. Mag-try kang humanap ng mga paraan para isali ang mga masustansyang pagkain na ang mga kulay ay tulad ng rainbow. Ibig sabihin, 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.

Mag-try ka na huwag gamitin ang pagkain bilang paraan ng pagkaya sa stress. Halimbawa, sa halip na kumain ng maraming tsitsirya kapag ikaw ay nai-stress, sikaping gumawa ng isang activity para mag-relax.



Magkaroon ng mabuting quality na pagtulog

Mabibigyan ka ng mas maraming enerhiya ng mabuting quality na pagtulog, tutulong sa iyong konsentrasyon, at susuporta sa iyong mental health at wellbeing.

Maaari mong i-try na:

- i-turn off ang mga screen isang oras bago matulog
- mag-exercise nang pang-relax – halimbawa, meditasyon o pakikinig sa pampakalmang musika
- magkaroon ng routine sa oras ng pagtulog.

Puwedeng i-try mo na 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 mental health at kagalingan.

Maaaring pabutihin ng alak at iba pang droga ang iyong pakiramdam sa sandaling iyon lamang. Pero mas gagrabe ang iyong pakiramdam sa paglipas ng oras.

Ituloy ang paggawa ng mga bagay na gustung-gusto mong gawin 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 mental health at wellbeing.

headspace.org.au

Para sa suporta sa online at sa telepono, o para humanap ng isang headspace center na malapit sa inyo, bisitahin ang headspace.org.au.

Kung ikaw ay nasa panganib ngayon, tumawag sa 000.

Ang headspace National Youth Mental Health Foundation ay pinopondohan ng Australian Government Department of Health.

Paano mo mapabubuti ang iyong mental health?

Maglaan ng oras para 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 para suportahan ang iyong mental health at wellbeing sa mahihirap na panahon.

Halimbawa:

- mag-express ka ng iyong sarili sa pamamagitan ng art, music o pagsusulat ng journal
- maglaan ng panahon para sa kalikasan
- isulat ang mga nakaharap mong mga hamon at paano mo nakayanan ang mga ito
- mag-set ng ilang maliliit na mithiin at kamtin ang mga ito
- maging mabait sa iyong sarili
- mag-meditate o mag-exercise para ma-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, counsellor o health service.

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**.



headspace
National Youth Mental Health Foundation