

Mga Payo sa Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng COVID-19

Sa mga oras ng pagbabago at kawalan ng katiyakan, higit na mahalaga na alagaan ang ating isipan at katawan hangga't makakaya natin. Narito ang ilang payo.

Dinaragdaga ng ehersisyo ang antas ng ating lakas at pinabubuti ang kalagayan natin. Patuloy na subukang maglaan ng kaunting oras sa labas ng bahay sa pamamagitan ng paglalakad, paghahardin, o pag-uunat sa harap ng isang bukas na bintana o sa isang balkonahe.

Pangkalusugan

Ang pagtulog ay napakahalaga sa ating kabuuang kalusugan, at pinagbubuti kung paano natin pinangalagaan ang ating mga emosyon at pagkabalisa. Mahalagang makakuha ng 7 hanggang 9 na oras sa pagtulog, lalo na sa mga panahon ng stress. Subukang bawasan ang sobrang panonoon ng balita at social media dalawang oras bago matulog.

Palawakin ang Kaalamanan

Ang pagkakaroon ng mga regular na oras sa pagkain, pagtulog at paggising sa umaga, pag-ehersisyo, at pagtatrabaho o pag-aaral ay makakatulong na mapanatili ang ating pag-iisip at diwa. Lalong mahalaga ito para sa mga bata at mga nakakatanda.

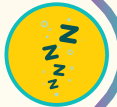
Pagsasanay ng Pag-iisip

May mga dalubhasang tagapagpayo na matatawagan 24/7 upang magbigay ng suporta sa National Suicide Prevention Lifeline (may mga serbisyong pagsasalang-wika na magagamit).



Ehersisyo

Ang mga pagkaing pinili natin upang mapangalagaan ang ating mga katawana ay maaaring magkaroon ng matinding epekto sa ating pangkaisipan at pisikal na kalusugan. Siguruhing maglaan ng sapat na makakain at bumili ng pagkain na nagpapasigla sa iyong kalooban tulad ng mga mani o maitim na tsokolate.



Pagtulog

Ayon sa pananaliksi, ang mga taong pinalalawak ang kaalamanan ay nakakaramdam ng higit na kumpiyansa, pag-asa at layunin. Panatiliing aktibo ang iyong isip sa pagsasagawa ng mga virtual na pamamasyal sa mga museo, pagbabasa, pagsubok sa mga bagong lutuin o paglutas ng mga puzzle.



Sanayin ang Saliri

Magpahinga ng saglit sa buong araw, una sa umaga o bago matulog upang banayad ang galaw. Maging banayad at humingang malalim dahil makakatulong ito na mabawasan ang stress at n ang pag-aalala at tuluyan tayong magiging matatag.



Makipag-usap sa Kaibigan

1.800.273.8255

May mga sinanay na tagapagpayo na matatawagan 24/7 para maghandog ng suporta sa National Suicide Prevention Lifeline (may mga serbisyong pagsasalang-wika na magagamit).

EachMind
MATTERS
California's Mental Health Movement



KNOW
THE SIGNS

Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).