

SafetyNet: Taglamig 2016 Pag-usapan Natin ang Positibong Kalusugang Pangkaisipan

Ano ang positibong kalusugang Pangkaisipan?

Ang kalusugan ng isip tungkol sa ang kung ano ang tingin at nadarama mo tungkol sa pagharap sa mga tagumpay at kabiguan sa buhay. Kung mayroon kang positibong kalusugang pangkaisipan puwede mong:



- Pagtagumapayan ang mga pagbabago sa iyong buhay
- Harapin ang lahat ng uri ng damdamin at emosyon
- Mabuhay na lubos – sa tahanan, sa trabaho at sa komunidad.

Pagsuporta sa positibong kalusugang pangkalusugan.

Bilang tagasuporta, puwede mong himukin ang positibong kalusugang Pangkaisipan. Kabilang sa mga susi ng positibong kalusugang pangkaisipan:

- Pagkakaroon ng pakikipagkaibigan at pagkonekta sa iba
- Pagkakaroon ng mabuting pisikal na kalusugan
- Tamang pagkain at pagiging aktibo
- Sapat na tulog
- Pagpapaunlad ng kakayahang harapin ang stress
Pagbawas ng paggamit ng alcohol at tabako
- Paggawa ng bagay na nakakapagpasaya sa iyo.

Ang positibong kalusugang pangkaisipan ay hindi nangangahulugang na ikaw ay malaya na sa problema sa isip. Ang sakit sa isip ay maaaring bumalik mula sa mga alalahanin at stress sa araw-araw. Kabilang depresyon sa problema sa isip, adiksiyon, at bi-polar disorder. Para makaalam pa ng higit tungkol sa problema sa isip magpunta sa <http://ddssafety.net/health/mental-health/understanding-mental-health-conditions>

Para sa higit pang kaalaman, tignan ang mga link sa SafetyNet resource sa dulo ng artikulong ito. Mayroon pang ibang susi para magkaroon ng mabuting kalagayan ng isip...**POSITIBONG PANANAW!** Ang positibong pananaw ay ang pagkakaroon ng pag-asa sa buhay. Ito ay nagbibigay ng positibong saloobin sa mga nakapaligid sa iyo. Ang isang taong may positibong pananaw ay umaasa na lahat lahat ay magiging maayos at umaasang magiging mabuti lahat ng bagay.

Ang mga taong may positibong pananaw ay may mas magandang tingin sa sarili. Kung may inaasam silang isang bagay, umaasam sila ng isang bagay na mabuti. Naniniwala sila na ang inaasam nila ay posible.

Ang mga taong may positibong pananaw Ay mas nasisiyahan sa buhay. Sa pangkalahatan sila ay mas malusog, at mas mabilis gumaling kapag nagkasakit. Maaaring makatulong pa nga ito sa tao na mabuhay ng mas Mahaba!

Ang maganda tungkol sa positibong pananaw ay puwede itong matutuhan. May mga bagay na puwede kang gawin para tulungan ang mga tao tungkol sa positibong pananaw:

- Maging mabuting halimbawa. Gumamit ng mga salita na sumusuporta sa positibong kaisipan at damdamin. Himukin ang positibong “pakikipag-usap-sa-sarili.
- Tulungan ang iba na iwasan ang “masama” na pakikipag-usap at matuto ng “mabuti” na pakikipag-usap.
- Gumawa ng pagkakataon para tumawa. Ang pagtawang magkakasama ay nagpapatibay ng ugnayan. Nakakabawas ng stress at nagpapabuti ng tingin natin sa sarili at iba.
- Suportahan at kilalanin ang mga nagawa. Magbigay ng tao-pusong papuri. Tulungan ang mga tao na makita kung ano ang mabubuting nangyayari sa kanila.



Maging Optimist! Maging Mabuting Halimbawa

Ang ginagawa at sinasabi mo ay magbibigay ng positibo o negatibong pananaw – na ang mga bagay ay magiging maayos o magiging masama. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ang sa palagay mo ang makakakuha ng positibong tugon?

“Ang galing mong maglinis ng kuwarto mo! Sigurado akong natutuwa kang tignan kung gaano kalinis at kaganda ang kuwarto mo. Mahusay!”



“Nilinis mo na ang kuwarto mo ng lagay na ‘yan? Sa tingin ko mukhang marumi pa rin. Hindi maganda ang pagkakalinis mo. Lagi naman.”

Bilang tagasuporta puwede kang magpakita ng mabuting halimbawa ng positibong komunikasyon. Matututo sila sa iyong ginagawa at sinasabi. Para maging isang mabuting halimbawa ng positibong pananaw:

- Magpokus sa mabubuting katangian at mga nagawa ng isang tao. Makipag-usap ng magalang sa iyong sinusuportahan at sa iba. Sanayin ang aktibong pakikinig. Magbigay pansin. Tignan ang tao sa mata. Magpakita ng interes.
- Ibuod kung ano ang sinabi ng tao. Magtanong para linawin. Gumamit ng palakaibigang body language, gaya ng pagtango o pagngiti.
- Huwag husgahan, makipagtalos, o hiyain.

Ang positibong pakikipag-usap ay isang kakayahang puwede nating paunlarin. Maging maingat sa kung ano ang sinasabi o ginagawa na positibo o negatibo.

Magkaroon ng Positibong Pananaw! Sanayin ang Positibong “Pakikipag-usap sa Sarili”

Ang pakikipag-usap-sa-sarili ay kung ano ang sinasabi mo sa iyong sarili kapag walang nakakarinig. Puwedeng ito ay positibo o negatibo. Ang positibong pakikipag-usap sa sarili, o pagtingin sa sarili, ay nagbibigay ng magandang tingin sa sarili, gaya ng:

- *Kaya ko ‘to.*
- *Mahusay ako sa trabaho ko.*
- *Talagang gusto ako ng mga kaibigan ko*

Ang negatibong pakikipag-usap-sa-sarili ay magpapasama ng pakiramdam mo. Puwede kang malungkot at madepress, gaya ng:

- *Wala akong magawang magaling.*
- *Walang may gusto sa akin.*
- *Wala akong kuwenta.*

Ang mabuting balita ay na puwedeng matutuhan ang positibong pakikipag-usap-sa-sarili. Bilang isang tagasuporta puwede kang makatulong. Madalas na hindi alam ng mga tao na sila ay nag-iisip ng negatibo.

Himukin ang taong kasama mo sa trabaho na gumamit ng *Self-Talk Diary* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tip-sheet-feeling-good-about-yourself>] ng ilang araw. Gamitin ang aktibidad na ito para tulungan silang alamin ang kanilang pakikipag-usap-sa-sarili. Suportahan ang positibong pakikipag-usap-sa-sarili na nakakapagpabuti ng pakiramdam. Kapag nakakarinig ka ng maraming negatibong pakikipag-usap-sa-sarili, tulungan ang tao na sabihing “HINTO.” Himukin ang tao na sanayin ang



positibong pakikipag-usap-sa-sarili, gaya ng “Kaya ko ‘to!” Ang paulit-ulit na pagsasabi ng mabubuting bagay sa sarili ay nakakapagpabuti ng pakiramdam ng isang tao.

Maging Isang Optimist! Gumawa ng Pagkakataon para Tumawa

Totoo! Ang pagtawa ANG pinakamabisang gamot. Ang pagtawa ay mabuti sa kapwa sa pisikal at mental na kalusugan. Ang pagtawa ay nakakabawas ng stress, kirot, at mas nakakapagbigay ng positibong pananaw tungkol sa ating buhay.

Bilang isang tagasuporta puwede kang gumawa ng mga pagkakataon para tumawa. Puwede mong himukin ang iba na gawin din ito.

- Manood ng nakakatawang pelikula o palabas sa TV.
- Magsabi ng biro (joke) o nakakatawang istorya.
- Maglagay ng nakakatawang larawan.
- Maging palabiro at nakakatawa.
- Gumawa ng mga bagay na masaya!

Ang pagtawa ay isang bagay na puwedeng sanayin at matutuhan. Puwede itong gawin sa lahat ng oras – araw-araw. Ni hindi mo kailangan ng isang bagay na nakakatawa para tumawa. Nakakahawa ang pagtawa.

Tulungan ang taong sinusupportahan mo na tumawa – tingnan ang mas magandang bahagi ng buhay. Kapag may isang bagay na nakakapagpalungkot sa isang tao, itanong ang mga tanong na ito:

*Gano’n ba talaga kalubha ito?
Sapat bang dahilan ito para ikalungkot mo?
Problema mo ba talaga ito?*

Panoorin ang SafetyNet video na, *Just Laugh!* [<http://ddssafety.net/node/962>] at magkasamang tumawa. Gamitin ang pagpapapatawa para gumawa ng positibong pananaw at pag-asa.

Heto ang ilang biro (joke) na masasabi mo sa taong iyong sisusupportahan:

- ☺ Ano’ng makukuha mo kapag pinatugtog mo ng pabaligtad ang isang country song? *Makukuha mo uli ang asawa mo, aso mo, at ang truck mo!*
- ☺ Ano’ng tawag sa bear na walang ipin? *E di, gummy bear!*
- ☺ Saan itinatago ng snowman ang pera n’ya? *E di, sa snow bank!*
- ☺ Nabalitaan mo na ba ang tungkol sa lalaking binato ng lata ng soda? *Masuwerte siya softdrink ‘yon!*

Maging Isang Optimist! Suportahan at Kilalanin ang mga Nagawang Mabuti

Laging ipagdiwang ang mabubuting gawa!
 Ipagdiwang ang maliliit na bagay – gaya ng paglalakad ng sampung minuto
 -at malalaking bagay – gaya ng pagkatanggap sa trabaho.

Magmeryenda, kumain ng espesyal na pagkain, magkape...mamasyal! Tulungan ang taong sinusoportahan mo na ipokus ang pansin sa:

- Magagandang bagay na nangyari sa kanilang buhay, at,
- Magagandang bagay na ginagawa ng iba para ipakita ang kanilang suporta.



Himukin na gumamit ng *Three Good Things – A daily Diary*

[\[http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking\]](http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking) para itala at pag-usapan ang magagandang bagay na nangyari sa bawat araw. Pag-usapan ang tungkol sa magagandang nagyari at kung ano ang magagawa ng isang tao para maparami ang mabubuting bagay sa kanilang buhay. Pag-usapan ang *Best Day* [\[http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking\]](http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking) , kung bakit nagiging gano'n ito, at kung paano magkakaroon ng mas maraming pinakamabuting araw.

Sa pamamagitan ng positibong pananaw at pagkakaroon ng pag-asa KAYA at MASUSUPPORTAHAN mo ang taong pinagtatrabahuhan mo na mabuhay ng mas malusog at mas maligaya.



LISTAHAN NG MGA SAFETYNET RESOURCE – Mga Susi sa Positibong Kalusugang Pangkaisipan (I-click ang pamagat o i-copy at i-paste ang URL)

Tungkol sa Pagsuporta sa Malusog na Pagkakaibigan

MGA ALITUNTUNIN PARA SAFETYNET LEARNING TOOLS Paksa: Pagsuporta sa Malusog na Pakikipagkaibigan. Gamitin ang materyal sa ibaba para tulungan ang iba na matuto ng higit pa... <http://www.ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships-0>

Tungkol sa Pagkain ng Tama at Pagiging Aktibo

MGA ALITUNTUNIN PARA SA SAFETYNET LEARNING TOOLS Paksa: Malusog na Pamumuhay Gamit ang material sa ibaba para tulungan ang iba na matuto tungkol sa tamang pagkain at... <http://www.ddssafety.net/health/eating-healthy-and-staying-active/all-about-eating-right-and-being-active>

Tungkol sa Pamamahala ng Stress

MGA ALITUNTUNIN PARA SA SAFETYNET LEARNING TOOLS Paksa: Pamamahala ng Stress, magkaroon ng sapat natulog... <http://www.ddssafety.net/health/stress-management/all-about-stress-management>

Pag-inom at Paninigarilyo

Ang sobrang pag-inom ng alcohol at paninigarilyo ay masama para sa iyo. Alamin kung paano huminto.

<http://www.ddssafety.net/health/drinking-and-smoking>