

## PAANO MAKAKAYA ANG STRESS

Isang artikulo mula sa *Web*

*“Mas gusto kong manirahan sa isang maliit na lungsod gaya ng St. Catharines dahil dati ay sinubukan ko nang manirahan sa Toronto ngunit sobra ang stress. Kung nanatili ako doon, alam kong malulumbay o magkakasakit ako. Masyadong maraming tao at masyadong maraming mga imigrante na may problema. Kailangang malakas ka upang mamuhay sa isang malaking lungsod. Mas mabuti para sa akin ang St. Catharines. Mas madaling makipagkaibigan dito kaysa sa Toronto.”*

### **Vlad, mula sa Romania**

Ang *stress* ay isang pangkatawang, pangdamdamin at pangkaisipang kabigatan (*strain*) na nararamdaman ninyo kapag pinagbubuhusan ninyo nang buong sigla ang inyong pamumuhay. Ang lahat ay nakakaranas ng *stress* araw-araw bilang bahagi ng buhay. Minsan napakahirap ang pagbagay sa isang bagong bansa at ang pag-umpisa ng bagong buhay para sa inyong sarili. Ang *stress* ay maaaring magmula sa mga mahihirap na gawain, tulad ng paghanap ng trabaho o pag-aaral ng Ingles, at mula rin sa mga bagay na dapat ay masaya, gaya ng pakikihalubilo o pakikipagkaibigan.

Hindi ninyo maiiwasan ang *stress*, ngunit maaari kayong matutong pangasiwaan ito upang masiyahan kayo sa buhay at mabawasan ninyo ang pagkakasakit sa katawan o sa kaisipan. Siguro ay puede ninyong ipagpatuloy ang mga gawain na nakatulong sa inyong maging panatag at nasa mabuting kalagayan noong naroroon pa kayo sa bansang inyong pinanggalingan. O baka maaaring kailangan ninyong subukan ang mga bagong paraan upang bawasan ang *stress*.

### **Mga Paraan Upang Pangasiwaan ang Stress**

Ito ang ilang paraan upang mapangasiwaan ninyo ang *stress*.

1. Maging marunong makipagbagay – alamin kung ano ang inyong mababago at kung ano ang hindi ninyo mababago. Pag-ukulan ng pansin ang mga bagay na maaari ninyong pangasiwaan.
2. Tumawa hanggang kaya ninyo – nakakabuti ito sa pagkabahala (*tension*). Magbiro, manood ng nakakatawang palabas sa *TV* o nakakatawang pelikula, o magbasa ng komiks.
3. Huminga nang dahan-dahan – mamahinga nang ilang minuto at huminga nang malalim. Ito ay nakaka-relaks sa inyong utak at katawan.
4. Payagan ninyo ang inyong sarili na magkamali– pagpaumanhin ang sarili kapag nagkamali. Walang taong hindi nagkakamali. Matuto sa inyong mga pagkakamali.
5. Harapin ang inyong mga problema – isa-isa muna. Mas madaling lutasin ang inyong mga problema kapag hinati-hati ninyo ito kaysa subukang lutasin ang lahat nang sabay-sabay.
6. Kumausap sa isang tao – kapag ang problema ay ibinunyag sa iba, nagmumukhang mas madaling kayanin ito. Maaaring dumaranas sa ganito ring bagay ang inyong kaibigan, tagapagbigay-payo, o kasamahan sa trabaho. Baka makapagpayo pa sila sa inyo.
7. Pabayaang sariling maramdaman ang kalungkutan – dahil sa pagbabago, maaaring mamis ninyo ang mga dating gawain. Ito ay totoo, kahit na bumuti ang kalidad ng inyong buhay dahil sa pagbabago. Pagluksaan ang nawala sa inyo at ibagay ang sarili sa mga pangyayarai nang dahan-dahan. Ang paglulusa ay nakakabuti rin sa pagkabahala.
8. Matutong magsabi ng “hindi puede” sa masyadong maraming gawain. Maaaring mahirap ito sa umpisa, ngunit kung talagang tutuusin– hindi ninyo magagawa ang lahat.

9. Lumabas at magpahangin – nakabubuti sa inyong katawan at kaisipan kapag kayo'y nag-eehersisyo at lumalabas sa bahay.
10. Dagdagan ang paglaro – ang pagkakaroon ng kasiyahan ay natural na paraan upang maikilos ang mga matitigas na kalamnan. Mag-*enjoy* kasama ang isang kaibigan, isang bata, o isang alagang hayop.
11. Magbasa ng aklat o isang babasahin na nagbibigay-kasiyahan sa inyo. Maaaring makatulong ito na malimutan ninyo ang inyong mga problema nang ilang oras.
12. Ang meditasyon o yoga ay makakatulong sa inyo na mag-relaks sa pamamagitan ng pagbibigay-tahimik sa inyong kaisipan. Ang yoga ay dahan-dahang nakakabanat din ng inyong mga kalamnan.

Hindi kayo kailangang magdusa nang nag-iisa. May tulong na makukuha.

Saan makakakuha ng tulong o karagdagang impormasyon:  
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre  
1 800 463 6273  
Sa Toronto 416 595 6111

Sa Public Health Unit sa inyong lugar – tingnan ang mga asul na pahina ng direktoryo sa inyong lugar o tumawag sa 411.

Sa Community Information Centre sa inyong lugar – tumingin sa asul na mga pahina ng direktoryo sa inyong lugar o tumawag sa 411.

Sa Settlement Services sa inyong lugar

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)  
[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)  
[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

Ibinigay sa:

Nag-iisa sa Canada: 21 paraan upang mapabuti ang situwasyon  
Isang sariling-tulong na patnubay para sa mga walang asawang bagong dating  
Karapatang magpalathala © 2001 Centre for Addiction and Mental Health