

Pagkabalisa at pag-aalala – Bakit laging 'abalang-abala' ang iyong isip'

May mga oras sa buhay na parang mas matuling tumatakbo ang iyong isip kaysa sa iyo. Parang hindi ka kalmado, hindi mapakali, ninenerbiyos, o hindi makahinto sa kakaisip. Ang iyong mga iniisip ay maaaring tumatakbo nang matulin, paikot-ikot, paputul-putol, o pabalik-balik. Maaaring mapansin mong nag-aalala ka tungkol sa mga bagay na dati ay hindi nakakaabala sa iyo o kaya ay nalulula ka sa mga desisyon na dati ay parang simple lang.

Kung ganito nga ang nagyayari sa iyo, hindi ka nag-iisa. Ang pagkabalisa, pag-aalala at stress ay napaka-karaniwan, lalo na kapag ang buhay ay parang walang katiyakan, abala, o mabigat sa damdamin. Wala ni isa sa mga ito ang nagsasabi na mahina ka. Nagpapahiwatig ito na ikaw ay isang tao.

Maaaring ang pag-unawa sa pagkabalisa ang unang hakbang sa pagiging mas panatag.

Bakit nakakadama ng pagkabalisa

Ang iyong utak ay idinisenyo upang protektahan ka. Kapag may isang bagay ay tila walang katiyakan o nakakalula, ang iyong utak ay nagbibigay ng karagdang atensyon. Sinusuri nito ang panganib, hinuhulaan kung ano ang maaaring magkamali, at hinihimok kang maghanda.

Nakatutulong ito kapag may kinakaharap kang totoong panganib, pero sa pang-araw-araw na buhay, maaari itong maging nakakalula.

Ang iyong utak ay maaaring lumipat sa 'alert mode' kahit na ang banta ay emosyonal sa halip na pisikal. Halimbawa:

- stress sa trabaho
- pag-aalala tungkol sa relasyon
- pinansiyal na pabigat
- pag-aalala sa kalusugan
- malalaking desisyon
- pagbabalik muli ng mga nakaraang karanasan
- pangalahatang kawalan ng katiyakan.

Ang pagkabalisa ay paraan ng pagsasabi ng iyong katawan na, “Sinisikap kong panatilihin kang ligtas”, kahit na ang sitwasyon ay hindi nangangailangan ng ganoong antas ng proteksyon.

Paano nadarama ng iyong katawan ang pagkabalisa at pag-aalala

Kadalasan, ang pagkabalisa ay nagpapakita ng pisikal na palatandaan bago mo pa ito makilala sa iyong isip. Maaaring mapansin mo ang:

- paninikip ng dibdib
- mabilis na mabilis na tibok ng puso
- mababaw na paghinga
- tensyon sa iyong sikmura
- namamawis o nanginginig na mga kamay
- problema sa pagtulog
- kahirapang magtutok ng isip
- pagiging bugnutin o hindi mapakali.

Ito ay normal na mga reaksiyon ng katawan at hindi personal na mga kakulangan. Ang iyong katawan ay naghahanda upang tumugon sa stress, kahit wala ka sa panganib.

Kapag ang pag-aalala ay nagiging paikut-ikot

Ang pag-aalala ay parang pagpapalano o paglutas ng problema. Ngunit darating sa oras na hindi na ito magiging kapaki-pakinabang at nagsisimulang maging paikut-ikot.

Paulit-ulit kang mag-iisip ng:

- "Paano kung hindi ko ito makayanan?"
- "Paano kung may mangyaring masama?"
- "Bakit hindi ko mapigilan ang pag-iisip tungkol dito?"
- "Dapat ay mas makayanan ko ito."

Ang mga paikut-ikot na pag-iisip na ito ay maaaring makapagod sa iyo. Habang mas sinisikap mong kontrolin ang iyong mga iniisip, mas lalakas ang mga ito.

Hindi mo kasalanan ito. Ganito lang talaga ang reaksiyon ng isip kapag may mga pabigat.

Bakit parang hindi mo ito mahinto

Kapag nadaragdagan ang stress, nagiging mas sensitibo ang sistema ng alarma sa iyong katawan.

Ibig sabihin:

- nagiging tila malalaki ang maliliit na gawain
- nagiging tila mas maingay ang maliliit na alalahanin
- nagiging tila mas mahirap magdesisyon
- nauuna sa iyong isip ang mga pinakamasamang maaaring mangyari
- ang iyong katawan ay nananatiling may tensyon kahit na gusto mong mag-relax.

Ang mga ito ay karaniwang palatandaan na ikaw ay nasosobrahan na at hindi ng kabiguan.

Paano ka matutulungang pumanatag

Kapag ang iyong isip ay tumatakbo nang matulin, ang mga sandaling pampanatag ay makakatulong sa pagkalma ng iyong katawan. Maaari mong subukan ang:

- mabagal na paghingang papasok, at mas mahabang paghingang palabas
- pansinin na nasa sahig ang iyong mga paa
- tumingin-tingin sa paligid at pangalanan ang limang bagay na iyong makikita
- pag-inom ng isang basong tubig
- pagpunta sa labas para sa sariwang hangin
- paggawa ng isang maliit na gawain.

Ang maliliit na pagkilos na ito ay nagsasabi sa iyong nervous system na ikaw ay ligtas.

Paghingi ng suporta

Ang pagkabalisa ay maaaring magparamdam na ikaw ay nag-iisa, ngunit may makukuhang suporta. Huwag mong hintaying lumala ang mga bagay-bagay bago ka humingi ng tulong. Maaari kang humingi ng tulong sa anumang oras.

Maaari kang makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo, makipag-usap sa iyong GP, tumawag sa [Medicare Mental Health Line](#), o bumisita sa isang [Medicare Mental Health Center](#).

Kung nadarama mong gusto mong magpakamatay, o nasa panganib ka, tumawag sa **000** o pumunta sa pinakamalapit na emergency department.

Dapat mong madama na ikaw ay nauunawaan at sinusupportahan

Ang pagkabalisa ay hindi palatandaan ng kahinaan. Ito ay palatandaan na matagal mo nang pinamamahalaan ang stress, takot o kawalan ng katiyakan. Kapag may tamang suporta, mga simple at matatag na mga tool, posibleng maging mas kalmado, mas may kalinawan at mas panatag. Hindi mo kailangang kayanin ito nang mag-isa.