

Kapag nasosobrahan ka na sa buhay

Kapag dumarami ang stress, maaaring madama mo na ang iyong isip at katawan ay gumagana laban sa iyo. Baka tumibok nang mabilis ang puso mo. Ang iyong mga iniisip ay maaaring bumilis o nakapirmi. Maaari kang makadama ng tensyon, pagkalitang, magugulatin, o pagkapagod na kakaiba, kahit gaano ka pa magpahinga. Maraming tao ang nag-aalala na may mali kapag ganito ang nadarama nila.

Ang pag-unawa sa nangyayari sa loob ng iyong katawan sa mga oras ng stress ay maaaring makatulong na gawing normal ang iyong karanasan para maharap mo ang iyong nadarama nang may higit na pakikiramay at walang masyadong takot.

Ano ang nangyayari kapag nai-stress ka

Ang unang tungkulin ng iyong utak ay panatilihin kang ligtas. Kapag nakaramdam ito ng isang bagay na nakaka-stress, ginagawang aktibo nito ang isang uri ng alarma sa loob ng katawan. Ang alarmang ito ay maaaring ma-trigger ng maraming bagay, kabilang ang pressure sa trabaho, pag-aalala sa pamilya, kawalan ng katiyakan, tensyon sa relasyon, o hindi inaasahang mga pagbabago sa buhay.

Inihahanda ng sistema ng alarma ang iyong katawan upang tumugon nang mabilis. Hindi ito tumitigil para itanong kung ang banta ay emosyonal o pisikal. Nagre-reaksyon lang ito.

Maaari mong mapansin ang:

- paninikip ng dibdib
- mabilis o pasikdo-sikdong tibok ng puso
- tensyon sa iyong sikmura
- namamawis o nanginginig na mga kamay
- kahirapang magtutok ng isip
- hindi mapakali o nababalisa.

Ang mga sensasyong ito ay hindi mga palatandaan na ang iyong katawan ay hindi gumaganang mabuti. Ang mga ito ay palatandaan na sinisikap ng iyong katawan na protektahan ka.

Bakit ang stress ay tila napakatindi

Kung magpapatuloy nang matagal ang stress, ang alarma sa loob ng iyong katawan ay nagiging mas sensitibo. Ibig sabihin, maaaring maging tila mas malaki ang mga maliliit na bagay kaysa sa karaniwan. Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring magsimulang maging tila mabigat o kumplikado. Ang mga maliliit na alalahanin ay maaaring biglang maging tila nakakalula.

Mental Health Check In

Hindi mo ito kasalanan. Ito ang iyong nervous system na ginagawa ang lahat ng makakaya gamit ang mga mapagkukunan na mayroon ito.

Makakatulong na tandaan:

- May katuturan ang iyong mga reaksiyon.
- Ang iyong katawan ay tumutugon sa pahirap, hindi sa imahinasyon.
- Hindi ka mahina o sumosobra ang reaksiyon.
- Hindi ka nag-iisa sa pagdama nang ganito.

Bakit maaaring madama mong tila ka nakapirmi lang o hindi mo makayanan ang mga bagay-bagay

Kapag ang iyong alarma ay aktibo, ang bahagi ng iyong utak na responsable para sa pagpapalano, paglutas ng problema, at malinaw na pag-iisip ay nagiging hindi gaanong aktibo. Ito ang dahilan kung bakit ginagawang mahirap ng stress ang paggawa ng mga desisyon, pag-alala sa mga bagay-bagay, o pagkilos.

Maaari mong mapansin ang:

- gumagana na parang normal pero manhid o walang emosyon
- pag-iwas sa mga gawain
- labis-labis na pag-iisip tungkol sa maliliit na detalye
- ang mga simpleng bagay ay nagiging mahirap gawin
- nadaramang walang ugnayan o walang emosyon.

Ito ay mga natural na reaksiyon na nararanasan ng maraming tao.

Paano tutulungan ang iyong katawan na pumanatag

Bagama't ang pagtugon sa stress ay awtomatikong gumagana, may mga bagay na maaari mong gawin upang matulungan ang iyong isip at katawan na muling maging mas kalmado.

Maaari mong subukan ang:

- paghingang papasok nang mabagal, na may mas mahabang paghingang palabas
- pag-upo sa komportableng posisyon at pansinin ang iyong mga paa sa sahig
- pumunta sa labas para sa sariwang hangin
- paglalagay ng kamay sa iyong dibdib o tiyan at pansinin ang paggalaw ng iyong hininga
- paggawa ng banayad na pag-uunat upang mapawi ang tensyon

Mental Health Check In

- sabihin sa iyong sarili na ang iyong nadarama ay naiintindihan.

Ang mga maliliit na hakbang na ito ay tutulong sa iyong nervous system na kumalma at pumanatag.

Paghingi ng suporta

Kung ang stress ay nakakaapekto sa iyong pagtulog, mga relasyon, trabaho, o pang-araw-araw na buhay, magandang ideya na humingi ng suporta. May mga tao na makakatulong sa iyo na maunawaan kung ano ang iyong dinaranas at makahanap ng mga paraan upang gawin kang mas matatag.

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.

Hindi mo kailangang harapin ang mga damdaming ito nang mag-isa.

Dapat mong madama na ikaw ay nauunawaan at sinusupportahan

Ang pagdama na nalulula ka ay hindi nangangahulugan na ikaw ay hindi makakaya. Nangangahulugan ito na ikaw ay nagdadala ng higit pa sa makakaya ng iyong isip at katawan nang komportable. Kapag may kabaitan, kaalaman at suporta, ang stress ay nagiging isang bagay na maaari mong maunawaan at makayanan sa halip na isang bagay na dapat mong katakutan.