

Kapag hindi ka makatulog

Ang pananatiling gising sa gabi ay maaaring magparamdam na tila nag-iisa ka. Ang mundo ay tahimik, ngunit ang iyong isip ay hindi. Maaaring paulit-ulit mong isipin ang mga pag-uusap, mag-alala tungkol sa mga bagay na hindi pa nangyayari, o madamang ang iyong puso ay tumitibok nang mas mabilis sa dilim. Maaaring makatulog ka ngunit magigising kang muli pagkalipas ng ilang oras, at hindi mo alam kung bakit. O maaaring makatulog ka nang mababaw, at magigising na hindi naginhawaan at dismayado.

Kung ito ay nangyayari sa iyo, hindi ka nag-iisa. Maraming tao ang nahihirapang makatulog kapag ang buhay ay nakaka-stress o nakakalula. Wala kang ginagawang mali. Ang iyong katawan ay tumutugon sa pahirap, at maaari rin itong tumugon sa mas banayad na mga pahiwatig.

Ang pag-unawa sa nangyayari at ang pag-alam na may magagawa kang maliliit na hakbang sa sandaling ito ay makakatulong na maging mas kalmado kang muli sa gabi.

Bakit nagiging abala ang iyong isip sa gabi

Sa araw, ang iyong utak ay nagagambala ng paggalaw, ingay, at mga gawain, ngunit sa sandaling ang mga bagay ay naging tahimik, ang iyong isip ay may puwang para mag-isip. Kung ikaw ay may pinapasan na stress o mabibigat na emosyon, madalas itong lumalabas sa gabi.

Hindi sinasadya ng iyong isip na saktan ka. Sinisikap nitong bigyang-kahulugan ang iyong araw. Sinisikap nitong protektahan ka sa pamamagitan ng pag-review, pagsusuri o paghahanda.

Ito ang dahilan kung bakit ang pag-aalala sa gabi kadalasan ay tila mas malakas o mas ma-drama kaysa sa araw.

Bakit nagiging mas mahirap matulog kapag ikaw ay nai-stress

Kapag ikaw ay may mga pabigat, ang iyong katawan ay naglalabas ng mga stress hormone na nagpapanatili sa iyo na maging alerto. Nakakatulong ang mga hormone na ito kung nasa panganib ka, ngunit hindi nakakatulong kapag sinisikap mong magpahinga.

Ang mga ito ay maaaring:

- gawing mabilis ang takbo ng iyong mga iniisip

Mental Health Check In

- panatilihing may tensyon ang iyong mga kalamnan
- pabilisin ang tibok ng iyong puso
- gawing mababaw ang iyong paghinga
- bawasan ang iyong kakayahang pumanatag.

Nagiging 'aktibo' ang iyong katawan kahit na gusto mong mag-relax. Wala ni isa sa mga ito ay kasalanan mo. Ito ang tugon ng iyong katawan kapag nakakaramdam ng stress.

Mga karaniwang palatandaan na ang iyong sistema ng pagtulog ay nahihirapan

Maaari mong mapansin ang:

- kahirapang makatulog
- paggising sa gabi na may abalang-abalang isipan
- paggising sa madaling-araw
- mababaw o hindi mapakaling pagtulog
- kapaguran sa kabila ng sapat sa oras na pagtulog
- nararamdamang tensyon sa iyong katawan kapag nakahiga
- takot o pagkadismaya sa oras ng pagtulog.

Ang mga karanasang ito ay karaniwan kapag ang iyong isip ay nalulula o ang iyong nervous system ay aktibo.

Pagtulong sa iyong katawan na pumanatag

May ilang mga bagay na magagawa mo upang makatulong na mapanatag ang iyong katawan at isip.

Bagalan ang iyong paghingang palabas

Humingang papasok nang dahan-dahan, pagkatapos ay humingang palabas nang mas mabagal kaysa sa paghingang papasok.

Ito ay nagpapahiwatig ng kaligtasan sa iyong nervous system.

I-relax ang iyong panga at balik

Hayaang bumaba nang bahagya ang iyong panga. Hayaang bumaba ang iyong mga balikat.

Kadalasan, ito ang mga unang lugar na nagtataglay ng tensyon.

Mental Health Check In

Ilagay ang isang kamay sa iyong dibdib o tiyan

Damahin ang pagtaas at pagbaba ng iyong hininga.

Makakatulong ito sa iyong kumonektang muli sa iyong katawan at kalmahin ang matuling pagtakbo ng pag-iisip.

Pangalanan kung ano ang nangyayari

Maaari mong tahimik na sabihin sa iyong sarili: "Ang aking isip ay abala dahil sa dami ng ginagawa ngayong araw. Okey lang ito."

Pinapakalma ng kabaitan ang kasidhian.

Subukang maabala nang kaunti

Hindi ang pag-scroll, kundi isang bagay na pampanatag, tulad ng:

- pakikinig sa nakapapawing-pagod na audio
- mabagal na pag-scan sa katawan
- pag-iisip ng isang lugar kung saan dama mo na ikaw ay ligtas
- pagtuon sa mga tunog sa paligid mo.

Tinutulungan nito na ibaling ang iyong isip palayo sa mga paikut-ikot na iniisip.

Kung ang iyong isip ay nag-aalala sa gabi

Kadalasan, ang pag-aalala sa gabi ay sumusunod sa isang pattern. Maaari mong malumanay na abalihin ito sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyong mga alalahanin ng isang lugar na mapupuntahan sa maghapon.

Subukang pumili ng maikling 'oras ng pag-aalala' sa umaga; kahit 10 minuto lang ay puwede na. Kapag ang mga alalahanin ay dumating sa gabi, maaari mong sabihin sa iyong sarili: "Pag-iisipan ko ito bukas sa oras ng aking pag-aalala (worry time)."

Nagbibigay ito ng pahintulot sa iyong isip na magpahinga.

Paghingi ng suporta

Kung ang mga problema sa pagtulog ay nakakaapekto sa lagay ng iyong kalooban, enerhiya, konsentrasyon o kakayahang kumaya, magandang ideya na humingi ng suporta. Hindi mo kailangan ng diyagnosis para humingi ng tulong.

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](#).

Mental Health Check In

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

Marapat kang magpahinga

Ang pakikibaka sa pagtulog ay hindi nangangahulugan na ikaw ay mahina o nabigo. Nangangahulugan ito na ang iyong isip ay nagsusumikap na pamahalaan ang lahat ng iyong mga pasanin. Sa tulong ng kabaitan, suporta at maliliit na hakbang, ang iyong pagtulog ay magsisimulang pumanatag na muli. Marapat kang magpahinga, at may makukuhang tulong kung kailangan mo ito.