

Kapag masama ang lagay ng iyong kalooban

Ang lagay ng kalooban ng lahat ay pabago-bago. May mga araw na gigising ka na mas magaan ang iyong pakiramdam at mas panatag ka. Sa ibang mga araw naman ay wala kang nadaramang emosyon, pagod, o tila wala ka sa iyong sarili. Ang mga likas na pagtaas at pagbaba na ito ay bahagi ng pagiging tao.

Ang lagay ng iyong kalooban ay nagiging isang bagay na dapat bigyang-pansin kapag ang mga 'down' na sandali ay tumatagal, mas mabigat ang iyong pakiramdam, o nagsimulang gawing mas mahirap ang pang-araw-araw na buhay.

Ang pag-unawa kung ano ang normal, kung ano ang dapat bantayan, at kung kailan maaaring oras na para humingi ng suporta ay makakatulong sa iyong gawin ang susunod na hakbang.

Ano ang hitsura ng mga normal na pagbabago sa lagay ng kalooban

Lahat tayo ay may mga araw kung saan maaari nating madama ang isa o higit pa sa mga bagay na ito:

- medyo walang emosyon o may pagkalitang
- mas mabagal kumilos
- walang masyadong motibasyon
- bugnutin
- mas sensitibo o madaling masobrahan.

Karaniwan, lumilipas ang mga nadaramang ito sa sandaling magpahinga ka, makipag-ugnayang muli sa iba, o magpahinga. Ang pagkakaroon ng isang araw na hindi pagpasok sa trabaho ay hindi nangangahulugang may mali. Ibig sabihin lang nito ay tao ka.

Kapag nananatili sa iyo ang masamang lagay ng loob

Minsan ay maaaring hindi maganda ang lagay ng iyong kalooban gaya ng karaniwang nangyayari. Ito ay tumatagal, mas mabigat ang pakiramdam, at nagsisimulang magbigay ng kulay sa iyong araw.

Iba ang matagal na masamang lagay ng kalooban. Ito ay mas nagtatagal, mas mabigat ang pakiramdam, at mas mahirap pawiin. Sa halip na bumuti pagkatapos

Mental Health Check In

magpahinga, nananatili ito sa iyo at magsisimulang magbigay ng kulay sa iyong araw.

Maaari mong mapansin ang:

- ang mga pang-araw-araw na gawain ay nangangailangan ng higit pang pagsisikap
- ang iyong mga iniisip ay mas mabigat o mas negatibo
- mas mahirap na kasiyahan ang mga bagay na karaniwan mong kinagigiliwan
- nagbago ang iyong pagtulog o gana sa pagkain
- ang lahat ng nadarama ay medyo 'sobra-sobra'.

Madalas itong nangyayari kapag kumakaharap sa stress, pagkawala, pagbabago, o pagkahapo nang mas matagal kaysa sa komportableng kayang pamahalaan ng iyong sistema. Ang pagiging malungkot sa mga sandaling ito ay hindi palatandaan ng kabiguan. Palatandaan ito na marami ka nang kinakaya.

Ang iyong isip at katawan ay humihingi lamang ng pangangalaga.

Kailan dapat mas bigyang-pansin ang lagay ng iyong kalooban

Nakakatulong na bigyang-pansin ang mga pattern kaysa ang mga sandaling minsan lang nangyayari.

Maaaring oras na para mag-check in sa iyong sarili kung:

- ang masamang lagay ng iyong kalooban ay tumagal ng ilang linggo
- dama mong ang kawalan ng iyong enerhiya ay halos sa lahat ng mga araw
- nagsisimula kang makadama ng kawalan ng ugnayan sa mga bagay na karaniwan ay mahalaga sa iyo
- ikaw ay lumalayo sa mga tao o mga gawain
- dama mo na ikaw ay nalulula o nasobrahan sa karamihan ng oras
- ang mga pang-araw-araw na gawain ay nagiging mas mahirap pangasiwaan.

Ang mga palatandaang ito ay hindi nangangahulugan na may mali sa iyo. Ang mga ito ay senyales lamang na maaaring kailangan mo ng karagdagang suporta.

Hindi mo kailangang ayusin ang lahat nang sabay-sabay

Maraming mga tao ang nag-aalala na ang pagdama ng kalngkutan ay nangangahulugan na may seryosong nangyayari. Kadalasan, ito ay nangangahulugan lamang na ikaw ay pagod, nai-stress, o gumagana nang lampas sa iyong mga makakayanan. Hindi mo kailangan ng diyagnosis para humingi ng tulong, at hindi mo kailangan ng perpektong mga salita para ipaliwanag ang nadarama mo.

Maaari mong gawin ang mga bagay sa maliliit na hakbang nang paisa-isa.

Maliliit na bagay na maaaring makatulong

Kapag masama ang lagay ng iyong kalooban, ang mga simpleng sandali ng pangangalaga ay makakatulong na gawin kang mas matatag. Piliin kung ano sa iyong palagay ang magagawa mo.

Maaari kang:

- pumunta sa labas nang ilang minuto
- maligo na may mainit-init na tubig
- gumawa ng isang maliit na gawain
- makinig sa malumanay na musika
- magpadala ng mensahe sa isang tao na iyong pinagkakatiwalaan
- kumain ng pagkaing masustansya
- pansinin ang isang bagay na nagdudulot sa iyo ng kaginhawaan.

Hindi solusyon ang mga ito. Ang mga ito ay maliliit na pansuportang sandali na tumutulong sa iyong sistema na pumanatag at magsimulang bumawi.

Paghingi ng suporta

Hindi mo kailangang maghintay hanggang sa ang mga bagay-bagay ay maging tila mahirap pangasiwaan. Mahalagang humingi ng suporta kung ang lagay ng iyong kalooban ay nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay, o tila hindi ka sigurado kung paano mo masisira ang cycle nang mag-isa.

Maaaring gusto mong:

- makipag-usap sa iyong GP o isang taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong nadarama
- tumawag sa [Medicare Mental Health Line](#) para maunawaan kung anong suporta ang makukuha
- bisitahin ang isang [Medicare Mental Health Center](#) upang makipag-usap sa mga sinanay na kawani nang hindi nangangailangan ng referral.

Mental Health Check In

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

Dapat mong madama na sinusupportahan ka

Ang pagdama ng kalungkutan ay hindi nangangahulugan na nakagawa ka ng anumang mali. Nangangahulugan ito na marami kang kinakaya kaysa karaniwan. Okey lang na maghinay-hinay, magpahinga, at humingi ng tulong.

Karapat-dapat ka sa suporta na tutugon sa iyo nang may kabaitan at tutulong sa iyong madama na hindi ka gaanong nag-iisa, gawin ang maliliit na hakbang nang paisa-isa.