JOYFUL

好心情@HK

Kasiyahan • Makidama • Magbahagi

(Tagalog version)

"Joyful@HK" ay isang tatlong taong kampanya sa buong teritoryo tungkol sa promosyon ng kalusugan hinggil sa pag-iisip. Inaasinta ng kampanya na mapataas ang pampublikong pakikisangkot sa pagtataguyod ng pampublikong pag-unawa tungkol sa kalusugan hinggil sa pag-iisip sa Hong Kong.

Ang kagalingan ng kalusugan sa pag-iisip ay maaaring magkaroon ng iba't ibang anyo, ngunit ang karaniwang paglalarawan ay pagkadama ng mabuti at pagganap nang mabuti sa tungkulin. Ang kagalingan ng kalusugan sa pag-iisip ay isang napakahalagang bahagi ng kalusugan ng kabuuan ng tao. Ang isang malusog na isip ay tumutulong sa atin na harapin ang mga hamon, lutasin ang mga problema, kamitin ang mga tunguhin at tamasahin pa ang buhay. Ang isang tao na may malusog na isip ay hindi rin ganoong kabulnerable sa mga tiyak na problema sa kalusugan at may mas mahabang yugto ng buhay.

Napakakaraniwan para sa karamihan sa atin na humarap ng mga hamon sa ating kagalingan ng kalusugan sa pag-iisip sa ilang mga punto ng ating mga buhay kaya walang sinumang ang maaaring magwalang-bahala nito. Isang lokal na sarbey na isinagawa noong 2014 ay nagpakita na halos 80% ng mga tagatugon na may edad na nasa pagitan ng 18 at 64 sa Hong Kong ang nakaranas ng ilang mga antas ng mga sintomas ng sikolohikal na pagkabalisa sa nakalipas na 30 araw.

Ang pag-aalaga sa kagalingan ng iyong kalusugan sa pag-iisip ay hindi mahirap. Isama mo lamang ang mga elemento ng "Pagbabahagi", "Isip" at "Pagkalugod" upang gawin itong mas malusog, mas masaya at mas may kabuluhan.

Mga tips sa pagiging nalulugod

Mga tips sa pagiging nalulugod

Kumilos ngayon! Hayaan ang "Pagbabahagi", "Isip" at "Pagkalugod" ang magdala sa iyo ng kaligayahan. Gayundin gumawa ng panata sa website ng Joyful@HK sa at http://www.joyfulathk.hk ibahagi ang iyong kaligayahan sa iba anumang oras at kahit saan man na gusto mo.

Produced in 2016

衞生署
Department of Health

衞生防護中心
Centre for Health Protection

Pagbabahagi

1. Ibahagi ang mga katiting at piraso sa iyong pang-araw-araw na buhay sa iba.
2. Magtayo at panatilihin ang mga relasyon sa iba sa lipunan.
3. Ipahayag ang iyong pagpapahalaga, pasasalamat o paghimok sa iba nang mas madalas.
4. Maging mabait at matulungin sa iba.
5. Gumugol ng oras sa mga miyembro ng iyong pamilya.

Isip

1. Panatilihing ang bukas na isip para tumanggap ng mga bagong ideya.
2. Isipin ang mga bagay na pinasasalamatan mo.
3. Positibong mag-isip habang pinangangasiwaan ang mga mahihirap na sitwasyon.
4. Subaybayan ang mga pagbabago ng iyong timpla ng ugali.
5. Maging mahinahon sa pamamagitan ng pagwawalang-bahala sa iyong mga suliranin at maging optimistiko.

Pagkalugod

1. Makisangkot at tamasahin ang mga aktibidad na ikaw ay interesado at gawin silang iyong mga pampalipas ng oras.
2. Regular na makisangkot sa mga pisikal na aktibidad o mga ehersisyo ng isip at katawan na ikaw ay interesado.
3. Maging mausisa at magbigay ng pansin sa iyong mga paligid.
4. Matuto ng isang bagong bagay na gusto mo.
5. Makisangkot sa mga aktibidad na makapagpapayaman ng iyong mga lakas o talento at paigtingin ang iyong potensiyal.