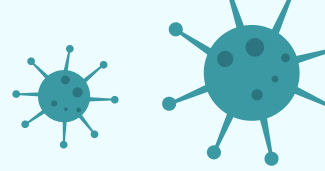


Ang mga Epekto ng Sakit na Coronavirus
(COVID-19) sa Kalusugan ng Pag-iisip at mga Re-
komendasyon kung Paano ito Pangangasiwaan
(Tagalog version)



Kasalukuyang may banta ng pagkalat ng Sakit na Coronavirus (COVID-19) sa Hong Kong. Maraming taong nag-aalalang maaaring mahawaan sila o ang kanilang mga pamilya at samakatuwid, maligalig, nababahala at tensiyonado sila. Ito ay mga normal na sikolohikal at emosyonal na reaksyon kapag may banta sa atin. Maaari mang makagambala ang mga damdaming ito sa pang-araw-araw nating buhay, maaari rin nila tayong tulungang maging mas mapagmatyag at himukin tayong kumilos at protektahan ang ating kalusugan.

Sa ilalim ng banta ng biglang pag-usbong ng sakit, natural na makaranad ng mga tensiyonadong reaksyon (katulad ng mabilis na paghinga, mas mabilis na pagtibok ng puso, tensiyon sa kalamnan, tuyong bibig, pagkabalisa ng tiyan, pagkagambala sa pagtulog, kawalan ng ganang kumain, labis na na nakatuon ang pansin sa “masamang balita” at pag-iisip na may kinikilingan) at mga negatibong emosyon (katulad ng pagkabahala, pag-iisa, depresyon, pagkakonsensya, galit, at kawalang-kasiyahan). Madali ring maunawaang maaari nating mas madaling hindi pagkatiwalaan o sisihin ang iba.

Heto ang ilang rekomendasyong maaaring tumulong sa ating pangasiwaan ang mga negatibong emosyon at sikolohikal na tensiyon:

Dapat nating iwasan:

- Na sisihin ang sarili, ihiwalay ang sarili, isuko ang sarili o tumigil sa paggawa ng mga hakbang sa proteksyon ng kalusugan
- Na laging mag-browse o magpadala ng nakakabagabag na impormasyon (lalo na iyong walang katibayan)
- Mga kaisipang nagdala sa iyo sa kawalan, nagdudulot sa iyong mag-isip ng masama at nagpapataas ng pagkataranta (katulad ng pag-iisip na nahawaan ka dahil lamang nakalimutan mong magsuot ng mask, o pag-iisip na naabot ng biglang pag-usbong ng sakit ang iyong pamayanan dahil lamang nakita mong may umuubo sa lansangan)
- Na sisihin ang iba at magdulot ng hindi kailangang pagtatalo (katulad ng pagsisi sa iyong mga may sakit sa paghawa sa iba, pagsisi sa mga miyembro ng pamilya sa hindi sinasadyang pagkakamali, pagsisi sa iba sa pagmamadaling bumili ng mga suplay o pagsisi sa mga bantay ng tindahan sa hindi pagkakaroon ng mga suplay)
- Magtago ng problema mula sa iyong pamilya o medikal na tauhan

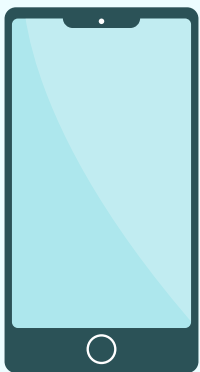
Maaari nating:

- Kilalanin at tanggapin ang ating reaksyon sa tensiyon, huwag supilin o ipagkaila ang pagkakaroon ng mga negatibong emosyon
- Protektahan ang ating mga sarili at gumawa ng mga halbang sa pag-iwas (katulad ng madalas na paghugas ng mga kamay at pagsusuot ng mask kapag lalabas)
- Magsanay na alagaan ang sarili upang manatiling malusog. Maaaring pasiglahin ng pagpapanatili ng balanseng diyeta, regular na pag-eehersisyo, pagkakaroon ng sapat na tulog at pahinga, gayon din ng pagkakaroon ng panatag na kalagayan ang imunidad ng ating katawan at ipagtanggol ito laban sa mga impeksyon
- Manatiling makatwiran kapag kumukuha ng mga update ng balita tungkol sa biglang pag-usbong ng sakit, tingnan ang kredibilidad ng mga pinagkukunan ng impormasyon, iwasang sumunod sa pag-iisip ng madla at mauto ng mga eksaheradong mensahe; maaari tayong pumili ng tukoy na panahon at tagal upang magbasa ng balitang may kaugnayan sa sakit, at magtuon ng pansin sa positibong balita
- Regular na makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan, tumanggap ng suporta mula sa iba at maglaan ng iyong suporta bilang kapalit (maaaring gawin ang komunikasyon sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono, pagmemensahe ng video, atbp., maaaring ipamahagi ang mga kapaki-pakinabang na suplay at maaaring ihayag ang malasakit)
- Gugulin nang matalino ang panahon at gumawa ng makahulugang bagay (katulad ng ehersisyo, magbasa ng mga aklat, manood ng mga pelikula, o gawin ang mga hilig kung angkop)
- Magsanay sa mga ehersisyo ng pagpapahinga upang ipahinga ang katawan at isip
- Magtatag ng mga positibong kaisipan at pananaw kapag tinitingnan ang ating karanasan sa biglang pag-usbong ng sakit positibong mga kaisipan at pananaw kapag tinitingnan ang aming karanasan sa pagsiklab (halimbawa, alam nating maaari tayong gumawa ng mga mabisang hakbang upang protektahan ang ating mga sarili, ating pamilya at ibaang tao; alam nating pamandalian lamang ang biglang pag-usbong mg sakit at hindi pang-habangbuhay; nagpapasalamat na malusog pa rin tayo at may nag-aalala sa atin; isipin kung paano tayo maaaring makisama sa ating mga mahal sa buhay sa hinaharap).





Kung nagpatuloy ang emosyonal na pagkabalisanaang dalawang linggo o mas matagal pa, mangyaring humanap ng propesyonal na tulong.



Kung kailangan mo ng tulong para sa emosyonal na pagkabalisa, maaari kang magtanong sa:

- COVID-19 at Kalusugan ng Pag-iisip
<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



Upang kumuha ng higit pang update sa COVID-19 at magbasa ng mga pinakabagong patnubay na pangkalusugan, mangyaring bumisita sa:

- Website tungkol sa Tema ng COVID-19
<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>

