JOYFUL

好心·情@HK

Kasiyahan • Makidama • Magbahagi

(Tagalog version for elderly)

Nakararanas ang mga matatanda ng mga pisikal, sikolohikal at panlipunang pagbabago na dala ng pagtanda. Upang harapin ang mga hamong ito, dapat alam ng mga matatanda ang paraan upang asikasuhin ang kalusugan sa pisikal at pag-iisip para matamasa ang mga nakalulugod na tumatandang buhay.

Ang pagpapapanatili 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

Para sa mga Matatanda

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.

衞生署 Department of Health
衞生防護中心 Centre for Health Protection

Produced in 2016

Pagbabahagi

1. Manatiling nakikipag-ugnayan sa iba

Makipagkita nang regular sa iyong mga kaibigan at pamilya sa personal, o manatiling nakikipag-ugnayan sa kanila sa pamamagitan ng telepono o internet.

2. Manatiling nakakonekta sa lipunan

Makisangkot sa lokal na komunidad.

3. Makipag-usap sa isang tao

Huwag sarilinin ang iyong mga damdamin. Ibahagi kapwa ang iyong kaligayahan at kalungkutan sa mga miyembro ng iyong pamilya, kaibigan o mga pinagkakatiwalaang tao.

4. Tulungan ang iba

Makararamdam ka ng saya sa pagtulong sa iba. Makilahok sa boluntaryong trabaho at mag-alok ng tulong sa iyong mga kapitbahay.

5. Makipagkaibigan

Makipagkaibigan sa pamamagitan ng iba't ibang mga daluyan o panlipunang aktibidad.

Isip

1. Muling bigyang kahulugan ang mga sitwasyon sa isang makatwiran at positibong paraan

Lagyan ng positibong kaisipan o mga pagpapahalaga upang maunawaan ang mga iba't ibang sitwasyon. Mag-isip nang positibo sa gitna ng mga negatibong pangyayari.

2. Maging palatawa at patuloy na tumawa

Mas madalas na tumawa. Gamitin ang iyong katangian na mapagpatawa upang kontrahin ang iyong mga negatibong damdamin. Maaari nitong pasayahin ka.

3. Maging mapagpasalamat

Palaging isipin ang mga mabubuting bagay sa iyong buhay. Maging mapagpasalamat sa kung ano ang mayroon ka.

4. Alalahanin ang iyong mga positibong alaala

Alalahaning regular ang mga masasayang nakaraang pangyayari sa iyong buhay.

5. Maniwala sa iyong sarili

Magtiwala sa sarili tungkol sa iyong mga kakayahan sa halip na minamaliit sila.

Pagkalugod

1. Linangin ang mga pampalipas oras at makisangkot sa mga intelektuwal na aktibidad

Makisangkot sa mga nakasisiyang aktibidad na libangan at linangin sila bilang mga pampalipas oras. Ang mga intelektuwal na aktibidad na libangan ay nagpapanatili rin sa iyo na matalino.

2. Mga sapat na pisikal na aktibidad

Ang mga angkop na pisikal na aktibidad ay mabuti sa iyong kalusugan sa pisikal at pag-iisip. Isama ang pisikal na aktibidad sa iyong pang-araw-araw na buhay ayon sa iyong mga sariling kondisyon sa kalusugan. Maaari kang komunsulta sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan upang kilalanin ang mga pisikal na aktibidad na akma sa iyo.

3. Panatiling aktibo ang iyong sarili

Ang pagtatakda sa iyong sarili ng mga maliliit na tunguhin, paggawa ng mga plano sa araw, o pag-aayos ng mga aktibidad para sa mga linggong darating ay lahat makapagbibigay sa iyo ng pakiramdam ng tagumpay at motibasyon.

4. Patuloy na matuto

Ang pagkatuto at pagpapakadalubhasa ng mga bagong kasanayan ay maaaring magdala sa iyo ng pakiramdam ng tagumpay at magpabuti ng iyong kalusugan ng pag-iisip.

5. Pansinin ang iyong mga paligid

Panatilihing sariwa ang iyong pagkamausisa at magtuon nang pansin sa iyong mga paligid. Maaari mong matuklasan ang isang bagong bagay na may interes ka.