



PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN

PAGTULOG AT KALUSUGANG PANGKAISIPAN

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Ang isang malusog na pamumuhay ay nangangahulugan ng paggawa ng mga pagpili na makakatulong sa iyong kalusugan. Isipin kung paano maging malusog sa lahat ng aspeto ng iyong buhay, kabilang ang kinakain mo, ehersisyo, pagtulog, at pamamahala ng stress. Nangangahulugan din ito ng pagiging maagap, tulad ng pagpunta sa doktor at dentista. Mahalagang gumawa ng mga desisyon na makabubuti sa katawan sa lahat ng aspetong ito ng ating buhay at maunawaan kung paano nila mapipigilan o mababawasan ang mga malubhang problema sa kalusugan.

Mga Nakakatulong na Tip upang Pahasayin ang Emosyonal na Kalusugan

Ang lahat ng tao ay may mga araw na nakakaramdam ng stress, kalungkutan, o sama ng loob.

Kung napansin mong nalulungkot ka, nai-stress, o nasosobrahan, magsabi sa isang tao na pinagkakatiwalaan mo. Napakahalaga nito kung napapansin mong ganito ang nararamdaman mo mas madalas kaysa sa karaniwan para sa iyo.

Maghanap ng mga aktibidad na gusto mong ginagawa at maaaring gawin nang tuluy-tuloy upang mapanatili ang iyong kalusugan.

Alamin ang mga bagay na maaaring magdulot sa iyo ng stress o kalungkutan at alagaan ang sarili nang higit pa.

Subukang isulat sa diary o isang kuwaderno ang iyong nararamdaman sa pamamagitan ng mga salita o mga larawan.

Pigilin ang iyong sarili kapag nagsimula kang mag-isip ng mga negatibong kaisipan at bigyan ang iyong sarili ng isang tunay na papuri.

Mag-unplug sa email at social media at gumawa ng iba gamit ang iyong mga kamay, tulad ng pagsubok ng bagong malusog na recipe.

[Magpahinga at mag-break](#) kapag ikaw ay nai-stress o naiinis.



Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)

Mga Nakatutulong na Tip upang Pahasayin ang Emosyonal na Kalusugan

(Ipinagpapatuloy)

Makipag-usap sa iyong support team tungkol sa iyong pangkaisipang kalusugan, lalo na kung sa tingin mo ay kailangan mo ng suporta. Magtanong tungkol sa mga mapagkukunan at mga opsyon sa suporta na magagamit mo.

Huminga nang malalim kapag ikaw ay naii-stress o nababalisa. Narito ang dalawang pamamaraan:

Huminga papasok at magbilang ng apat, pigilan ang hininga at magbilang ng apat, huminga palabas at magbilang ng apat, panatiliing walang hangin at magbilang ng apat, ulitin.

Huminga papasok at isipin na ang hangin ay puno ng pakiramdam ng kapayapaan at katahimikan; Huminga palabas at isipin na inilalabas sa paghinga ang stress at tensyon.

Manatiling konektado sa iba, kabilang ang mga kaibigan at pamilya.

Tawagan ang isang tao, magsaayos ng pagbisita, o sulatan siya ng liham, text, o email.

Pinagmulan: [Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)

Mga Nakakatulong na Tip para Mapabuti ang Tulog

Magtakda at magpanatili ng isang walang stress at nakaka-relax na gawain sa oras ng pagtulog. Ang pagtulog sa parehong oras sa gabi at ang paggising sa parehong oras sa umaga ay makatutulong sa iyo na mapabuti ang pagtulog.

Gawing isang kapaligirang nakapagpapatulog ang iyong silid-tulugan.

Ang isang tahimik, madilim, at malamig (sa pagitan ng 60-75 degrees) na lugar ay makakatulong sa mahimbing na pagtulog.

Iwasan ang caffeine, alak, at nikotina ng apat hanggang anim na oras bago matulog.

Tapusin ang hapunan ilang oras bago matulog.

Kung nagugutom ka pagkatapos ng hapunan, kumain ng magaan na meryenda ngunit iwasan ang mga pagkaing nagdudulot ng hindi pagkatunaw ng pagkain tulad ng dairy, carbohydrates, o asukal.

Ang ilang mga gamot ay maaaring makaapekto sa pagtulog kaya kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa paginom ng gamot nang mas maaga sa gabi kung ito ay maaaring isang kadahilanan.

Ang ehersisyo ay makakatulong sa iyo na makatulog nang mas mabilis at makatulog nang mas mahimbing.

Tapusin ang pag-eehersisyo nang kahit na tatlong oras bago ang oras ng pagtulog.

Pinagmulan: [Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School](#)



Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)