



natasha goulbourn foundation

BRINGING  
DEPRESSION  
TO LIGHT

## Magkaroon ng isang malusog na kaisipan

### Ano and malusog na kaisipan?

Ang ating kaisipan ay hinuhubog ng kung paano tayo mag-isip at ito naman ay nakakaapekto sa ating pagharap sa iba't ibang sitwasyon sa ating buhay. Ang pagkakaroon ng malusog na kaisipan ay hindi lang patungkol sa pagiging masaya. Ang pagkakaroon ng malusog na kaisipan ay nangangahulugan ng pagtanggap natin sa ating sarili at pagkakaroon ng kakayahang sumabay sa mga pagbabago o humarap sa mga pagsubok. Ang pagkakaroon ng malusog na kaisipan ay kasing-halaga ng pagkakaroon ng malusog na pangangatawan.

### Paano makatutulong and pangkakaroon ng malusog na kaisipan?

Kapag malusog and inyong kaisipan, magkakaroon ka ng tiwala sa inyong sarili at magiging mas masaya ang iyong buhay. Mas magaling ka magdala ng stress at makakabangon ka mula sa anumang problemang iyong hinaharap.

### Ikaw ay may malusog na kaisipan kapag:

- › Mataas and tinging mo sa sarili mo.
- › Pakiramdam mo ay kayang-kaya mo and iyong buhay at puno ito ng kahulugan.
- › Magaling kang madala ng mga sitwasyong stressful.
- › Nakakabangon ka sa mga bulilyaso at problema.
- › Maganda and pakikitungo mo sa iyong pamilya, kaibigan at karabaho.

Subalit ang pagkakaroon ng malusog na kaisipan ay hindi nangangahulugang wala ka nang mararanasang stress sa iyong buhay. Lahat ng tao ay nakakaranas ng mga krisis at problema sa buhay. Ang magandang balita dito ay pag malusog ang iyong kaisipan, mas handa kang harapin ang anumang dogok, maliit man o malaki, na ibabato sa iyo ng buhay.

Subalit mayroon ding mga pagkakataon na tila natatubunan ka ng mga problema. Narito ang ilang mga babala na maaaring naapektuhan na ang iyong kaisipan:

- › Nabibigatan ka sa mga obligasyon mo sa trabaho at sa bahay.
- › Pakiramdam mo, wala nang kasagutan o katapusan sa iyong mga problema.
- › Hirap kang makatutug sa gabl.
- › Nagkakaroon ng mahabang panahon na nawawalan ka ng gana sa iyong mga libangan.
- › Palaging pagod ang pakiramdam mo.
- › Pakiramdam mo, anumang oras ay (baka) bibigay na ang iyong isip.

# Paano ko makakamit ang malusog na pag-iisip?

Ang mga tips na ito ay nakakatulong para makamitan mo at maibalik ang isang malusog na kaisipan. Gamitin mo ito sa buhay mo ngayon.

## Pahalagahan mo ang iyong sarili

Dapat mong makita na mahalaga ka bilang isang tao. Magtiwala ka sa iyong mga kakayahan at huwag mong mamalitin ang iyong sarili. Gawin mo ang lahat na iyong makakaya, at huwag mo rin sisisihin nang sobra ang iyong sarili kapag ikaw ay nagkamali. Mainam na kapulutan mo na lamang ng aral ang iyong mga pagkakamali.



## Alamin mo ang iyong kalakasan at hangganan

Lahat tayo ay may sariling kalakasan at kahinaan. Ang pagkilala at pagtanggap sa mga ito ay makatutulong para tayo ay magkaroon ng tiwala sa ating sarili.

Gumawa ng talaan ng iyong mga kalakasan at kahinaan.

- Ano ang iyong mga kakayahan at hilig?
- Ano naman ang mga gawain kung saan ka madalas nahihirapan?
- Magtanong ka sa iyong mga kapamilya, kamag-anak, at kaibigan upang malaman ang kanilang palagay tungkol sa mga ito. At para maging mas malinaw ang iyong ideya tungkol sa iyong sarili, isama ang kanilang mga kuro-kuro sa iyong listahan.

Ang pagkakaroon ng isang libangan o par-aaral ng isang bagong gawain katulad ng pagtugtog ng isang instrumento ay nakatutulong upang paganahin ang isip. Ang mga ganitong klasent mga gawain ay nagbibigay din ng pahinga sa mga pang-araw-araw na mga tungkuling sa tahanan at sa opisina.

## **Pangalagaan ang pakikitungo sa mga mahal sa buhay**

Palaguin at palakasin ang mga relasyon mo sa iyong mga kapamilya at mga kaibigan. Maganda para sa iyong emosyonal na kalagayan and pagkakaroon ng mga taong maaasahan at matatakbuhan. Ang pagkakaroon ng bukas na kalooban ay kailangan para maayos na pakikitungo sa mga mahal sa buhay. Sa pamamagitan ng pagkakaroon ng bukas na kalooban, madali ring malalaman ang mag bagay na bumabagbag sa iyo.

## **Pangasiwaang mabuti ang iyong oras**

Para mabawasan ang stress at kaba, dapat maging maayos sa paghawak at pag-gamit ng oras. Unahin ang mga dapat unahin. Huwag mag-aksaya ng panahon sa pag-aalala tungkol sa mga bagay na hindi mo na hawak.

Sa gitna ng mga pagtupad sa mga tungkulin, magtalaga ng panahon sa mga gawaing ikasisiya mo, katulad ng pagkakaroon ng isang libangan, o pakikipagugnayan sa mga kaibigan.



## **Magkaroon ng mga makatotohanang mga layunin**

Sa laro man o sa trabaho, mainam na magkaroon ng mga layuning naaabot para hindi mawalan ng loob at makatulong na umusad ka. Kahit ang mga mahihirap na bagay ay napapdali kapag pinaghati-hati ito sa mga mas maliit na mga bahagi.

## **Pangalagaan ang iyong katawan**

Napakadali na pabayaang ang ating kalusugan kapag layo'y maraming inisip at pinoproblema. Ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan ay nakatutulong sa pagkakaroon ng malusog na isipan.

## **Maging aktibo**

Bukod sa pananatili ng malusog na pangangatawan ang madalas na paguehersisyo ay nakakapagpagaan din ito ng pakiramdam. Ugaling magehersisyo o maglaro ng isang sport nang 30 minuto isang araw, limang araw sa isang linggo para maging malusog and iyong katawan at isipan.

## Magkaroon ng sapat na pahinga

Siguraduhing magkaroon ng sapat na oras ng tulog para masarap ang pakiramdam at malusog na kaisipan pagbangon. Nagiging mas mahirap and mga mabibigat na gawain kapag pagod ang pakiramdam. Kapag sapat ang pahinga, mas may kakayahan kang harapin and anumang pagsubok na darating.

## Magkaroon ng libangan

Ang pag-aaral na tumugtog ng isang instrumento o di kaya'y pag-aaral ng isang bagong sining o kasanayan ay nakatutulong na paganihin ang iyong utak, at nagbibigay din ng kapahingahan sa mga pang-araw-araw na gawain at obligasyon.

## Huwag mahiyang humingi ng tulong

Bukod sa pagsasabi ng problema sa mga kapamilya at kaibigan, maari ding humingi ng tulong sa mga eksperto kapag masyado nang mabigat ang iyong dinadala. Hindi ibig sabihin nito na ikaw ay mahina, sa katunayan ay kailangan ng ibayong tining ng loob para tanggapin na kailangan mo ng tulong at hingin ito.



For more information:  
**Natasha Goulbourn Foundation**  
Suite 209, LRI Design Plaza  
210 Nicanor Garcia Street  
Makati City, Metro Manila  
Philippines 1209  
Telefax: (632) 897-2217

Website: [www.natashagoulbournfoundation.org](http://www.natashagoulbournfoundation.org)  
E-mail: [ngfoundation@gmail.com](mailto:ngfoundation@gmail.com)  
[info@natashagoulbournfoundation.org](mailto:info@natashagoulbournfoundation.org)

CALL OUR AFFILIATES which offer  
CRISIS LINE services  
IN TOUCH 893-7603/ 893-7606  
DIAL A FRIEND 734-9663/ 734-9664

This NGF publication is in the public domain and may be reproduced or copied with need for permission from the **Natasha Goulbourn Foundation (NGF)**. NGF encourages you to reproduce it and use it in your efforts to improve public health. Citation of the **Natasha Goulbourn Foundation (NGF)** as a source is appreciated. However, using this material inappropriately can raise legal or ethical concerns, so we ask you to use the guidelines:

NGF does not endorse or recommend any commercial products, processes or services, and this publication may not be used for advertising or endorsement purposes.

NGF does not provide specific medical advice or treatment recommendations or referrals; these materials may not be used in a manner that has the appearance of such information.

NGF requests organizations not to alter this publication in a way that will jeopardize the integrity and "brand" when using publications.

If you have questions regarding these guidelines and use of this NGF publication, please contact NGF at [engfoundation@gmail.com](mailto:engfoundation@gmail.com).

This guide has been adapted from various publications including, in particular, the National Institute of Mental Health's NIH Publication No. 00-3551 "Depression"

The printing of this material was sponsored as an act of compassion and concern to depressed individuals and the public by:



**PhilHealth**  
Your Partner in Health