

Desisyon Natin para Lumikha ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Tungkol sa Bulletin

Ang isyung ito ay nakakatulong sa San Diegans na mas maunawaan ang mga pagbabago sa buhay at pangasiwaan ang pagbabago nang may kumpiyansa.



Magbigay-liwanag Sa: Mga Transisyon at Pagbabago sa Buhay

Maaaring kabilang sa mga transisyon sa buhay ang mga pagbabago tulad ng paglipat, pagsisimula sa bagong paaralan o trabaho, pagpapakasal o diborsiyo, pagiging magulang, o iba pang malalaking kaganapan. Maaari silang maging masaya, mahirap, o kahit halo ng pareho.

Ang malalaking pagbabagong ito ay maaaring nakakastress. Madalas din nilang maabala ang ating mga nakagawian, na nagpapadama sa atin ng pagkabalisa. Kaya naman kahit na may nangyaring kapana-panabik, maaari tayong makaramdam ng pagkabalisa, takot, at saya—nang magkakasabay.

Ang malalaking pagbabago ay maaaring maging mahirap sa una, ngunit sa paglipas ng panahon nagiging mas madali ang mga ito. Matuto nang higit pa tungkol sa kung bakit tayo tumutugon nang ganito, at tumuklas ng mga paraan upang makatulong na gawing mas madaling pamahalaan ang kawalan ng katiyakan.

Bakit ganito ang reaksiyon natin?

Nag-evolve ang ating utak para isipin na ang anumang pagbabago ay maaaring maging banta sa ating kaligtasan. Kapag nangyari ang pagbabago, tumunog ang amygdala ng utak (ang “alarm bell”), na nagpapahiwatig na may bagong bagay. Ito ay maaaring humantong sa stress, nerbiyos, o kaguluhan.



Habang natututo tayo kung paano mamuhay kasama ang pagbabago, ang utak ay nagpapadala ng mga mensahe upang bumuo ng mga bagong landas at umangkop. Sa paglipas ng panahon, ang aming mga damdamin tungkol sa pagbabago ay kumukupas, at ang bagong sitwasyon ay nagsisimulang maging normal.



Up2SD.org



I-SCAN ANG
QR CODE PARA
MATUTO NANG
HIGIT PA.

Linya para sa Pag-access at
Krisis ng San Diego (ACL)

888-724-7240

Mga Mapagkukunan sa Komunidad
211

Ang ACL ay isang lokal na linya na 988 na Partner ng Network

I-dial ang 988 para makaugnayan ang pambansang Linya para sa Pagpapakamatay at Krisis. Ang mga lokal na tawag mula sa area code ng County ng San Diego ay ire-reroute sa ACL 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw sa lahat ng wika.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE





Mga Karaniwang Tanong Tungkol sa Pagbabago

1 Paano mo gagawing hindi gaanong hindi komportable ang pagbabago?

Subukang i-reframe ang pagbabago sa iyong isip. Mag-isip tungkol sa mga bagay na maaari mong makuha mula sa pagbabago, o kung paano mo na-navigate ang iba pang mga pagbabago sa nakaraan at kung ano ang itinuro nila sa iyo.

2 Paano mo madarama ang higit na kontrol?

Subukang gumawa ng isang bagay na makakatulong sa iyo na mabawasan ang stress, tulad ng ehersisyo, pag-journal, o pagmumuni-muni. Ang paggawa ng mga bagay na aktibong lumalaban sa stress ay nakakatulong sa iyong pakiramdam na may nagagawa ka at nakakatulong na pakalmahin ang iyong utak.

3 Paano mo malalaman kung kailangan mo ng tulong?

Ang mga senyales na maaaring kailanganin mo ng higit pang tulong sa panahon ng isang malaking pagbabago sa buhay ay kinabibilangan ng pagkakaroon ng kahirapan sa pang-araw-araw na buhay, pagbabago sa pagtulog o gana sa pagkain, o pagkasira ng mga relasyon sa mga mahal sa buhay. Kung ang mga isyung ito ay tumagal nang mahigit sa ilang linggo, isaalang-alang ang paghanap ng propesyonal na suporta.



Basahin: Paano Mag-nabiga sa Mga Pagbabago sa Buhay

Panatilihin o lumikha ng mga gawain.

Ang isang transisyon sa buhay ay kadalasang maaaring makagambala sa mga regular na gawain. Upang matulungan ang iyong sarili na umangkop sa pagbabago, subukang panatilihin hindi nagbabago ang iyong pagkain, pagtulog, at pisikal na aktibidad.

Kumonekta sa mga mahal sa buhay.

Ang mga kaibigan at miyembro ng pamilya ay maaaring mag-alok ng payo at pakiramdam ng suporta sa panahon ng mga transisyon.

I-reframe ang iyong mga saloobin.

Ang isang simple ngunit malakas na ehersisyo na maaari mong subukan ay ang sinasadyang pagbabago ng iyong mindset. Halimbawa, subukang palitan ang “Hindi ko kaya ito” ng “Natututo akong umayon.”

Maghanap ng suporta sa labas kung kailangan mo ito.

Kung ang isang transisyon ay pakiramdam na hindi mapangasiwaan, o ang stress at pagkabalisa ay hindi gumagaling, subukang humanap ng suporta sa isang propesyonal sa kalusugan ng isip. **Makita kung ano ang available sa Up2SD.org.**

Nasasa-atin Ito

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang Tayo ang Bahala (*It's Up to Us*), na binuo sa pamamagitan ng Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusuportahan nito ang Mabuhay nang Mabuti, San Diego (*Live Well San Diego*) na bisyon ng County para magtaguyod ng komunidad na malusog, ligtas, at umuunlad. Sa pamamagitan ng pagpapataas ng kamalayan, paghikayat ng pag-uusap, at pagbibigay ng access sa mga lokal na mapagkukunan, nilalayon naming magbigay ng inspirasyon sa mabuting kalusugan, mabawasan ang stigma, at pigilan ang pagpapakamatay sa lahat ng taga-San Diego, na partikular na tumutuon sa mga pinakanaaapektuhan at pinakananganganib na populasyon ng San Diego.

Mga pinagmulan

NYUCC. (2024, Nobyembre 21). Pamamahala sa kalusugan ng pag-iisip sa mga pagbabago sa buhay: mga payo at istrategiya. <http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center. (walang petsa). Pangangasiwa sa mga pagbabago sa buhay: Mga payo para sa kalusugan ng pag-iisip <http://bit.ly/4jXRhun>

Khoddam, R. (2023, Disyembre 29). 8 paraan para makayanan ang mga pagbabago sa buhay. *Psychology Today*. <http://bit.ly/45tbqVA>

Ampersand Health. (2020, Marso 25). Ang sikolohiya ng mga pangunahing pagbabago sa buhay. <http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi, V. (n.d.). Mga Madalas Itanong tungkol sa Pagnanabiga sa mga pangunahing pagbabago sa buhay GIPS Hospital. <http://bit.ly/445SZUr>

Up2SD.org



I-SCAN ANG
QR CODE PARA
MATUTO NANG
HIGIT PA.

Linya para sa Pag-access at
Krisis ng San Diego (ACL)

888-724-7240

Mga Mapagkukunan sa Komunidad
211

Ang ACL ay isang lokal na linya na 988 na Partner ng Network

I-dial ang 988 para makaugnayan ang pambansang Linya para sa Pagpapakamatay at Krisis. Ang mga lokal na tawag mula sa area code ng County ng San Diego ay ire-reroute sa ACL 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw sa lahat ng wika.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

