

Maging Mabuti sa Iyong Sarili

Kung hindi ka OK, hindi ka nag-iisa.

Napansin mo ba

...na ikaw ay hindi produktibo?

...na nahihirapan ka sa pagtuon sa at paggawa ng iyong mga tungkulin?

...na nararamdaman mo na ikaw ay pagod, irritable, o malungkot?

Gaya ng karamihan sa atin, maaaring ikaw ay nakararanas ng pighati dahil sa patuloy na pagkakalantad sa trauma na dulot ng COVID-19 at sibil na kaguluhan.

Ito ay isang **normal** na tugon. Habang patuloy na ginagambala ng kawalan ng kasiguraduhan ang ating mga pang-araw-araw na rutina, plano sa hinaharap, at pakikipagkapwa, *higit na mas mahalaga ang pangangailangan para sa pangangalaga sa sarili ngayon kaysa dati.*



Tanungin ang sarili:

Nagiging mas mabait ba ako sa aking sarili?

Binibigyang-pansin ko ba ang aking pagtulog at pisikal na aktibidad?

Nakahanap na ba ako ng mga gawaing makatutulong sa akin sa pag-proseso ng aking nararamdaman?

Humihingi ba ako ng tulong at binibigyang-daan ko ba ang mga sumusuporta sa akin na tulungan ako?

Nakikilahok ba ako sa mga gawaing nagbibigay-saya sa akin?



Hindi makasarili ang pangangalaga sa sarili.

Ang pagtuon sa pisikal at emosyonal na kapakanan ay nagbibigay ng mas matatag na pundasyon sa panahon ng matinding pagkabagabag at tensiyon.



COOK COUNTY
HEALTH



Cook County
DEPT
of
Public Health

Ano ang pwede kong gawin?



Magtakda ng naaangkop na hangganan sa trabaho at pamilya. Ayos lang na tanggihan ang ibang tao. Ayos lang na magkansela ng mga plano kung wala ka nang lakas para sa mga ito.



Bigyan ng oras ang pagmumuni-muni sa sarili, pagpapahinga, at pag-relax.



Makilahok sa anumang gawain sa hustisyang panlipunan na mahalaga sa iyo.



Limitahan ang oras na ginugugol sa pagtutok sa balita.



Gumawa ng pang-araw-araw na rutina at sundin ito. Kapag may sinusunod kang rutina, mas kaunti ang desisyong kailangan mong gawin sa bawat araw, na makakatulong para hindi ka panghinaan ng loob.



Sikaping hindi sisihin ang sarili sa iyong nararamdaman. Karamihan sa mga nangyayari sa ating buhay ngayon ay lampas na sa ating kakayahan.

Ano-ano ang mga mapagkukunan ko?

Ang Call4Calm ay isang libreng linya para sa emosyonal na suporta para sa mga residente ng Illinois na nakararanas ng problema sa kalusugan ng pag-iisip kaugnay ng COVID-19. Kung nais mong makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip, i-text ang "TALK" sa 552020.

Ang Programa Para sa Pagtulong sa mga Empleyado (Employee Assistance Program, EAP) ng Cook County ay binubuo ng mga lisensiyadong propesyonal na handang tumulong sa iyo nang wala kang babayaran. Kompidensiyal ang lahat ng serbisyo at magagamit ang mga ito sa pamamagitan ng telepono sa 1-800-327-5048 o online sa MagellanAscend.com

Toolkit Para sa Emosyonal na Kapakanan:

https://dsc.uic.edu/dsc_resource/emotional-well-being-toolkit-resources-for-children-families-and-caregivers/

Impormasyon at Mga Mapagkukunan kaugnay ng Kalusugan ng Pag-iisip at COVID-19:

<https://mhanational.org/covid19>

Tool ng Imbentaryo sa Pangangalaga sa Sarili:

<https://namica.org/blog/self-care-guide/>

Windy City Wellness - Mga May Gabay na Pagbubulay-bulay:

<https://www.tenpercent.com/chicago>