Pagbabawas ng Stress

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Alamin kung paano nakakaapekto ang stress sa katawan at malusog na paraan upang makaya

Saan Nanggagaling ang Stress

Ang stress ay isang karaniwang tugon sa isip at pisikal sa mga bago, hindi tiyak, o nagbabanta na sitwasyon. Sa isang nakababahalang oras, maaari mong mapansin ang mga pagbabago sa kung paano ka mag-isip, makadama, at kumilos. Ang mga karaniwang sanhi ay:

- Sobrang dami ng gagawin at kulang sa oras
- Maraming maliliit na problema sa parehong araw (tulad ng mahabang pila ng mga sasakyan o pagiging huli)
- Pagkakaroon ng pagtatalo
- Hindi alam kung ano ang dadalhin ng hinaharap

Lahat ng tao ay nakakaramdam ng stress. Ang stress ay maaaring makatulong kung minsan sa pagharap sa mga problema, maaari itong mag-udyok sa atin at tulungan tayong umunlad. Ngunit sa paglipas ng panahon, ang sobrang stress ay nakakasama sa iyong kalusugan. Maaari kang gumawa ng mga hakbang upang pamahalaan ang iyong stress at kumilos patungo sa positibong pagbabago.

Paano Naaapektuhan ng Stress ang Katawan

Ang bawat tao ay nakakaramdam at tumutugon sa stress sa kanilang sariling paraan. Ang mga karaniwang palatandaan ng stress ay:

- Pagkaramdam ng takot, galit, lungkot, pag-aalala, pamamanhid, o pagkabigo
- Mga pagbabago sa iyong ganang kumain, enerhiya, mga kagustuhan, at mga interes
- Problema sa pagpocus o pagpapasya
- Hirap sa pagtulog o pagkakaroon ng mga bangungot
- Pananakit ng ulo, pananakit ng katawan, pananakit ng tiyan, o pantal sa balat
- Mas lumalala ang iyong mga hindi gumagaling na problema sa kalusugan at isyu sa kalusugan ng isip
- Pag-inom ng mas maraming alak, paninigarilyo at paggamit ng vape, paggamit ng mga ilegal na droga (katulad ng heroin, cocaine, o methamphetamine), at maling paggamit ng gamot (katulad ng opioids).

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**

432801N 0623

Pagbabawas ng Stress

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Mga Malusog na Paraan sa Pagkontrol ng Stress

Ang paggawa ng mga hakbang upang pamahalaan ang stress ay makakatulong sa iyo na makaya at maramdaman na handa ka nang gawin ang makakaya mo. Narito ang ilang mga paraan kung paano mo puwedeng pamahalaan ang stress:

✓ **Magpahinga** mula sa mga balita at/o social media sa iyong telepono, TV, at mga computer. Magtakda ng mga limitasyon sa iyong mga app upang pamahalaan kung gaano kadalas mo ginagamit ang mga ito. Ayos lang na mag-disconnect sa mga device mo.

✓ **Pangalagaan ang iyong katawan** sa pamamagitan ng pagkain ng masusustansyang pagkain at pag-inom ng maraming tubig, pagtulog nang sapat, at pananatiling aktibo. Matuto nang higit pa at makakuha ng mga tip sa aming mga fact sheet sa **Pagkain Nang Malusog** at **Pagkilos Nang Higit.**

✓ **Matulog nang sapat.** Subukang matulog sa parehong oras gabi-gabi at gumising sa parehong oras araw-araw. Mag-relax sa gabi sa pamamagitan ng pag-off ng iyong telepono, laptop, TV, o anumang asul na ilaw 1 oras bago matulog. Uminom ng inuming mainit-init tulad ng herbal na tsaa na walang caffeine. Iwasan ang anumang caffeinated na inumin tulad ng kape at may caffeine na soda. Nangangailangan ang mga nasa hustong gulang ng 7 o higit pang oras ng pagtulog gabi-gabi.

✓ **Subukan ang mga nakakarelaks na pamamaraan** tulad ng malalim na paghinga, pagmumuni muni, tai chi, o yoga. Bisitahin ang **sfhp.org/tl/wellness** para maghanap ng isang klase sa kagalingan na online o malapit sa iyo. Puwede ka ring gumamit ng maraming tool na online o mga smart phone app. I-download ang Insight Timer app o bisitahin ang **insighttimer.com** para sa mga libreng ginabayang meditasyon at workshop na pinangungunahan ng mga guro sa buong mundo.

✓ **Makipag-usap sa mga taong** pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong nararamdaman. Makipag-usap sa iyong komunidad o nakabatay sa pananampalataya na mga organisasyon. Maaari ka ring tumawag saCalHOPE Connect na nag-aalok ng ligtas, may seguridad, at sensitibo sa kultura na suportang pang-emosyon. Maaaring magbigay sa iyo ang isang manggagawa sa kalusugang pangkaisipan para sa komunidad ng suporta sa stress, pagkabalisa, depresyon, at anupamang pag-aalalang kinahaharap mo. Pinoprotektahan ng CalHOPE ang iyong impormasyon. Hindi nila kailangang malaman ang iyong buong pangalan o apelyido, address, o numero ng telepono. Puwede kang mag-chat anumang oras online sa **calhopeconect.org** o tumawag sa CalHOPE 24/7 warmline sa **1(833) 317-4673.**

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**

432801N 0623

Pagbabawas ng Stress

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Mga Malusog na Paraan sa Pagkontrol ng Stress (ipinagpatuloy)

- **Iwasan ang paninigarilyo, paggamit ng vape, at iba pang mga produkto ng tabako.** Maaari kang kumuha Nicotine Replacement Therapy (NRT) nang walang bayad sa Medi-Cal. Matuto nang higit pa sa **Pagtigil sa Paninigarilyo at Paggamit ng Vape** fact sheet.

- **Limitahan ang pag-inom mo ng alak sa 1-2 pag-inom bawat araw, kung mayroon man.** Ang pag-inom ay maaaring magdulot ng pagkarelaks, nang panandalian. Ngunit magkakaroon ng mga problema kapag patuloy ang stress, at nakakayanan mo ito sa pamamagitan ng pag-inom ng alak. Sa halip na "pakalmahin ang iyong mga nerbiyos," ang pangmatagalan, malalang pag-inom ay mas makasasama sa iyo. Maaari itong humantong sa maraming mga medikal at mental na problema sa kalusugan. Pinatataas din nito ang iyong panganib ng pagkakaroon ng pagdepende sa alak. Makipag-usap sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga* (PCP) kung kailangan mo ng tulong sa pag-inom ng alak.

- **Iwasan ang paggamit ng iligal na droga o reseta** sa mga paraan na hindi pinamamahalaan ng iyong PCP. Kung sa tingin mo ay kailangan mo ng tulong sa alak o anumang pag-abuso sa droga, maaari mong tawagan ang San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) 24/7 Access Help Line sa **1(415) 255-3737** o **1(888) 246-3333** (toll-free). O tawagan ang SFBHS TTY na linya sa **1(888) 484-7200.**

**Ang iyong pangunahing provider ng pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**

432801N 0623

Pagbabawas ng Stress

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Humingi ng Tulong kung Kailangan Mo Ito

Carelon Behavioral Health

Kung hindi nawawala o mas lumalala pa ang stress mo sa paglipas ng panahon, kausapin ang iyong PCP. Kung mayroon kang Medi-Cal, puwede kang makipag-usap sa isang espesyalista sa kalusugan ng pag-uugali nang walang bayad sa Carelon Behavioral Health. Tumawag sa **1(855) 371-8117** para matuto nang higit pa o para magpa-appointment.

24/7 Teladoc®

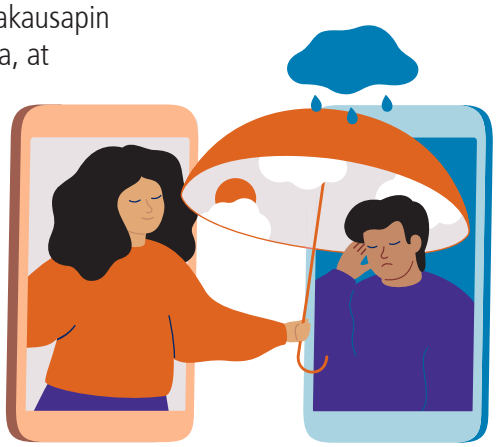
Puwede mong gamitin ang Teladoc para makipag-usap sa isang doktor 24/7 sa telepono, smartphone app, o video. Ang Teladoc ay libre at makakakuha ka ng pangangalaga mula sa doktor para sa mga problemang hindi pang-emergency. Matuto nang higit pa sa **sfhp.org/teladoc** o tumawag sa **1(800) 835-2362.**

988 Suicide and Crisis Lifeline

Tandaan, hindi ka nag iisa. Kung iniisip mong magpakamatay, tumawag sa **988** para sa **24/7 Suicide and Crisis Lifeline.** Puwede ka ring mag-chat online sa **988lifeline.org/chat** o mag-text sa **988.** Ito ay libre at kumpidensyal. Kakausapin ka ng isang bihasa at sinanay na crisis worker, magbibigay siya ng suporta, at magbahagi ng mga resource na puwedeng makatulong.

Hindi mo kailangang maging suicidal para tumawag. Mga puwedeng dahilan ng pagtawag ang:

- Paggamit ng substansiya
- Mga problema sa pera
- Mga relasyon
- Sekswal na pagkakakilanlan
- Sakit
- Pagbangon mula sa pang-aabuso
- Depresyon at sakit sa pag-iisip
- Kalungkutan



Para sa Espanyol, tumawag sa **1(800) 628-9454.**

Para sa TTY, i-dial ang **711** pagkatapos ay **988.** Humingi ng suporta kapag kailangan mo ito.

Mga Resource:

Rethinking Drinking
National Institute of Health
nih.gov

Coping with Stress
cdc.gov

Community Stress Fact Sheet
ATSDR
cdc.gov

The Link Between Stress and Alcohol
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
nih.gov

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**

432801N 0623