

MABUBUTING PARAAN PARA MALABANAN ANG STRESS HABANG NASA BARKO

Nakaka-stress ang mga pandemya

Maaaring makaranas ka ng mas matinding stress sa panahong ito ng pandemya. Sobrang bigat sa pakiramdam ng takot at pagkabalisa tungkol sa sakit na ito at iba pang matitinding emosyon. Matuto pa tungkol sa mabubuting paraan para malabanan ang stress.

Gawin ang mga pagkilos na ito para malabanan ang stress sa isang **mabuting paraan...**



Manatiling Updated

Alamin kung ano ang gagawin kung may sakit ka at nag-aalala ka tungkol sa COVID-19. Makipag-ugnayan sa medikal na provider ng barko at magsagawa ng mga hakbang para protektahan ang ibang taong nasa barko.



Alamin kung saan at paano kumuha ng paggamot at iba pang serbisyo ng suporta at resource, kasama ang counseling o therapy (personal o sa pamamagitan ng mga serbisyo ng telehealth).



Piliin ang Makabubuti sa Kalusugan

Pangalagaan ang iyong emosyonal na kalusugan.

Makakatulong ito sa iyo na makapag-isip nang maayos at aksyunan ang mga agarang pangangailangan para protektahan ang iyong sarili, iyong kapwa crew, at iyong pamilya.

Magpahinga sa panood, pagbabasa, o pakikinig sa balita, kasama iyong mga nasa social media. Nakakabagabag kung paulit-ulit na naririnig ang tungkol sa pandemya.



Pangalagaan ang iyong katawan.

- Huminga nang malalim, mag-meditate, o magrelaks sa musika.
- Subukang kumain ng masusustansya at well balanced na pagkain.
- Regular na mag-ehersisyo, pati mag-inat.
- Matulog nang mahimbing.
- Iwasan ang labis-labis na pag-inom ng alak at paggamit ng mga gamot.

Maglaan ng oras sa pagpapahinga.

Subukang gumawa ng iba pang aktibidad na kinawiwilihan mo.



Makipag-ugnayan sa Iba

Makipag-ugnayan sa iba.

Makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong mga alalahanin at kung ano ang nararamdaman mo.



Makipag-ugnayan sa iyong mga komunidad o faith-based na organisasyon.

Habang ipinapatupad ang mga pag-iingat kaugnay ng social distancing, pag-isipang makipag-ugnayan online, sa pamamagitan ng social media, o sa pamamagitan ng telepono o mail.



Matuto pa tungkol sa mabubuting paraan para malabanan ang stress sa:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.

