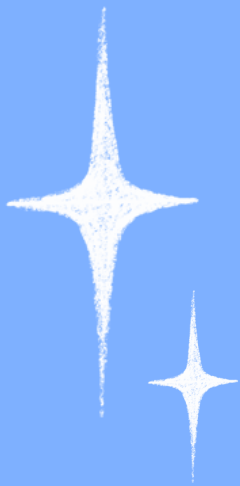


Calm **IN YOUR POCKET**

**Mga pamamaraan para
mapakalma ang isip
kapag nababalisa**

**Kristine Chan
Margarita Holmes, Ph.D.**



Kristine Chan
Margarita Holmes, Ph.D.

Filipino translation team:

Kristine Chan
Cha Roque
Kahel Rebadolla





Kamusta, kaibigan! Magpakalma tayo.

Ang workbook na ito, **Calm in Your Pocket**, ay narito para makatulong magbigay ng mga paraan para pakalmahin ang iyong isip. Lalo na sa ating lipunan kung saan ipinaglalaban pa rin natin ang ating mga karapatang pantao at napag-iiwanan ang ating mga pangangailangan para sa malusog na pagiisip. Sa ganitong sistema, higit tayong napag-iiwanan, nababalisa, nagagalit, at nawawalan ng pag-asa.

Ang workbook na ito ay hindi para solusyonan ang mga sistematikong isyu agad-agad. Bago mo maproseso ang ating mga damdamin, maunawaan kung ano ang may kakayahan tayong baguhin, at magpasya kung saan maglalaan ng lakas, kailangan nating hanapin ang kapanatagan ng ating kalooban.

Simple lang ang layunin natin rito: matulungan kang mabawasan ang pagiging balisa, galit, kalungkutan, at pagkadismaya. Makakamit ito sa pamamagitan ng matibay na pundasyon para makahinga, makapag-isip, at magpatuloy nang may higit na kaliwanagan at lakas.

Ang sariling gabay ng iyong katawan: ang Autonomic Nervous System

Ang iyong katawan ay may sariling gabay na tinatawag na **Autonomic Nervous System (ANS)**. Isipin ito bilang isang network ng mga ugat na nagkokontrol sa ating mga gawaing hindi na natin pinag-iisipan. Mula sa ating paghinga at pagtibok ng puso, sa pagtunaw ng ating kinain, at kung paano tayo tumugon kapag nakarinig ng musika.

Ang ANS ay may dalawang sangay, at ang bawat isa ay may magkaibang trabaho: ang **Sympathetic Nervous System (SNS)** at ang **Parasympathetic Nervous System (PSNS)**. Kapag nahaharap ka sa stress o panganib, nagsisimula ang SNS. Inihahanda nito ang katawan mo para sa matinding pisikal na aktibidad, para makatugon ka sa panganib. Ang SNS ang responsable sa apat na klase ng pagtugon kapag nahihirapan: lumaban, tumakas, hindi pagkibo, at makiusap. Sa kabilang banda, mayroong PSNS. Ito ay nakadisenyong labanan ang stress at ibalik ang mga bagay sa normal. Tumutulong ito sa pagpapakalma, pagpapahinga, at pagbabalik ng enerhiya sa ating katawan.

Ang mga teknik na ito ay partikular na dinisenyo para dahan-dahang ma-activate ang ating PSNS. Kapag tayo ay stressed kinakailangan talagang mapagana ang ating PSNS upang matulungan tayong mapakalma ang ating mga sarili.

15 na paraan para kumalma

Naghanda kami ng iba't ibang mga teknik na maaari mong ibulsa. Makakatulong ang mga ito sa atin upang harapin ang bigat at sakit na ating nararamdaman kapag tayo ay nakakaranas ng pagkabalisa, galit, o pagkabigo.

Sana ay madali mo silang masundapara makapili ka kung anong teknik ang angkop sa iyong pangangailangan. Kayo ang bahala kung ilang pamamaraan ang gagamitin at kung ilang beses gagawin sa isang araw. **Tiyaking humanap ng ligtas at kumportableng espasyo at posisyon bago simulan ang alinman sa mga ito.** Obserbahan at suriin ang iyong mga damdamin, emosyon, at mga iniisip bago at pagkatapos gawin ang mga teknik para makita kung alin ang mas nakakatulong at nagpapasiya sa inyo!

Ang listahang ito ay hindi komprehensibo. Kung nilagay namin lahat, hindi ito magkakasya sa iyong bulsa! Gayunpaman, nilista namin ang mga teknik na higit na nakatulong sa amin at may siyentipikong batayan. Kung gusto mo pang palalimim ang pag-aaral tungkol sa mga ito, naglagay kami ng mga sanggunian.

Good luck
at kapit lang!



Table OF CONTENTS

Paghinga.....	5
Maalagang Pagdama....	7
Pagtapik.....	9
Pagmamasaheng Sarili.....	11
Progressive Muscle Relaxation.....	13
Paggalaw ng Iyong Katawan.....	16
Visualizing.....	19
Pag-uulit ng Mantra....	21
Paghimig o Pag-awit...	24
Mind Scrambling.....	27
Pagpapasalamat.....	30
Paggalaw nang may Ritmo.....	33
Pagyakap.....	36
Pag-enjoy sa Kalikasan.....	39
Pakikipag-ugnayan sa mga Hayop.....	42



Paghinga

Napansin mo ba na nagbabago ang ating paghinga kapag tayo ay galit? Madalas nahihirapan tayo sa paghinga at sumisikip ang ating dibdib. Napapansin mo rin ba na kapag nakontrol mo ang iyong paghinga, napapakalma ka rin?

Maraming paraan ng paghinga para pakalmahin ang iyong sarili. Isa na dito ang diaphragmatic breathing, o belly breathing, na nagtuturo sa atin huminga nang malalim at buo. Ito ay nagpapadala ng signal sa ating utak upang kumalma.



Bakit ito nakakatulong?

Kapag huminga ka ng malalim sa iyong tiyan, gamit mo ang iyong diaphragm. Ito ay nagpapagana sa iyong vagus nerve (isang pangunahing nerve ng PSNS). Nagpapadala ito ng mga signal sa iyong utak na tumutulong sa iyo kumalma. Ito rin ay nakakatulong sa pagpapabuti ng ating pokus at pagbabawas ng pisikal na tensyon.

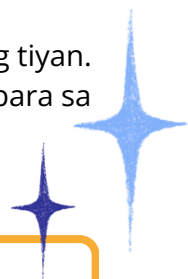
Paano ito gawin?

1. **Relax:** Pakiramdaman ang mga kalamnan sa iyong mga balikat at i-relax. Ipwesto ito pababa at palayo sa iyong mga tenga.
2. **Huminga at pakiramdaman:**
 - a. **Pakiramdaman:** Ilagay ang isang kamay sa dibdib at ang isang kamay sa iyong tiyan.
 - b. **Huminga paloob:** Nang hindi pilit, huminga paloob mula sa ilong hanggang hindi na makalanghap ng hangin. Pakiramdaman ang pag galaw ng hangin mula sa ilong pababa sa tiyan. Palawakin ang tiyan at ang gilid ng bewang. Panatilihing hindi gumagalaw ang iyong dibdib.
 - c. **Huminga palabas:** Pagdikitin ang iyong mga labi na parang sumisipsip gamit ang straw. Dahan-dahang huminga palabas ng apat (4) na segundo at pakiramdaman ang bahagyang paghihigpit ng iyong tiyan.
3. **Ulitin:** Ulitin ang mga hakbang sa itaas ng ilang beses para sa mas magandang resulta.



Tip

Kapag huminga paloob, palawakin ang tiyan na parang lobo. Kapag huminga palabas, hayaang lumiit pabalik. Huwag pagalawin ang dibdib.



References:

Hamasaki, H. "Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review." National Institute of Health (NIH). Oct 15 2020.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7602530/>

Ma, Xiao, Zi-Qi Yue, Zhu-Quin Gong et al. "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults." National Institute of Health (NIH). June 6, 2017. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>



Maalagang PAGDAMA

Kapag nababalisa tayo, kadalasan ay dahil labis na nag-aalala tayo tungkol sa hinaharap. Para maiwasan ito, makakatulong ang pag-iisip sa kasalukuyan. Isang mas madaling paraan para gawin ito ay ang paggamit ng ating pandama upang maintindihan kung ano ang kasalukuyang nangyayari. Ang teknik na ito ay karaniwang tinatawag na "5-4-3-2-1 grounding technique."

Bakit ito nakakatulong?

Gumagana ito sa pamamagitan ng sadyang paglipat sa iyong pagtuon papunta sa iyong mga nadarama. Sa ganitong paraan, malilipat ang pokus mo mula sa mabibigat na mga damdamin at iniisip. Ibinabalik ka ng teknik na ito sa kasalukuyan at malumanay na pinapaalala sayo na ikaw ay ligtas dito at ngayon.

Tip

Damahin mo ng mas maigi at maalaga ang mga karanasan. Kung may nilista kang bagay na nakikita mo, subukang panatilihin ang iyong tingin doon at pansinin ang bawat detalye ng bagay na iyon.

Paano ito gawin?

1. **5 na nakikita:** Magsimulang magmasid sa iyong paligid. Pangalanan ang limang bagay na nakikita mo: ang iyong damit, isang picture frame, isang bumbilya, o isang upuan, atbp.
2. **4 na nahahawakan:** Maghanap ng apat na bagay na maaari mong hawakan at maramdaman: ang iyong buhok, ang pakiramdam ng iyong damit, ang pakiramdam ng sahig, o ang pakiramdam ng tela ng isang upuan, atbp.
3. **3 na naririnig:** Makinig sa paligid at maghanap ng tatlong bagay na naririnig mo: ang huni ng bentilador, tunog ng telebisyon, huni ng mga ibon, o tunog ng orasan, atbp.
4. **2 na naaamoy:** Tumukoy ng dalawang bagay na naaamoy mo: bango ng kape, pagkain na niluluto, o pabango, atbp.
5. **1 na nalalasaan:** Maghanap ng isang bagay na nalalasaan mo: ang lasa ng iyong pananghalian, ang mint flavor ng iyong toothpaste, o ang tamis ng kendi, atbp.



References:

- Finck, Carolyn, Alba Avila, William Jimenez-Real et al. "A multisensory mindfulness experience: exploring the promotion of sensory awareness as a mindfulness practice." Frontiers frontiersin.org. Nov 9, 2023.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1230832/full>
- Gibson, J. "Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective." Frontiers frontiersin.org. Sept 13, 2019.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02012/full>

Pagtapik

Nararamdaman mo bang hindi mo napapansin ang maraming bagay dahil lang sa pagkabalisa mo? Ang pag-tapik ay nagdadala ng pokus mo pabalik at palayo sa iyong pagkabalisa. Makakatulong ito sa isang tao na huminahon para mabawasan ang pagkabalisa.



❓ Bakit ito nakakatulong?

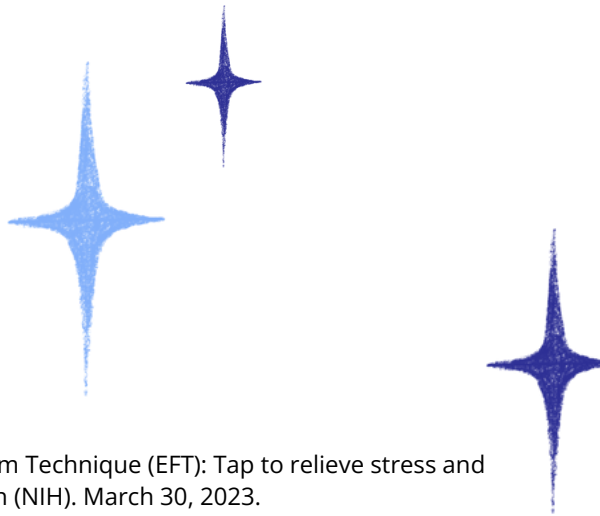
Ang ibang tao, kapag nababalisa, madalas hindi na nila alam kung ano ang gagawin sa kanilang mga kamay. Ang pagtapik ay isang paraan para maituon nila ang kanilang sobrang enerhiya sa ibang bagay.

!!! Tip

Subukang dagdagan ang diin ng pagtapik. Ang isang tapik ay pwedeng mas malakas kaysa sa dahan-dahang paghawak.

Paano ito gawin?

1. **Tapikin ang katawan:** Gamit ang iyong tatlong gitnang daliri, tapikin nang pitong beses ang mga mababangit na parte ng iyong katawan base sa pagkakasunod:
 - a. Gilid ng iyong kamay
 - b. Dulo ng iyong kilay, kung saan nagsisimula ang buhok ng kilay
 - c. Gilid ng iyong mata
 - d. Ibaba ng iyong mata
 - e. Ibaba ng ng iyong ilong
 - f. Espasyo sa gitna ng labi at baba
 - g. Dalawang pulgada sa ibaba ng iyong collarbone
 - h. Gilid ng iyong katawan, sa tuktok ng iyong ribcage
 - i. Tuktok ng iyong ulo
2. **Ulitin:** Ulitin ang mga hakbang na ito kung kinakailangan pa.



References:

Blacher S. (2023). "Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout". National Institute of Health (NIH). March 30, 2023.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36687311/>

Clond, Morgan. "Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis." National Institutes of Health (NIH). May, 2016.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26894319/>



Pagmamasaha NG SARILI

Kapag tayo ay nai-stress o nababalisa, hindi natin namamalayan na naninigas ang ating katawan. Naninigas ang ating balikat at nakakaramdam tayo ng tensyon sa buong katawan. Ang pagmamasaha ng sarili ay nakakaalis ang tensyon at nakakabawas ng stress.

Magpokus tayo sa pagmamasaha ng ating mga paa. Ang paa, leeg, at ulo ang pinakamagandang parte ng katawan na madaling masahiin mag-isa. Madali silang maabot at hindi nangangailangan ng labis na diin, kaya madaling gawin gamit ang iyong mga kamay.



Bakit ito nakakatulong?

Sa paglalabas natin ng mga tensyon sa ating kalamnan, nawawala ang ating stress at makakatulong upang mapakalma o ma-relax ang ating mga sarili.

Paano ito gawin?

1. **Pumwesto nang tama:** Umupo sa sahig, sa upuan, o sa lugar na kayo ay kumportable. Ibaluktot ang iyong kaliwang binti at dahan-dahang idikit ang kaliwang paa sa kanang hita.
2. **Magmahe:** Dahan-dahang imasahe ang iyong paa kasama ang mga daliri sa paa, arko, at talampakan.
3. **Diinan pa:** Idiin ang knuckles ng iyong kanang kamay upang masahiin ang kaliwang paa. Masahihin ito tulad ng pagmasa ng tinapay. Maaari ding hawakan ang paa gamit ang dalawang kamay at idiin sa paa ang mga hinlalaki.
4. **Paghiwalayin ang mga daliri sa paa:** Gamit ang iyong mga kamay, dahan-dahang hilahin ang mga daliri ng paa pabalik-balik, at paghiwa-hiwalayin. Iniuunat nito ang mga kalamnan sa ilalim.
5. **Ulitin:** Ulitin sa kabilang paa.



Tip

Subukan ang iba't ibang uri ng masahe. Maaaring gawing mas mabigat o masagaan; mabilis o mabagal; pataas, pababa, o pabilog. Ang matutuklasan mo ay maaaring makabigla - at makaaliw - sa iyo!



References:

Meier, Maria, Eva Unternaehrer, Stephanie J Dimitroff et al. "Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory" National Institutes of Health (NIH). Sept. 8, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32901072/>

Nd. (University of Konstanz) "Ten minutes of massage or rest will help your body fight stress." ScienceDaily sciencedaily.com. Sept 18, 2020. <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/09/200918104305.htm>



Progressive MUSCLE RELAXATION

Hindi mo ba namamalayang naninigas ang iyong katawan kapag stressed ka? Ang Progressive Muscle Relaxation (PMR) ay nagtuturo na sadyang patigas at i-relax ang iba't ibang grupo ng kalamnan sa katawan mo. Natutulungan nito tayong tuluyang bumitaw at magkasunod-sunod na pag-relax ng ating katawan.



Bakit ito nakakatulong?

Direktang tinutugunan ng PMR ang pisikal na tensyon sa ating katawan na madalas ay bunga ng stress at pagkabalisa. Sa paraang ito, mas nalalaman natin ang kaibahan ng tensyonado at kalmadong kalagayan ng ating katawan. Kapag matutunan natin paano gawin ito sa ating katawan, kasunod nito ay ang pag-relax rin ng ating isipan.

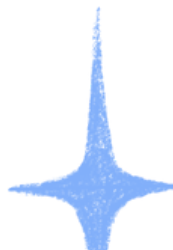


Tip

Pansinin ang pag-igting ng bawat grupo ng kalamnan bago mag-relax para mabigyang-diin ang pakiramdam ng ginhawa. Pakiramdaman ang pagkakaiba!

Paano ito gawin?

1. **Pumili:** Maaaring gawin ang PMR sa dalawang uri ng paraan. Itaas-pababa (mula ulo hanggang paa: mukha, leeg, balikat, braso, kamay, tiyan, hita, binti, paa) o ibaba-pataas (mula sa paa hanggang ulo). Pumili kung ano ang mas komportable para sa iyo.
2. **Banat at bitaw:**
 - a. **Banat:** Sa loob ng 5 segundo, banatin ng dahan-dahan ang mga kalamnan kung saan mo gustong magsimula. Pakiramdam ang tensyon.
 - b. **Bitaw:** Sa loob ng 15-20 segundo, ganap na bitawan ang tensyon. Dahan-dahang hayaang lumuwag ang pagkakahigpit. Ituon ang iyong pansin sa pagkalma ng iyong pakiramdam.
 - c. **Hinga:** Sa buong proseso, patuloy na huminga nang dahan-dahan at malalim. Pansinin ang pagkakaiba ng iyong pakiramdam sa pagbanat at pagbitaw.
3. **Daanan ang buong katawan:** Lumipat sa ibang lugar batay sa pinili mong pagkakasunud-sunod. Kung nagsimula ka sa paa, iunat ang iyong daliri at bumitaw. Sa tiyan naman, patigasin ito at pagkatapos ay unti-unting ibalik sa normal. Sa balikat, iangat ito pataas at unti-unting ibaba. At sa ulo, higpitan ang panga o ikulubot ang ilong at pagkatapos ay bumitaw.
4. **Ulitin kung kinakailangan:** Ulit-ulitin ang proseso sa bawat bahagi ng iyong katawan hanggang ikaw ay tuluyang kumalma.

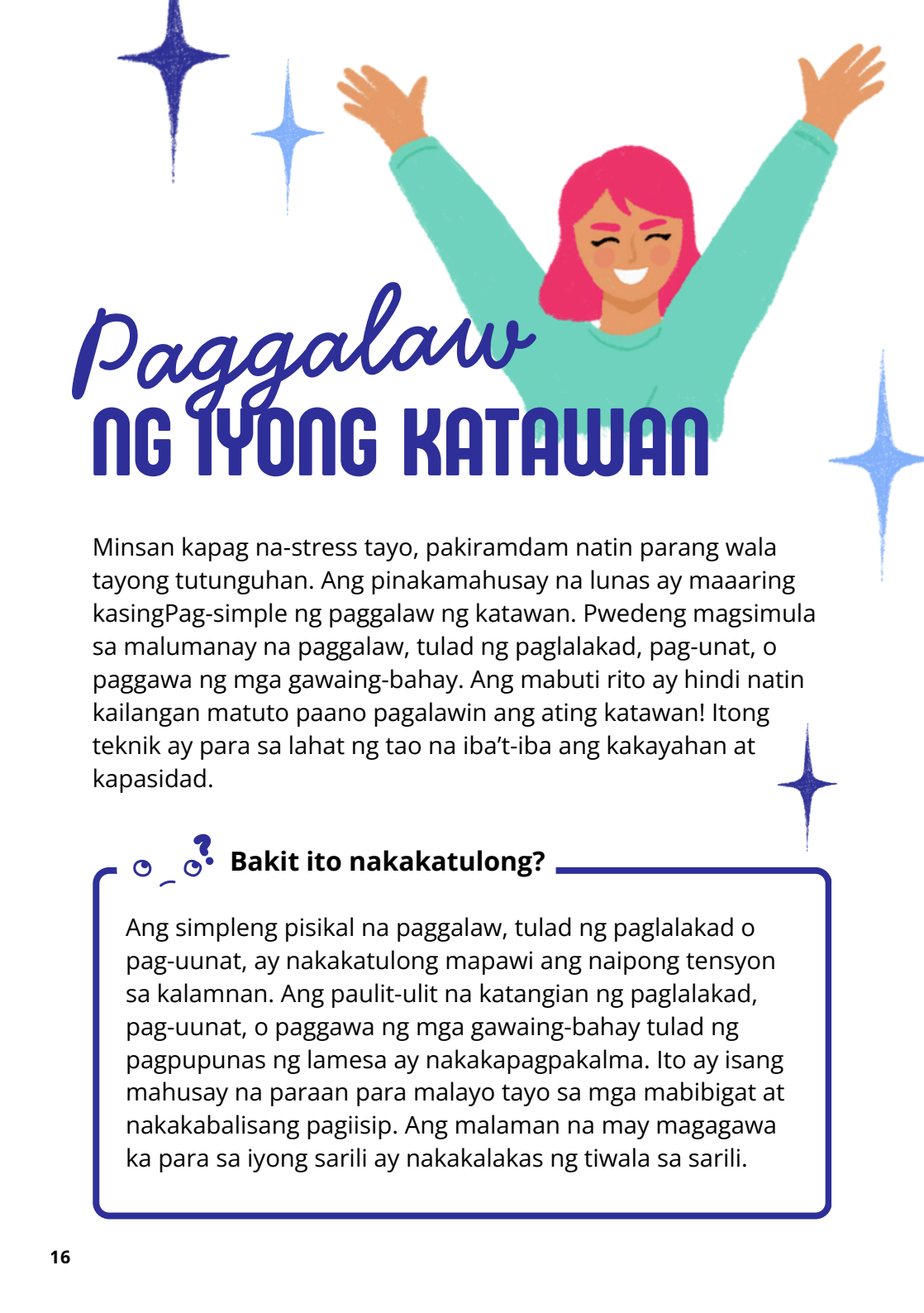


References:

Syazwina, Muhammad Khir, Wan Mohd Azam, Wan Mohd Yunus et al. "Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review." National Institutes of Health (NIH). February 1, 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38322293/>

Toussaint, Lorraine, Quang Anh Nguyen, Claire Roettger et al. "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation." National Institutes of Health (NIH). July 2, 2021. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8272667/>





Paggalaw NG IYONG KATAWAN

Minsan kapag na-stress tayo, pakiramdam natin parang wala tayong tutunguhan. Ang pinakamahusay na lunas ay maaaring kasingPag-simple ng paggalaw ng katawan. Pwedeng magsimula sa malumanay na paggalaw, tulad ng paglalakad, pag-unat, o paggawa ng mga gawaing-bahay. Ang mabuti rito ay hindi natin kailangan matuto paano pagalawin ang ating katawan! Itong teknik ay para sa lahat ng tao na iba't-iba ang kakayahan at kapasidad.

Bakit ito nakakatulong?

Ang simpleng pisikal na paggalaw, tulad ng paglalakad o pag-uunat, ay nakakatulong mapawi ang naipong tensyon sa kalamnan. Ang paulit-ulit na katangian ng paglalakad, pag-uunat, o paggawa ng mga gawaing-bahay tulad ng pagpupunas ng lamesa ay nakakapagpakalma. Ito ay isang mahusay na paraan para malayo tayo sa mga mabibigat at nakakabalisang pagiisip. Ang malaman na may magagawa ka para sa iyong sarili ay nakakalakas ng tiwala sa sarili.

Paano ito gawin?



1. **Gumalaw:** Subukan ang mga sumusunod:
 - a. **Maglakad:** Lumabas kung kaya, kahit sa malapit lang. Kung hindi makalabas, maglakad sa loob ng kwarto o bahay.
 - b. **lunat ang iyong katawan:** Dahan-dahang iunat ang iyong mga kamay at braso pataas, abutin ang mga daliri sa paa, o igo ang mga balikat. Patagalin ng ilang segundo ang pag-uunat.
 - c. **Alugin:** Tumayo at alugin ang mga kamay, braso, at binti.
 - d. **Magmartsa:** Kung limitado ang espasyo, magmartsa sa iyong kinatatayuan. Subukang itaas ang tuhod at igo ang iyong mga braso.
 - e. **Gumawa ng gawaing bahay:** Pumili ng madali at paulit-ulit na gawaing-bahay. Halimbawa, punasan ang lababo, hugasan ang mga plato, o itupi ang mga damit.
2. **Mag pokus sa ngayon:** Pakiramdaman ang iyong ginagawa. Pansinin ang pakiramdam ng paglapat ng iyong paa sa lupa o kung paano ka humihinga. Pansinin ang amoy ng hangin o ang pakiramdam nito sa iyong balat, ang amoy ng sabon, o ang iba't ibang bagay na nakikita mo habang naglalakad. Nakakatulong ito na hilahin ka pabalik sa kasalukuyan.



Tip

Gawing masaya ang paggalaw! Ang pagpapakilos ng iyong katawan - kahit sa gawaing-bahay - ay nakakatulong!

References:

Brand, Ralf and Boris Cheval. "Theories to Explain Exercise Motivation and Physical Inactivity: Ways of Expanding Our Current Theoretical Perspective." Frontiers frontiersin.org. May 21, 2019.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01147/full>

Stults-Kolehmainen, M.A. "Humans have a basic physical and psychological need to move the body: Physical activity as a primary drive" Frontiers frontiersin.org. April 11, 2023.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1134049/full>





Visualizing

Pwedeng dahil sa isang negatibong pag-iisip o paniniwala ang pagkabalisa natin. At pwedeng lalong lumala ito mula doon. Sa teknik na ito, i-visualize natin ang negatibong kaisipan at isipin na ito ay umaanod palayo o tinatangay ng hangin.



Bakit ito nakakatulong?

Tinutulungan ka ng teknik na ito na makita ang negatibong pag-iisip bilang isang bagay na hiwalay sa iyong sarili. Kapag inilayo mo ang iyong sarili sa iyong mga iniisip, mas matututukan mo ang mga ito. Tandaan na ang mga saloobin ay mga pag-iisip lamang, hindi katotohanan o utos.



Tip

Kung may alam kang lugar na gusto mo o talagang nakakarelaks sa iyo, subukang i-visualize ang lugar na iyon. Makakatulong ito na gumaan ang pakiramdam mo.

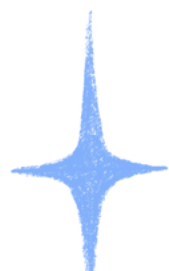
Paano ito gawin?

1. **Ipikit ang mga mata at isipin:** Subukan ang isa sa mga sumusunod:
 - a. Isipin ang mga negatibong kaisipan bilang mga salitang nakasulat sa mga ulap. Maaaring ang ilang ulap ay malaki at madilim, at ang iba ay manipis. Panoorin silang umalis hanggang sa napakalayo na nila sa iyo na hindi mo na makita.
 - b. Isipin ang mga negatibong kaisipan bilang mga salitang nakasulat sa buhangin. Panoorin habang tinatangay ng hangin ang buhangin at ang mga salita ay unti-unting nawawala.
 - c. Isipin ang mga negatibong kaisipan bilang mga salitang nakasulat sa dalampasigan. Panoorin ang mga salitang hinihila ng tubig-dagat palayo habang unti-unting nawawala sa tubig.
2. **Buksan ang mga mata:** Dahan-dahang imulat ang iyong mga mata. Kung may mga bagong kaisipan, ulitin at ilarawan ang mga ito na nawawala.
3. **Maging mabuti sa iyong sarili:** Kung pabalik-balik ang ilang mga saloobin, maging mabuti sa iyong sarili at tanggaping kailangan nito ng panahon. Isiping nawawala ito nang dahan-dahan, at maging mapagpasensya.

References:

Bell, Imogen, Wolfgang Marx, Katherine Nguyen, Sally Grace, John Gleeson and Mario Alvarez-Jimenez. "The effect of psychological treatment on repetitive negative thinking in youth depression and anxiety: a meta-analysis and meta-regression." National Institutes of Health (NIH). November 14, 2022.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9875014/>

Pietromonaco, P R and H Markus. "The nature of negative thoughts in depression." National Institutes of Health (NIH). March, 1985.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3989670/>



Pag-uulit NG MANTRA

Madalas tayo ang pinaka-mapanghusga sa sarili natin. Kapag nababalisa, nakakalimutan nating tao tayo at karapat-dapat para sa pagmamahal, paggalang, at kaligayahan. Sa teknik na ito, bumuo tayo ng sariling mantra na magpapaalala sa atin na tayo ay sapat.



Bakit ito nakakatulong?

Ang pag-uulit ng mga positibong pahayag sa ating sarili ay magtatanggal ng pokus natin mula sa maraming negatibong kaisipan at magpapaalala sa atin ng mga positibo. Mapapalakas din nito ang ating kumpiyansa sa sarili. Ang pagbago sa pananaw ay makakabawas din ng stress at pagkabalisa upang mapanatili ang mas positibong pananaw.



Tip

Kapag pumipili ng mantra, isipin kung ano ang sasabihin sa iyo ng isang kaibigang nagmamahal sa iyo para gumaan ang iyong pakiramdam. Maaari mo ring isipin kung ano ang sasabihin mo kung ang mahal mong kaibigan ay nahihirapan.

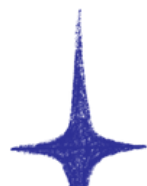
Paano ito gawin:

1. **Mag-isip ng positibo:** Subukang mag-isip ng mga paraan para bigyang katiyakan ang sarili o hamunin ang mga negatibong kaisipang. Tanungin ang sarili: Totoo ba ito? Matitingnan ko ba ang sitwasyong ito sa ibang paraan? Huwag masyadong ma-stress dito, kung hindi mo kayang gawing positibo, magpatuloy lang sa susunod na hakbang.
2. **Pumili ng mantra:** Pumili ng mantra na nakaka-relate ka. Pwede magbuo ng sariling mantra o pumili sa listahan sa ibaba:
 - a. "Kahit _____ ang nararamdaman ko, mahal at tanggap ko pa rin ang aking sarili."
 - b. "Karapat-dapat akong mahalin at igalang."
 - c. "Ako ay malakas, makapangyarihan, at matatag."
 - d. "Sapat ako, kung ano at sino man ako ngayon."
 - e. "Kahit _____ ang nararamdaman ko, matututo ako at uunlad mula dito."
 - f. "Bukas ako sa mga bagong karanasan, pagkakataon, at kaligayahan."
 - g. "Pinapalibutan ko ang aking sarili ng kabutihan at pagmamahal."
3. **Ano ang iyong mantra?** Isulat dito kung anong mantra ang gusto mong gamitin:
 - a. _____

 - b. _____

 - c. _____

4. **Ulitin kung kinakailangan:** Ulitin ang mantra nang paulit-ulit sa loob ng dalawang minuto.



References:

Tod, David, James Hardy, Emily Oliver. "Effects of Self-talk: A Systematic Review". "Effects of Self-talk: A Systematic Review." National Institutes of Health (NIH). October, 2011.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21984641/>

Cascio, Cristopher, Matthew Brook O'Donnell, Francis J Tinney et al. "Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation" National Institutes of Health (NIH). Nov 5, 2011.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4814782/>





Paghimig O PAG-AWIT

Kapag mayroon tayong negatibong iniisip, magandang abalihin muna natin ang sarili. Nakakapag-pakalma ang paggawa ng mga tunog o musika gamit ang iyong sariling boses. Sa teknik na ito, subkan natin humuni ng isang himig o kumanta. Hindi mo kailangang maging isang award-winning na singer para gumana ito. Ito ay tungkol lamang sa mga vibrations at sa pokus na dulot nito.



Bakit ito nakakatulong?

Ang isang paraan upang abalihin ang iyong sarili mula sa mga negatibong kaisipan ay ang ilipat ang iyong pokus at punan ang iyong isip ng mga tunog na kayang gawin ng iyong katawan. Dito, ginagamit natin ang ating katawan upang madama ang mga vibration at magbitaw ng pisikal na tensyon.



Tip

Kapag pumipili ng kanta, maghanap ng mga kanta na positibo at puno ng pag-asa para pagaanin ang iyong kalooban.

Paano ito gawin?

1. **Pumili ng kanta, himig, o humuni:** Pumili ng kanta, maaaring ang paborito mong lullaby. Pwede mo ding i-huni lang ang tono ng kantang iyon. Kung walang pumapasok sa isip, maaari kang gumawa ng isang mahabang "mmm" na tunog. Huwag mag-alala kung nasa tono ka man o tama ang ritmo!
2. **Tumutok sa mga pisikal na nararamdaman:** Pansinin ang mga vibration sa iyong katawan na galing sa pag-awit o paghuni. Pakiramdaman ang paggalaw sa iyong dibdib, lalamunan, at bibig.
3. **Huminga nang malumanay:** Habang kumakanta o humuhuni, pansinin ang mga vibration at hayaang huminga ng pantay at relaks. Gawin ang mga ito sa nakakarelaks na paraan.
4. **Mag eksperimento!** Maglaro at subukan ang iba't ibang pitch at tempo. Maaari itong gawin nang tahimik o malakas. Damhin at tingnan kung ano ang masarap sa pakiramdam. Matutuklasan mo na ang mabagal at mahinang huni o malumanay na paulit-ulit na kanta ay magaling magpakalma.
5. **Para sa susunod:** Isulat dito kung anong mga kanta o himig ang gusto mong kantahin sa susunod:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____



References:

Taets, Gunnar Glauco De Cunto, Rafael Tavares Jomar, Angela Maria Mendes Abreu, Marcia Alves Marques Capella. "Effect of music therapy on stress in chemically dependent people: a quasi-experimental study." National Institutes of Health (NIH). January 19, 2014.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6336358/>

Ellis, Robert and Julian Thayerr. "Music and Autonomic Nervous System (Dys)function." National Institutes of Health (NIH). December 29, 2010.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3011183/>





Mind SCRAMBLING

Ramdam mo bang paulit-ulit nalang ang mga nakaka-stress na kaisipan? Sa teknik na ito, hayaan mo ang iyong isip na mag-scramble at magpokus sa mga random at walang kaakibat na emosyon na mga salita. Isipin mo rin ang mga larawang kaugnay nila. Ito ay tinatawag na cognitive shuffling, at maaaring makatulong ito sa iyong pagtulog.



Bakit ito nakakatulong?

Gumagana ang cognitive shuffling sa dahan-dahang paglipat ng iyong atensyon mula sa mga nagdudulot ng stress patungo sa mas nakakarelaks. Kung bigyan natin ng mas konting espasyo ang mga nakaka-stress at mabibigat na kaisipan dahil may ginagawa tayong isang madaling palaisipan, mas kakalma ka.



Tip

Maaari kang pumili ng mga salita na magpapasaya sa iyo. Halimbawa, kung mahilig ka sa mga pusa, gamitin ang salitang "pusa".

Paano ito gawin?

1. **Pumili ng random na salita!** Magsimula sa simpleng salita tulad ng "aso", "pusa", o "bahay".
2. **I-spell ito at mag-brainstorm ng mga salita:** Tumutok sa bawat titik ng salita at mag-isip ng ibang salita na nagsisimula doon. Halimbawa, kung ginamit mo ang salitang "aso", maaari mong banggitin ang ibang salitang "a" gaya ng: "araw", "ahas", o "agimat".
3. **I-visualize!** Mag-isip ng mga larawan para sa bawat salitang nabanggit. Hayaan mag-imagine ang iyong isip. Magisip ng maliwanag na araw, higanteng ahas, o kumikinang na agimat.
4. **Lumipat sa susunod na titik:** Kapag wala ka nang maisip na iba pang salita para sa titik na iyon, pumunta sa susunod na titik. Halimbawa, ang susunod na titik ay "s", pangalanan ang "s" na mga salita tulad ng: "santol", "salamín", o "sinulid".
5. **Bumitaw at hayaang maglakbay ang isip:** Kung nakalimutan mo ang orihinal na salita o ang susunod na letra, ayos lang. Maaari kang magsimula sa panibagong random na salita.
6. **Magpatuloy sa huling titik:** Kung naabot mo ang dulo ng orihinal na salita, tingnan kung nawala ka na sa pagpokus sa problema at mas relaks.
7. **Ulitin (kung kailangan):** Kung mayroon ka pa ring mga negatibong iniisip, magisip lang ng isa pang simpleng salita at magsimula muli. Magpatuloy lamang hanggang sa relaks ka na.
8. **Para sa susunod:** Isulat dito kung anong mga salita ang gusto mong simulan sa susunod:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

References:

Beaudoin, Luc, Alexandre Lemyre, Monika Pudlo, and Célyne Bastien. "Towards an integrative design-oriented theory of sleep-onset and insomnia from which a new cognitive treatment for insomnia (serial diverse kinesthetic imagining, a form of cognitive shuffling) is proposed for experimentally testing this against alternatives." Summit Research Repository - Simon Fraser University. September 9, 2019.
<https://summit.sfu.ca/item/18922>

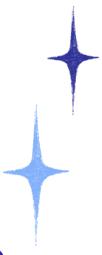
Beaudoin, Luc, Nancy Digdon, Kelly O'Neill, and Geoffrey Rachor. "Serial Diverse Imagining Task: A New Remedy for Bedtime Complaints of Worrying and Other Sleep-Disruptive Mental Activity." Summit Research Repository - Simon Fraser University. March 17, 2016.
<https://summit.sfu.ca/item/16196>





Pagpapasalamat

Ramdam mo bang parang napakabigat o mali na lang ang lahat? Sa ganitong panahon, mayroon pa ring maliliit na kabutihan. Ang pagpapasalamat ay hindi pagkalimot sa iyong mga problema; ito ay pagpapalawak ng ating pananaw para mapansin ang mga magagandang bagay, gaano man kaliit.



Bakit ito nakakatulong?

Ang regular na pagpapasalamat ay maaaring magbago ng koneksyon sa utak natin. Pwede nitong baguhin tayo para mas mapansin natin ang mga positibong bagay. Ang pagpapasalamat ay nagpapaalala na hindi lahat ng bagay ay masama, at siguro makakakita tayo ng ikatutuwag kahit isa lang. Kapag nagpokus tayo sa pasasalamat, pinapalitan mo ang iyong pananaw mula sa kulang papunta sa sagana.

Tip

Walang bagay ay masyadong maliit para pagpasalamatan!

Paano ito gawin?

1. **Maghanap ng ipagpapasalamat:** Isipin kung ano ang pinapasalamatan mo. Maaaring magsimula sa maliit at simpleng bagay. Ano ang mayroon ka na nagpapalusog sa iyo o nagpapadali ng buhay mo? Isulat o sabihin nang malakas ang 5 bagay/tao na pinasasalamatan mo sa buhay mo. Isang komportableng upuan? Isang mabuting kaibigan? Mainit na kape? Malinis na pares ng medyas? Ang huni ng mga ibon? Ang sikat ng araw? Ang pakiramdam ng ligtas na lupa sa ilalim ng iyong mga paa? Ang pagkakaroon ng malinis na tubig?

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. **Magpasalamat:** Isipin kung gaano ka ka-swerte na mayroon ka ng mga bagay/mga taong ito. Magpasalamat.

3. **Tutukan ang bakit:** Isipin kung bakit ka nagpapasalamat.

Ano ang ibinibigay sa iyo ng mga ito? Maaaring cozy ka dahil sa iyong makapal na medyas. Maaaring dahil nakikinig sa iyo ang iyong kaibigan. O dahil ligtas ka. Nakakatulong ito para ang pokus mo ay nasa pagpapasalamat imbis na sa mga hindi magandang isip.



References:

Chauhan, Singh Abhijeet, Garima Mathur, Chanda Gulati and Ankita Sharma. "The relationship between gratitude and life satisfaction: The mediating effect of mental well-being." ScienceDirect.com. November 24, 2024.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590291124004212>

Wong, Joel, Jesse Owen, Nicole T. Gabana. "Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial." Taylor & Francis Online: Peer-reviewed Journals tandfonline.com. July 31, 2015.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>





Paggalaw NANG MAY RITMO

Paminsan ba hindi ka mapakali o parang punung-puno ka ng emosyon? Ang pinakamahusay na paraan para maalis ang pakiramdam na ito ay ang paggalaw! Ang pagsayaw ay ang paggalaw ng katawan nang may ritmo o may musika. Walang tama o maling paraan ng pagsasayaw. Kapag gumalaw ka sa ritmo (kasabay ng musika, sa kumpas ng mga tambol, o sa tunog sa iyong ulo), ito ay sayaw. Kahit pag-sway lang, pag-tap lang ng paa, o isang bonggang dance party, ang pagsasayaw ay isang mahusay na paraan para kumalma.

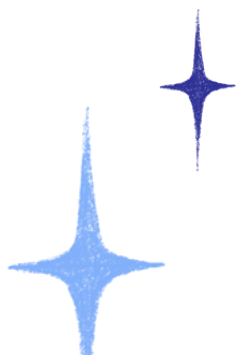


Bakit ito nakakatulong?

Ang paggalaw ng may ritmo o pagsasayaw ay nagbibigay-buhay sa ating katawan at isipan. Inilalayo nito tayo sa magulong pag-iisip. Ang pisikal na aktibidad ay naglalabas ng mga endorphins, na nakakabuti sa ating kalooban. Hindi nakakapagod ang pagiging bukas sa ritmo kumpara sa mga salita. Kapag kaya mong gumalaw ayon sa ritmo, maaaring mapakawalan ang mga naipong tensyon, matigilan ang paulit-ulit na pag-iisip, at makaramdam ng positibo sa katawan.

Paano ito gawin?

1. **Humanap ng ligtas na espasyo:** Maghanap ng lugar kung saan ligtas at komportable kang gumalaw, kung saan walang manghuhusga sa iyo. Pwedeng ang iyong kwarto o sala. Pwede ka ring gumalaw o sumayaw kasama ng mga kaibigang pinagkakatiwalaan mo.
2. **Hanapin ang iyong beat:** Magpatugtog ng musika na nagpapasigla sa iyo, o kahit isang ritmo o beat lang sa iyong ulo. Hindi kailangang mabilis, maaaring isang mabagal na melody ang kailangan mo.
3. **Igalaw ang katawan:** Gumalaw kung paano man ang komportable para sa iyo. Pwedeng mag-sway paulit-ulit, mag-tap ng paa sa musika, mag-unat, o mag-dance party! Walang husgahan! Magpakasaya, tumalon, umikot, o gumalaw nang malaya. Huwag isipin kung ano ang itsura mo.
4. **Mag pokus sa ngayon:** Pakiramdaman ang iyong katawan habang gumagalaw. Pansinin ang ritmo, ang pag-unat, at ang pagbitaw ng tensyon sa iyong mga kalamnan. Positibong pakiramdaman ang iyong katawan.
5. **I-express ang sarili:** Posibleng magpahayag ng damdamin nang walang salita. Kung nakakaramdam ng pagkabigo, lakasan ang paggalaw. Kung nalulungkot, maging mabagal at banayad. Hayaang gumalaw ang katawan depende sa iyong damdamin.





Tip

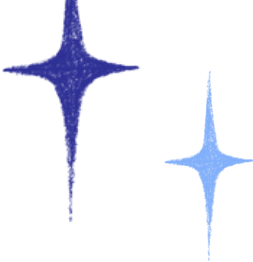
Magsimula nang dahan-dahan kung nakakaka-ginhawa ito. Hayaang maramdaman ang ritmo at dahan-dahang gumalaw. Maaaring magsimula sa malumanay na pag-sway o pag-tap ng iyong mga paa sa ritmo. Kapag komportable ka na, gumalaw nang mas malaki. Pwede ka rin magyaya ng isang kaibigan na mahilig sumayaw para samahan ka.



References:

Basso, Julia, Medha K. Satyal, and Rachel Rugh. "Dance on the Brain: Enhancing Intra- and Inter-Brain Synchrony." *Frontiers in Human Neuroscience*. January 7, 2021. [10.3389/fnhum.2020.584312](https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.584312)

Sievers, Beau, Larry Polansky, Michael Casey, and Thalia Wheatley. "Music and Movement share a dynamic structure that supports universal expressions of emotion." *National Institutes of Health (NIH)*. January 2, 2013. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23248314/>



Pagyakap

Minsan, ang pinakasimpleng bagay ang pinakanakakatulong. Ang isang mahigpit na yakap ay unibersal na wika ng ginhawa, suporta, at koneksyon. Kapag yumakap ka o niyakap ka, maaaring tumugon ang katawan mo ng feel-good chemicals na nakakatulong magpakalma.



Bakit ito nakakatulong?

Ang pagyakap ay maaaring magsulong ng mga damdamin ng pagbubuklod at pagtitiwala. Ang pisikal na init at presyon ng yakap ay makakapagbigay ng agarang ginhawa at nakakalipat ng pokus palayo sa mga nakababahalang kaisipan. Ito ay mas nakakatulong sa mga taong mas gustong gumawa ng aksyon sa halip na magsalita.



Tip

Makipag-usap sa kayakap. Alamin kung ano ang pakiramdam ng kayakap mo kapag nagyayakapan or kapag nahahawakan.

Paano ito gawin?



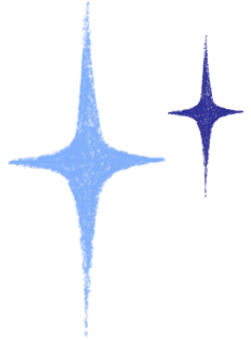
1. **Maghanap ng handang magpayakap:** Mahalaga humingi ng pahintulot! Humanap ng taong pwedeng yakapin. Pwedeng isang pinagkakatiwalaang kapamilya, matalik na kaibigan, o mahal sa buhay.
2. **Yumakap:** Lapitan sila at ilagay ang iyong mga braso sa paligid nila. Yumakap kung saan talagang mararamdaman ninyo ang presensya ng isa't isa. Ang mas mahabang yakap ay mas epektibong nagpapakalma.
3. **Mag pokus sa ngayon:** Habang nakayakap, pansinin ang pakiramdam, init, diin, at ang koneksyon. Yumakap nang mas matagal, mas maiksi, o huminto, depende sa nararamdaman mo at ng kayakap mo.
4. **Kung walang taong mayakap:**
 - a. **Yakapin ang alaga:** Siguraduhing komportable sila bago sila haplusin at yakapin. Maaari itong magbigay ng ginhawa at magpalabas ng feel-good hormones.
 - b. **Yakapin ang sarili:** Ikrus ang mga braso sa dibdib at yakapin ang sarili ng banayad ngunit mahigpit.
 - c. **Yakapin ang malambot na bagay:** Ang paboritong stuffed toy o unan ay pwedeng magbigay ng ginhawa kung saan pakiramdam mo ay may yumayakap sayo.
5. **Huminga:** Huminga nang mabagal at malalim nang ilang ulit habang nakayakap. Nadadagdagan nito ang epekto na nagpapakalma.



References:

Cohen, Sheldon, Denise Janicki-Deverts, Ronald B Turner and William J Doyle. "Does hugging provide stress-buffering support? A Study of susceptibility to upper respiratory infection and illness." National Institutes of Health (NIH). January 31, 2016.
<http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4323947>

Romney, Chelsea, Amber Carmen Arroyo, Theodore Robles, and Matthew Zawadzki. "Hugs and Cortisol Awakening Response the Next Day: An Ecological Momentary Assessment Study." National Institutes of Health (NIH). March 30, 2023.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10094596/>





Pag-enjoy SA KALIKASAN

Napansin mo bang ang simpleng paglalakad sa parke o pagtingin sa isang puno ay nakakagaan ng pakiramdam? Ang pakikipag-ugnay sa kalikasan, kahit sa maliliit na paraan, ay may malakas na epekto ng pagpapakalma ng isip at katawan. Ayon sa pananaliksik, ang kalikasan ay nakakapagbalik ng sigla at balanse, pero karamihan sa atin ay nakatira sa mga urbanisadong lugar na napapaligiran ng konkreto at mga gusali. Kapag tayo ay kinakabahan o nalulungkot, ang paglabas sa kalikasan ay mabuti para sa kalusugan. Kilala rin ang teknik na ito bilang "forest bathing" o "nature therapy."



Bakit ito nakakatulong?

Ang pakikipag-ugnayan sa kalikasan ay nakakapagpaganda ng ating mood, nakakabawas ng negatibong pag-iisip, at nakakaginhawa. Nagbibigay ang kalikasan ng masaganang libangan para lumipat ang pokus atin mula sa panloob na pagkabalisa patungo sa mas maayos na perspektibo. Ito rin ay nagpapaalala na may mas malaki at mapayapang mundo sa labas ng ating mga alalahanin.

Paano ito gawin?

1. **Lumapit sa kalikasan:** Kung maaari, lumabas. Tingnan kung uulan o magdala ng payong. Maaaring pumunta sa bakuran, pinakamalapit na parke, community garden, gubat, hiking trail, o kahit sa balkonahe lamang.
2. **Kung walang kalikasan sa paligid:** Dalhin ang kalikasan sa loob!
 - a. **Sumilip sa bintana:** Hanapin ang pinakamalapit na puno, halaman, o kalangitan at obserbahan ito.
 - b. **Tumingin sa mga larawan o video ng kalikasan:** Maghanap ng mga litrato o nakakakalmang video ng kalikasan.
 - c. **Makinig sa tunog ng kalikasan:** Maghanap ng mga recording ng ulan, alon sa dagat, o mga tunog ng gubat.
 - d. **Magdala ng mga halaman sa loob:** Kahit maliit na halaman ay makakapagdala ng kaunting kalikasan at kalma.
3. **Mag pokus sa ngayon:** Hayaang dumaloy at damhin ang nakakalmang impluwensya ng kalikasan. Huwag husgahan ang iyong mga iniisip, hayaang lumutang ang mga ito habang nakatingin sa paligid:
 - a. **Tumingin:** Obserbahan ang iba't ibang kulay ng berde ng mga dahon at ang iba't ibang kulay ng hayop at insekto. Tingnan ang galaw ng mga ulap o ang kulay ng langit.
 - b. **Makinig:** Pakinggan ang huni ng mga ibon, ingay ng mga insekto, kaluskos ng dahon, at ihip ng hangin.
 - c. **Umamoy:** Huminga nang banayad at damhin ang amoy ng sariwang hangin, bagong gupit na damo, basang lupa, mga bulaklak, o ang ulan.
 - d. **Damhin:** Damhin ang hangin, ang kinis ng dahon, o ang magaspang na balat ng puno.



Tip

Walang kailangang gawin para ma-enjoy ang kalikasan.
Pwedeng makatulong ang maayos na sapatos o trainers
kung lalabas ka. Maaari ring mag-ehersisyo sa labas!



References:

Pearson, David G. and Tony Craig. "The Great Outdoors: exploring the mental health benefits of Natural environments." *Frontiers* frontiersin.org. October 21, 2014.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.01178/full>

Bratman, Gregory, Christopher Anderson, Marc Berman et al. "Nature and mental health: an ecosystem service perspective." *National Institutes of Health (NIH)*. July 24, 2019. <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aax0903#tab-contributors>

Pakikipag- ugnayan SA MGA HAYOP



May dalang tuwa (at benepisyo) ang mga hayop sa buhay ng tao. May espesyal sa koneksyon sa isang hayop na kayang magpawala ng stress. Mapa-purr man ng pusa, paggalaw ng buntot ng aso, o simpleng panonood ng isdang lumalangoy, ang presensya ng isang hayop ay nakakakalma. Ayon sa pananaliksik, ang pakikipag-ugnayan sa mga hayop ay nakakapagpapababa ng pagkabalisa at depresyon. Nagbibigay sila ng walang kondisyong pagtanggap, at minsan iyon ang kailangan natin. Madali ring makisama sa kanila, kahit para sa mga introvert. Ang mga aso, lalo na, ay napatunayang maraming benepisyo.



Bakit ito nakakatulong?

Maraming benepisyo ang pakikipag-ugnayan ng tao at hayop, kabilang dito ang pagpapabuti ng immune system natin, pagbaba ng cortisol (ang stress hormone), at pagbawas ng presyon ng dugo at tibok ng puso. Nakakapagpapababa rin ito ng antas ng pagkabalisa at depresyon.

Paano ito gawin?

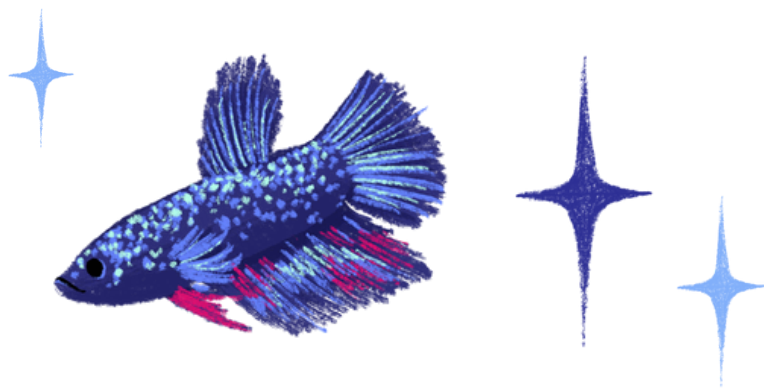
1. **Kung may alaga ka:** Maglaan ng ilang minuto para aktibong makipag-ugnayan at mag-enjoy kasama ng iyong alaga. Maaaring ito ay paghaplos sa kanila, paglalaro kasama sila, o simpleng pag-upo sa tabi nila.
2. **Kung wala kang alaga:** Huwag mag-alala! Maaari ka pa ring makaranas ng mga benepisyo.
 - a. **Bisitahin ang alaga ng kaibigan:** Magtanong kung may alaga ang iyong mga kaibigan at kung maaaring makasama ang alaga ng ilang sandali.
 - b. **Manood ng animal videos:** Minsan, ang panonood ng cute o nakakakalmang videos ng mga hayop ay nagbibigay satin ng ngiti at kapayapaan.
 - c. **Bumisita sa animal shelter o pet store:** Siguraduhing mabuti ang kapaligiran para sa iyo at sa mga hayop. Magtanong kung maaari kang umupo at mag-observe o kung maaari mong hapusin ang mga hayop. Kahit ang pagmamasid lamang sa kanila ay nakakagaan na ng pakiramdam.
 - d. **Makipag-ugnayan sa kalikasan:** Panoorin ang mga ibon o iba pang wildlife sa isang parke, trail, o gubat na malapit sa iyo.
3. **Humingi ng pahintulot:** Tandaan, bago mo hawakan ang isang hayop, siguraduhin munang ligtas ito. Humingi ng pahintulot mula sa may-ari o magulang ng alaga. Kung nasa animal shelter o pet store ka, magtanong sa staff kung hindi ka sigurado.
4. **Mag pokus sa koneksyon:** Habang nakikipag-ugnayan, maging ganap na naroroon sa sandali. Pakiramdam ang kanilang balahibo, ritmo ng paghinga, init ng katawan, o ang tunog na ginagawa nila. Ibigay ang iyong buong atensyon sa sandali, kaysa sa iyong mga iniisip.



Tip

Ang tagal at dalas ng pakikipag-ugnayan ay nakakaapekto sa kasiyahan at benepisyong makukuha mo. Tingnan kung ang pagkakaroon ng sariling alagang mamahalin at aalagaan ay kaya mong panagutan.

Ang pag-aalaga ng hayop ay malaking responsibilidad. Kailangang timbangin kung sulit ba ang gastos (pera, oras, at pagsusumikap sa paglalakad, pagpapakain, at paglilinis) kapalit ng saya ng pagkakaroon ng alaga. Kung magpasya kang hindi ito para sa iyo, maaaring kausapin ang mga taong may alaga at mag-alok na ilakad ang alaga nila.



References:

Beetz, Andrea, Kerstin Uvnas-Moberg, Henri Julius, and Kurt Kotrschal. "Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin." National Institutes of Health (NIH). July 9, 2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>

Holland, Katrina, Rebecca Mead, Rachel A Casey, Melissa M Upjohn and Robert M Christley. "Why Do People Want Dogs? A Mixed-Methods Study of Motivations for Dog Acquisition in the United Kingdom." National Institutes of Health (NIH). May 10, 2022. [10.3389/fvets.2022.877950](https://doi.org/10.3389/fvets.2022.877950)



Thank you!



Ipadala ang inyong feedback!

I-scan ang QR Code
Para mabuksan ang
feedback form!



Kingdom of the Netherlands

ff freethinkers