



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Nalagay ka na ba sa sitwasyong puno ng stress tulad ng pagmamadali papunta sa trabaho kung may hinahabol kang oras o dili kaya'y kung mayroon kang pupuntahang interbyu para sa bagong trabaho? Naipit ka na ba sa matinding trapiko?

Ano ang naramdaman mo sa mga nasabing sitwasyon? Ano ang hindi normal mong reaksiyon? Nahamon ka ba, nainis o nasindak? Alam mo bang ang mga sitwasyong ito ay nagdudulot ng tensiyon? Alam mo bang ang mga sitwasyong ito, magaan man o mabigat ay humahantong sa stress.

Sa modyul na ito, malalaman natin ang mga sintomas, mga uri at sanhi ng stress. Matututuhan mo ang mga epekto nito sa iyong kalusugan, at may ilang payo na rin kung paano iwasan ang tensiyon upang mabuhay nang matiwasay.

Ang modyul na ito ay may tatlong aralin :

Aralin 1 — *Stress: Biktima Ka Ba Nito?*

Aralin 2 — *Labis na Stress at ang Kalusugan Mo*

Aralin 3 — *Wastong Pagharap sa Stress Para sa Malusog at Matiwasay na Buhay*



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos ng modyul na ito, magagawa mo nang:

- ◆ isa-isahin ang mga sanhi ng stress;
- ◆ kilalanin ang negatibo at positibong anyo ng stress;
- ◆ makilala ang mga sintomas ng stress;
- ◆ maipaliwanag ang mga epekto ng labis na stress sa emosyonal at pisikal mong kalusugan; at
- ◆ talakayin ang mga wastong paraan ng pagharap sa stress.



Anu-ano na ang mga Alam Mo ?

Bago umpisahan ang modyul na ito, subukan mo munang sagutin ang sumusunod na tanong upang makita natin kung ano na ang mga alam mo sa ating pinag-uusapan.

1. Nangyayari ang stress kapag nakararanas ka ng tensiyon sa iyong katawan. Alin sa mga sumusunod ang hindi mo mararamdaman kung ikaw ay na-stress?
 - a. napakalungkot
 - b. labis na natutuwa
 - c. nababagot
 - d. nininerbiyos
2. Iba't iba ang pinanggagalingan ng stress. Alin sa sumusunod ang maituturing na pinagmumulan ng stress?
 - a. pagkamatay ng isang kapamilya
 - b. pagkapanalo sa isang paligsahan
 - c. pagkuha ng pagsusulit
 - d. lahat ng nabanggit
3. Kapag hindi ka nag-aalala, hindi mo mararanasan ang stress. Tama ba o mali?
 - a. Tama, dahil ang stress ay laging iniuugnay sa pag-aalala.
 - b. Mali, dahil parehong nagiging sanhi ng stress ang malulungkot at masasayang bagay, tulad ng labis na pag-aalala o pananabik.
 - c. Tama, dahil sa tuwing nag-aalala ka lamang nakakaranas ng stress.
 - d. Mali, dahil ang pag-aalala ay walang kinalaman sa stress.
4. Alin sa sumusunod ang sintomas ng stress?
 - a. mga nanlalamig na paa at kamay
 - b. pananakit ng tiyan
 - c. labis na pagpapawis
 - d. lahat ng nabanggit
5. Nangyayari ang labis na stress kapag naaapektuhan ang iyong katawan dahil sa lubusang pagkagipit. Alin sa sumusunod ang hindi pisikal na patunay ng labis na stress?
 - a. madalas na sipon
 - b. pag-iba sa gana ng pagkain
 - c. nananakit na likod
 - d. namamagang mga paa

6. Ito ang ikinikilos mo kapag nakararanas ka ng labis na stress.
 - a. nagiging mainisin ka at agresibo
 - b. lagi kang humihikab
 - c. nagiging mapagpuna ka at dependsibo
 - d. lahat ng sagot na nabanggit
7. Ano ang maaaring mangyari sa isang taong hindi nababawasan ang stress na nararanasan sa mahabang panahon?
 - a. maaari siyang magkasakit
 - b. maaari siyang maging desperado at magpakamatay
 - c. maaari siyang magalit sa lahat pati na sa kaniyang sarili
 - d. lahat ng sagot na nabanggit
8. Alin sa sumusunod ang hindi mabuting paraan upang mabawasan ang stress?
 - a. pag-inom ng alak
 - b. pagkakaroon ng sapat na tulog
 - c. regular na ehersisyo
 - d. pagninilay-nilay
9. Nakababawas ng stress ang pagre-relax. Alin sa sumusunod ang hindi magandang paraan ng pagre-relax?
 - a. pagninilay-nilay
 - b. panonood ng pelikula
 - c. pagbabakasyon
 - d. paninigarilyo
10. Alin sa sumusunod ang maaaring makatulong upang mabawasan ang stress?
 - a. paniniwala sa iyong kakayahan
 - b. pag-iisip na masama ang mangyayari
 - c. kawalan ng tiwala sa sarili
 - d. awa sa sarili

Kumusta ang pagsusulit? Sa tingin mo ba'y maganda ang nakuha mo? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 46.

Mabuti kung tama ang lahat ng sagot mo. Ibig sabihin nito ay alam mo na ang mga pinag-uusapan sa modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang mabalikan ang alam mo na. Malay mo, may bago kang matutunan.

Kung mababa naman ang nakuha mo, huwag sanang sumama ang loob mo. Ibig sabihin lang na para sa iyo ang modyul na ito. Tutulungan ka nito upang maisabuhay ang mga konseptong nakalahad dito. Kung pag-aralan mong mabuti ang modyul na ito, matututunan mong sagutan ang mga tanong sa lahat ng numero sa pagsusulit. Handa ka na ba?

Maaari ka nang tumungo sa susunod na pahina upang simulan ang Aralin 1.

Stress: Biktima Ka Ba Nito ?

Sa araling ito, matututuhan mo kung ano ang stress, kung paano at bakit ito nangyayari? Matutukoy mo rin ang mga karaniwang stressors o mga sanhi ng stress at kung alin sa mga ito ang negatibo at positibo? Ang pagtukoy sa stress at ang pinagmulan nito ay unang hakbang na dapat gawin kung may balak ka mang harapin ang stress upang mapanatiling malusog ang iyong sarili.

Pagkatapos ng araling ito, magagawa mo nang:

- ◆ makilala ang mga sintomas ng stress;
- ◆ ipaliwanag ang kaibahan ng positibo at negatibong stress;
- ◆ matukoy ang mga posibleng sanhi nito; at
- ◆ matanggap na isang katotohanan ng buhay ang stress.



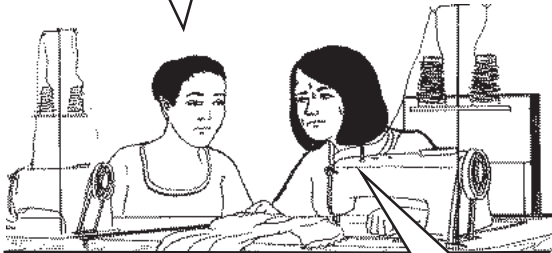
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Karaniwang bahagi ng ating araw-araw na pamumuhay ang stress. Madalas itong nagiging sanhi ng iba't ibang uri ng mga tensiyong nararanasan natin anumang oras. Ang mga tensiyon ay maaaring emosyonal, pisikal, sikolohikal.

Sa susunod na pahina ay may ilang karaniwang sitwasyon na nagpapakita kung paano at bakit may mga nabibiktima ng stress. Pag-aralan ang mga pag-uusap at suriin ang mga tensiyon na nararanasan ng bawat tauhan.

Unang sitwasyon

Pinagpapawisan ka, Alma. Ano ba ang gumugulo sa utak mo?



Kailangan ko talaga ng pera para mabayaran ang matrikula ng kapatid ko. Iniisip kong humingi ng bale kay Ate Nelly. Sa tingin mo kaya bibigyan pa niya ako kahit kakukuha ko pa lamang ng P500 noong isang linggo?

Ikalawang sitwasyon

Parang nilalagnat ako.

Naulanan ka ba kahapon, Wilson?



Hindi, pero gising ako buong gabi. Pinag-iisipan ko ang deadline ng proyekto. Palapit na nang palapit, e. Parang hindi ko matatapos.

Ikatlong sitwasyon


Mahal, yayayain ko si kumpare na mananghalian dito. May maihahanda ka ba?

Wala akong mailuluto. Wala tayong pera di ba?



Ika-apat na sitwasyon

Hindi ako makatulog. Ang ingay naman nitong mga kapit-bahay ko. Hindi kaya nila alam ang kaibahan ng gabi sa araw? Tumawag kaya ako ng pulis.



Ikalimang sitwasyon



Pag-isipan Natin Ito

Pagkatapos suriin ang limang sitwasyon, sagutin ang sumusunod:

1. Tukuyin ang mga taong dumanas ng tensiyon sa mga ipinakitang sitwasyon. Ano ang naramdaman ng bawat isa?

2. Ano ang sanhi ng bawat tensiyon?

Nasagot mo ba ang mga tanong? Ihambing ang mga sagot mo sa sumusunod.

1. Ang mga taong nakaranas ng tensiyon ay sina Alma, Wilson at ang asawa sa ikatlong sitwasyon. Hindi mapakali at nag-aalala silang lahat. Ang babae sa ikaapat na sitwasyon ay naiinis; si Andy naman sa ikalimang sitwasyon, ay labis na natuwa.
2. Lahat sila ay nakaranas ng tensiyon pagkat kinakaharap nila ang mahihirap at mga di-pangkaraniwang sitwasyon. Si Alma ay nag-aalala tungkol sa pera; si Wilson ay mayroong hinahabol na deadline; ang asawa ay nag-aalala dahil kailangan niyang maghain sa di-inaasahang bisita; ang matandang babae ay naiinis sa ingay ng mga sa kapit-bahay; at si Andy ay labis na natuwa sa kaniyang pagkakapanalo.

Ang pagsusuri mo ba ay tulad ng mga inilahad? Kung oo, mabuti. Kung hindi, huwag kang mag-alala. Ipagpatuloy mo lang ang aralin pagkat marami ka pang matututuhan.



Alamin Natin

Ano ang stress?

Ang stress ay isang pisikal, mental, at emosyonal na tensiyon. Sa kabilang dako, ang mga tensyon ay ang mga emosyonal, sikolohikal, o pisikal na presyon na iyong nararanasan. Nangyayari ito kapag nagagambala ang normal na kalagayan ng iyong katawan. Halimbawa, kung ikaw ay lubusang nagagalak kapag mayroong niyayakap o ang depresyong nararamdaman kapag wala kang mahanap na trabaho. Normal ang kalagayan ng ating katawan kung hawak natin ang mga sitwasyon at may panahon pa tayong makapagpahinga o makapag-relax. Ngunit kung ikaw ay nagagalak o dumaranas ng depresyon, ang normal na kalagayan ng katawan ay nagagambala. Nakararanas ka ng tensiyon at hindi mo mahawakan ang takbo ng bawat sitwasyon.

Ang labis na pagkagalak at presyon ay maaaring maging sanhi ng stress. Kapag may mabuting nangyayari, nagagalak ka, hindi ba? Sa kabilang dako, kung marami kang trabaho, di ba nararanasan mo ang matinding presyon? Dito nagsisimula ang pag-aalala, tensiyon at minsan ay pagkabigo.

May naiisip ka bang sitwasyon sa iyong buhay kung saan nakaranas ka ng matinding tensiyon, pagkagalak man ito o presyon? Kung mayroon, ilaran ito sa ibaba.

Ito ang ilang halimbawa ng sitwasyon na kakikitaan ng stress:

- ◆ Hindi nanalo ang koponan niyo sa basketbol kahit nag-ensayo kayo.
- ◆ Wala kang perang pambili ng regalo para sa kasal ng kaibigan mo.
- ◆ Takot ka sa maaaring kalabasan ng medical examination mo.
- ◆ Ang pamilya mo ay inilipat sa maduming relokasyon pagkatapos masunog ang bahay ninyo.
- ◆ Huli ka na sa isang mahalagang usapan upang katagpuin ang isang posibleng bibili ng mga ginawa mong basket.

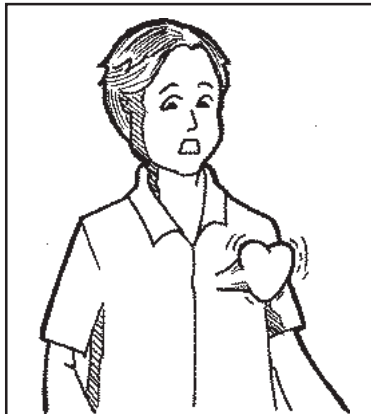
Madalas na nararanasan ang stress sa araw-araw na pamumuhay. Sa tuwing ikaw ay hinahamon, natatakot, nalulungkot o lubusang natutuwa, nararamdaman mo ang stress. Napapansin mo ito kapag may bago kang nararamdaman sa kalagayan ng iyong katawan, tulad ng mabilis na pagtibok ng puso o panlalamig at panlalagkit ng mga kamay at paa.



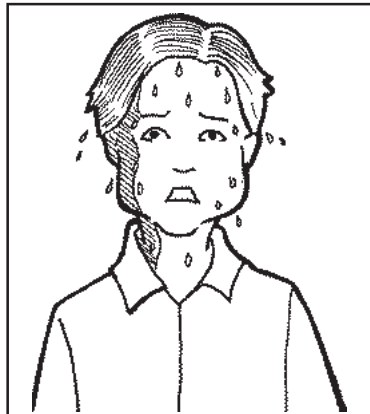
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Kapag nakakaramdam ka ng stress, agad na mayroong nangyayari sa katawan mo. Ang mga ito ay ang mga tinatawag na sintomas ng stress. Kapag nararanasan ang mga sintomas na ito, hindi ibig sabihin na mayroon kang sakit o hindi mo kayang alagaan ang iyong sarili. Ang mga sintomas na ito ay mga paalala lamang na mayroong gumugulo sa normal na kalagayan ng iyong katawan.

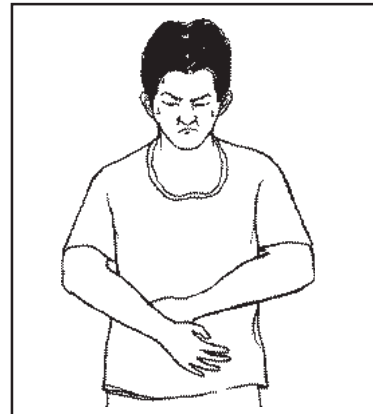
Ang ilang sintomas ng stress ay:



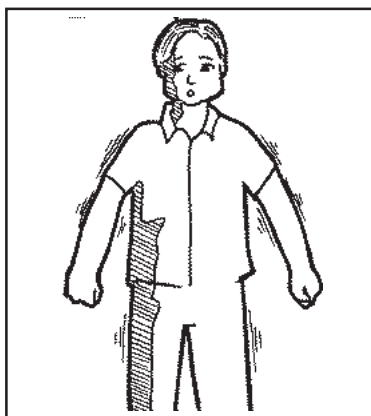
**mabilis na pagtibok
ng puso**



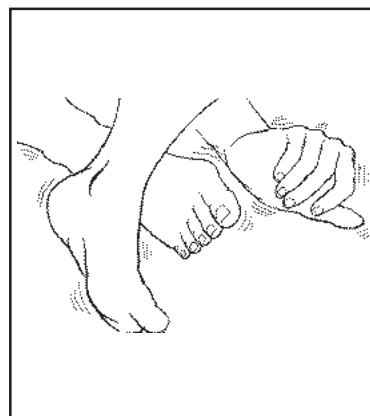
labis na pagpapawis



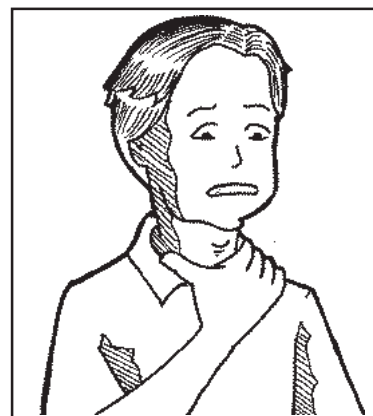
pananakit ng tiyan



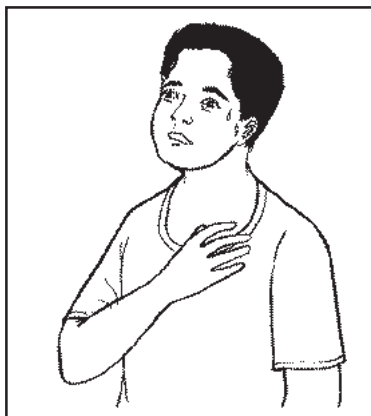
tensiyonadong kalamnan



**mga nanlamig at nanlalagkit
na balat, kamay at paa**



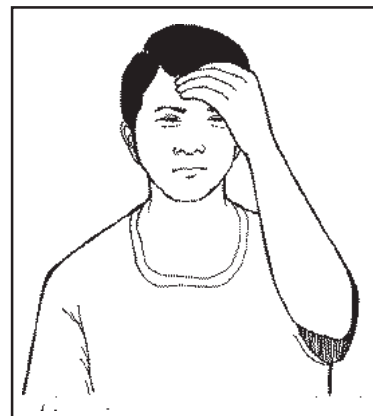
nanunuyong bibig



**mababaw o mabilis na
paghinga**



pabalik-balik sa kubeta



pagkahilo

Maaari kang makaranas ng isa, dalawa, o mga magkakasabay na sintomas. Halimbawa kung ikaw ay natatakot na mahuli sa isang pagkakamaling nagawa mo, maaari kang makaranas ng mabibilis na paghinga at panlalagkit at panlalamig ng balat, kamay, at paa. Sa kabilang dako, kung magkikita kayo ng isang taong mahal mo, ang iyong puso ay maaaring bumilis sa pagtibok at ang iyong paghinga ay maaaring bumilis din.



Pag-isipan Natin Ito

Pagkatapos nating matutuhan ang mga sintomas ng stress, pag-isipan ang iyong nakaraang karanasan hinggil sa stress at sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Mayroon bang mga sitwasyon na naranasan mo ang mga sintomas na inilahad sa itaas? Anu-ano ang sitwasyon na ito? Kailan nangyari ang mga ito?

2. Tanungin ang mga kaibigan mo kung nakaranas na sila ng mga nabanggit na sintomas. Sabihin mo na ipaliwanag nila ang mga sitwasyong ito at ang mga sintomas na naranasan.

Nasagot mo ba ang mga tanong? Narito ang ilang halimbawang sitwasyon na nagdudulot ng stress:

1. Malapit mo nang iwanan ang iyong pamilya sa unang pagkakataon upang maghanap-buhay sa malayong lugar. Maaaring magkasakit ka habang papalapit ang araw ng iyong pag-alis. Maaari kang makaranas ng sakit ng tiyan at pagkahilo.
2. Nakipagtalo ka sa isang tao. Maaari kang makaranas ng mabibilis na paghinga at pagtibok ng puso, panlalamig at panlalagkit ng balat, kamay at paa.
3. Nakalimutan mong magdala ng isang mahalagang bagay sa opisina. Iniisip mong magagalit ang iyong boss. Maaari mong maranasan na tensiyonado ang iyong laman at nanunuyo ang iyong bibig.
4. Pinaghihinalaan mong isang magnanakaw ang iyong katabi. Tinitingnan niya ang iyong bag na parang magtatangka siyang nakawan ka.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Ang stress ay hindi isang sakit; ito ay karaniwang bahagi ng pang-araw-araw na buhay. Kung hindi tayo nakararanas ng stress, ang ating buhay ay nakababagot at walang kulay. Isipin mo na lamang kung hindi tayo nakararanas ng pagkagalak o tensiyon. Ang stress ay hindi laging masama. Sa katunayan, ang ilang anyo ng stress ay maaaring makapagtulak sa iyo na mag-isip nang malalim at gumawa nang maaayos.

May dalawang uri ng stress: negatibo o pangit na stress, kung saan ikaw ay nakaramdam ng panghihina, galit, at kawalan ng tiwala, at maaaring maglabas ng negatibong asal; at ang positibo o magandang stress na tumutulong o humahamon sa iyo upang maging maskapaki-pakinabang. Pag-aralan ang mga halimbawa sa ibaba.

| Positibong Stress | Negatibong Stress |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dahil walang ibang nais umako ng responsibilidad, napilitan kang pamunuan ang iyong pook sa paligsahan sa kalinisan ng iba't ibang barangay. | 1. Hindi kayo magkasundo ng iyong kaibigan kaya napilitan kang putulin ang inyong pagkakaibigan. |
| 2. Pinag-uusapan ka ng iyong mga kapitbahay. Sinasabi nila na hindi ka magaling na pinuno. Dahil dito nagpasiya kang patunayan na mali sila. | 2. Nainis ka dahil tinambakan ng basura ng kapit-bahay mo ang harapan ng iyong bahay. Sinigawan mo siya. |
| 3. Sinabi ng pamilya at mga kaibigan mo na huwag kang sumali sa isang paligsahan sa pagkanta. Sinasabi nila na wala kang binatbat sa ibang sasali. Kahit wala silang tiwala sa iyo, sumali ka pa rin upang patunayan na kaya mong manalo. | 3. May nakita kang krimen na ginawa ng isang maimpluwensiyang tao sa iyong komunidad. Hindi ka nagsalita tungkol dito dahil baka saktan ka niya. |

Sumasang-ayon ka ba sa mga nabanggit na halimbawa ukol sa negatibo at positibong stress? Kung hindi, normal lamang ito. Tayo ay tumutugon sa magkakatulad na sitwasyon sa iba't iba ring paraan. Ang ilang stress ay maaaring magkaroon ng positibong bunga sa akin ngunit negatibo naman sa iyo.

Balikan natin ang ikalawang halimbawa ng positibong stress. Ano kaya kung sa halip na patunayan mo na mabuti kang pinuno ay inaway mo ang mga nagpasimula ng tsismis tungkol sa iyo? Hindi ba negatibong stress yaon?

Tingnan naman natin ang unang halimbawa ng negatibong stress. Paano kung sa halip na tapusin ang iyong pagkakaibigan ay kinausap mo siya at sinubukan ninyong ayusin ang problema? Pagkatapos, pinatawad ninyo ang isa't isa at naging magkaibigan uli kayo. Nagiging positibo ang iyong stress, hindi ba?

Ibig sabihin, ang stress ay maaaring maging positibo o negatibo batay na rin sa humahawak nito.



Subukan Natin Ito

Ngayong natutuhan mo na ang pagkakaiba ng positibo at negatibong stress, balikan natin ang *Pag-isipan Natin Ito* sa mga nakaraang pahina. Suriin natin ang stress na naranasan niyong magkaibigan.

Ilista sa kaliwa ang sitwasyon at ilagay naman sa kanan kung positibo ito o negatibo. Sabihin rin kung bakit yaon ang sagot mo.

| Sitwasyon | Uri ng stress |
|-----------|---------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Ang sumusunod ay ilang halimbawa ng mga sitwasyon at ang uri ng stress na nagagawa ng mga ito.

| Sitwasyon | Uri ng stress |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Malapit mo nang iwanan ang iyong pamilya sa unang pagkakataon upang maghanap-buhay sa malayong lugar. Maaaring magkasakit ka habang papalapit ang araw ng iyong pag-alis. Maaari kang makaranas ng sakit ng tiyan at pagkahilo. | Maaari maging positibo o negatibo. Kung ikaw ay nahahamon upang magpatuloy sa iyong trabaho, positibong stress ito. Kung ikaw naman ay nalulungkot o natatakot, nagiging negatibong stress ito. |
| 2. Nakipagtalo ka sa isang tao. Maaari kang makaranas ng mabibilis na paghinga at pagtibok ng puso panlalamig at panlalagkit ng balat, kamay at paa. | Negatibo. Kung ikaw ay nagagalit o nasisindak dahil sa isang di-pagkakaunawaan, ito ay negatibong stress. |
| 3. Nakalimutan mong magdala ng isang mahalagang bagay sa opisina. Iniisip mong magagalit ang iyong boss. Maaari mong maranasan na tensiyonado ang iyong laman at nanunuyo ang iyong bibig. | Negatibo. Kung natatakot ka at inaasahan mo na ang masasamang bagay na mangyayari sa iyo, ito ay negatibong uri ng stress. |



Alamin Natin

Ano ang Sanhi ng Stress?

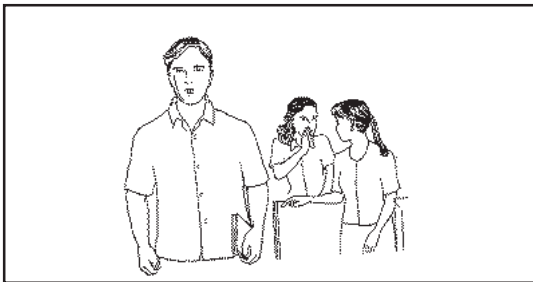
Anumang kalagayan, sitwasyon o bagay na nagdudulot ng stress ay tinatawag na **stressor**. Maari itong patungkol maging sa maingay na pagtahal ng mga aso sa gabi, ang parusa na ipinataw sa iyo kapag nahuli kang nagtatapon ng basura sa bawal na lugar, ang pagdating ng isang hindi inaasahang bisita, at marami pang iba. Tulad ng stress ang mga stressor ay maaaring maging positibo o negatibo?

Ang mga **negatibong stressor** ay maaaring magbigay ng pakiramdam ng pangkahihina, galit, pagkagulo at kawalan ng tiwala at maaari ring magbigay ng mga negatibong asal. Ang mga positibong sanhi naman ay maaaring magbigay-galak o humamon sa iyo na isaayos ang mga hangarin upang maging mas kapaki-pakinabang. Ang mga stressor ay maaaring maging positibo o negatibo batay sa reaksiyon ng may katawan.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

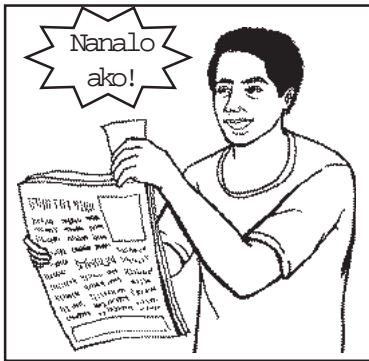
Matutunghayan natin ngayon ang mga halimbawa ng mga karaniwang stressor na maaaring mangyari sa ating pang-araw-araw na buhay. Suriin at sabihin kung alin sa mga ito ang positibo at negatibo. Lagyan ng ekis (**8**) kung ito ay negatibong stressor at lagyan naman ng tsek (**4**) kung ito ay positibo. Ipaliwanag ang sagot mo pagkatapos. Walang tama o maling sagot. Dapat lamang na maipaliwanag ang sagot mo.



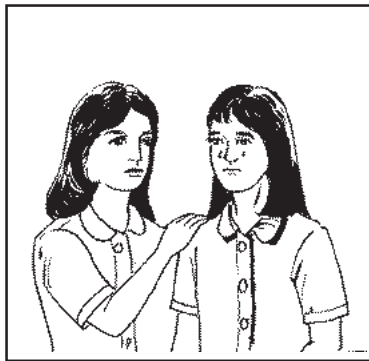
mga kapitbahay na pasimuno ng tsismis tungkol sa iyo



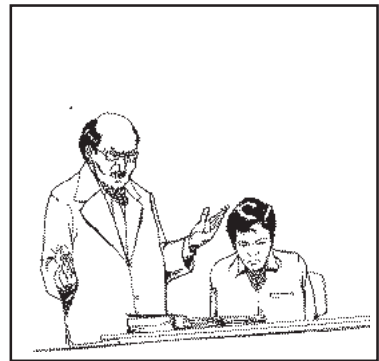
mga anak na hindi sumusunod sa iyo



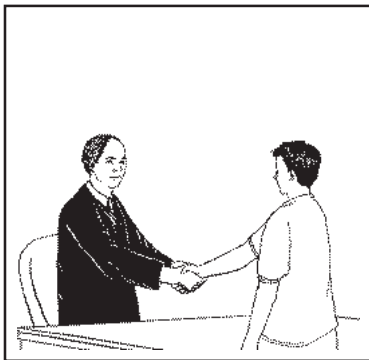
pagkakapanalo sa lotto



ang posibilidad na mawawala ang iyong kaibigan



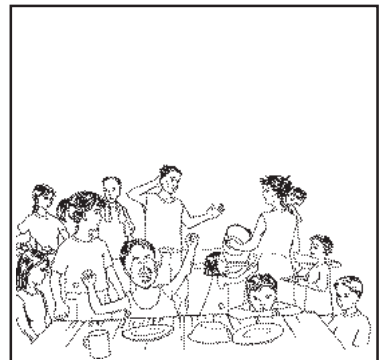
nakaiinis na boss



pag-angat sa iyong trabaho



sunog na malapit sa iyong bahay



isang siksikan at magulong silid

Pag-usapan ang iyong mga sagot sa mga kaibigan at pamilya. Sumasang-ayon ba sila sa iyong mga sagot? Ipaliwanag sa kanila kung paano nagiging positibo o negatibo ang stressor batay sa taong dumaranas nito.



Subukan Natin Ito

Mag-isip ng mga positibo at negatibong stressor na naranasan mo na. Masasabi mo ba kung saan nanggaling ang mga ito?

1. Ilista sa kaliwa ang mga positibong sanhi ng stress na naranasan mo na. Sa kabila naman ilista ang mga negatibong stressor na naranasan mo na.

| Mga positibong stressor | Mga negatibong stressor |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Halimbawa: Nakilala mo ang isang natatanging tao | Halimbawa: Hindi pagpasa sa pagsusulit |
| | |
| | |
| | |
| | |

2. Tanungin ang mga kaibigan at kapamilya kung sila ay nakaranas na mga katulad na stressor sa kanilang buhay. May naranasan na ba silang mga stressor na hindi mo pa nararanasan? Itala sa kaliwa ang mga positibong stressor na nararanasan nila at sa kanan naman ang mga negatibo.

| Mga positibong stressor | Mga negatibong stressor |
|-------------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Ang mga karaniwang stressor sa buhay ay yaong tungkol sa pera at sa pakikipag-ugnay sa ibang tao. Madalas sa kapwa negatibo ang mga ito. Mayroon namang mga tao na magaling humawak ng mga problemang ganito at sa halip na negatibo ay ginagawa pa nilang positibo ang mga stressor.

Maraming sanhi ng problema sa pera. Kasama na rito ang hirap sa paghawak ng salapi at ang hirap din sa pagkuha ng trabaho. Ang mga problema naman sa pakikipag-ugnay ay madalas na nanggagaling sa hindi pagkakasundo at ang mga pangit na asal at ugali ng mga taong kasama.



Alamin Natin

Saan nanggagaling ang stressor? Ano ang mga sanhi at ugat ng mga stressor?

Maaring magmula ang mga stressor sa loob mismo ng katawan at maari ring manggaling sa labas ang mga ito. Ang mga stressor na nanggagaling sa loob ng katawan ay ang yaong mga pag-iisip, paniniwala, at mga desisyon na pinagmumulan ng tensiyon. Kasama rito ang takot na hindi mo magagampanan ang iyong mga responsibilidad dahil sa tingin mo hindi mo ito kaya ang paghihinala na ang kaibigan mo ay nandaraya, o pag-iisip na hindi ka papasa sa isang panayam para sa bagong trabaho.

Sa kabilang dako, ang stress ay maaaring manggaling sa mga tensiyon sa ating paligid. Maari itong manggaling sa pamilya, kaibigan, kapitbahay, o mula sa balita sa radyo o TV, o maari rin itong manggaling sa mga sitwasyong katulad ng bagyo o baha.



Tandaan Natin

- ◆ Ang stress ay pisikal, mental, o emosyonal na tensiyon sa iyong katawan.
- ◆ Ang mga tugon ng iyong katawan sa stress ay tinatawag na sintomas ng stress. Kasama rito ang:
 - Mas mabilis na pagtibok ng puso
 - Paghilab ng tiyan o kombulsiyon
 - Sobrang pagpapawis
 - Tensiyonadong kalamnan
 - Panlalamig at panlalagkit ng balat, mga kamay at paa
 - Pagkatuyo ng bibig
 - Mababaw o mabilis na paghinga
 - Pabalik-balik sa kubeta
 - Pagkahilo
- ◆ Mayroong dalawang uri ng stress: **positibo** at **negatibo**. Maaring maging positibo ang stress sa isang tao at negatibo naman ito sa iba. Iba-iba ang reaksiyon ng bawat tao maging sa iisang sitwasyon.
- ◆ Ang **negatibong stress** ay maaring maging sanhi ng panghihina, pagkagulo, galit o kawalan ng tiwala at maaaring pagmulan pa ng ibang negatibong asal.
- ◆ Ang **positibong stress** ay maaaring magpalakas ng tiwala o humamon sa iyo upang maging mas kapaki-pakinabang.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Bakit tayo dumaranas ng stress?

2. Saan nagmumula ang stress?

3. Paano mo malalaman na dumaranas ka ng stress?

4. Lagi bang masama ang stress? Ipaliwanag ang sagot mo.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 46–47.

Labis na Stress at ang Kalusugan Mo

Sa araling ito, makikita natin ang bunga ng labis na stress sa iyong kalusugan. Ang labis na stress ay nangyayari kapag ang presyon at tensiyon sa iyong katawan ay hindi mo na makayanan. Inilalagay nito sa panganib ang iyong katawan, maging pisikal, mental o emosyonal man na panganib ang mga ito. Maari itong maging sanhi ng mga problema sa pagkilos tulad ng sakit sa puso, pagiging nerbiyoso at insomniya at iba pa.

Pagkatapos ng araling ito, magagawa mo nang:

- ◆ maibigay ang mga pisikal na sintomas ng labis na stress; at.
- ◆ mailahad ang mga bunga ng matagalang stress.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Pag-aralan ang sumusunod na pag-uusap. Tukuyin ang mga naging bunga ng stress sa pagkatao ni Mario.

Mukhang marami kang ginanawa, Mario.

Oo nga. Marami akong ginagawa.

Dodoble pa yan sa susunod na linggo. Nalaman ko na maraming tinanggap na trabaho si boss na kailangan sa isang linggo.

Pagkatapos ng ilang araw, medyo nangayayat si Mario. Hindi siya makatulog at pagod na pagod na siya. Marami pa siyang gagawin.



1. Ano ang mga katibayan na si Mario ay dumaranas ng stress?

2. Paano naapektuhan ng stress ang relasyon ni Mario sa kaniyang katrabaho?

3. Paano naapektuhan ng stress ang paggawa ni Mario ng kaniyang trabaho?

Nasagot mo na ba ang mga tanong? Kung nasagutan mo na, ihambing ang mga ito sa mga sagot sa ibaba:

- 1 Nanganganib ang kalusugan ni Mario dahil sa stress. Pumapayat siya, hindi siya makatulog at parati siyang pagod. Kung tumuloy-tuloy ito, maari siyang magkasakit.
- 2 Dahil sa stress, hindi na makasundo ni Mario ang kaniyang katrabaho, at pati na ang kliyente. Madali siyang mainis.
- 3 Negatibo ang bunga ng stress sa trabaho ni Mario. Madali siyang mainis kapag kinakausap ang kaniyang mga kliyente. Dahil sa pagmamadali na umabot sa itinakdang oras, nagkamali rin siya. Mali ang nailimbag niyang bersiyon ng proyekto.

Magkakatulad ba ang mga sagot mo sa mga sagot sa itaas? Kung oo, magaling. Kung hindi naman, balikan mo ang aralin.



Alamin Natin

Kapag labis na stress na ang nararanasan, bumibigay din ang katawan. Madaling makita ang mga sintomas ng labis na stress sa pisikal mong kalusugan at maging sa mga kilos mo lalo't kung pinakikiramdaman mo ang sarili. Pag-aralan ang mga nakatala sa ibaba:

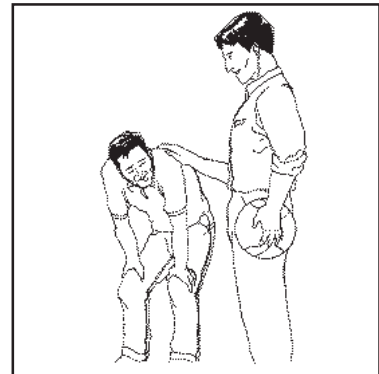
Mga Pisikal na Sintomas ng Labis na Stress



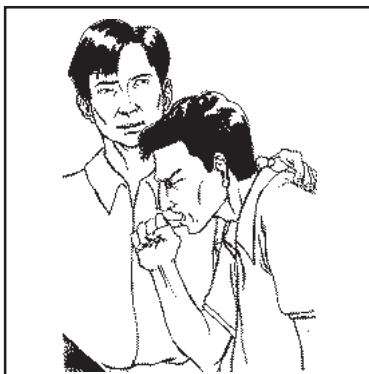
Pagkawala ng ganang kumain



Madalas na sipon



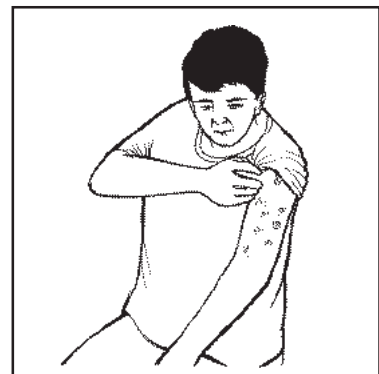
Mababaw o mahirap na paghinga



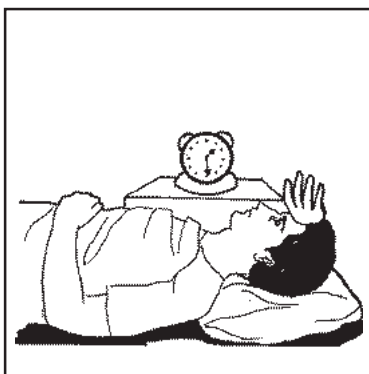
Masakit ang tiyan, impatso, at pagsusuka



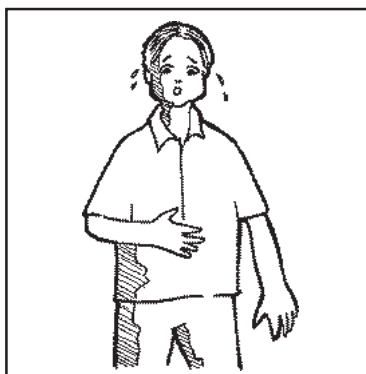
Pananakit ng ulo



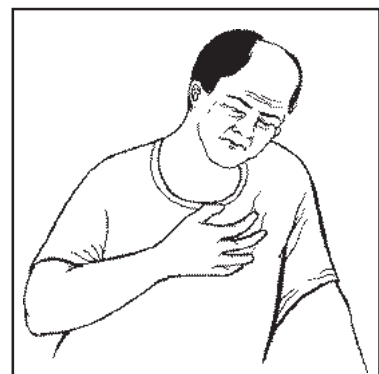
Mga sakit sa balat



Insomniya



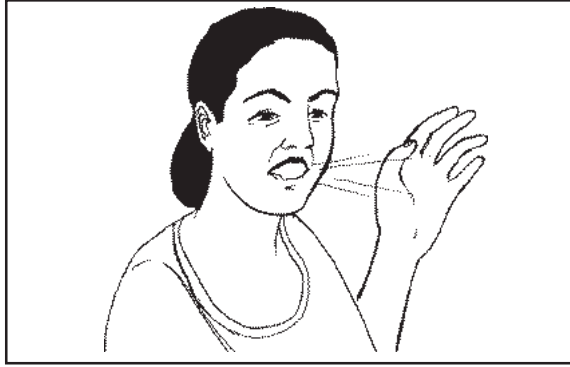
Pagtibi o pagtatae



Mataas na presyon ng dugo

Nasa iyo ba ang mga nabanggit na sintomas? Mayroon ba sa pamilya mo ang nakararanas ng mga sinabing sintomas?

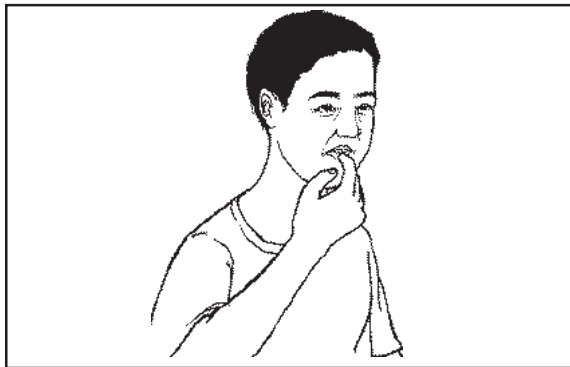
Mga Patungkol sa Kilos na Sintomas ng Labis na Stress



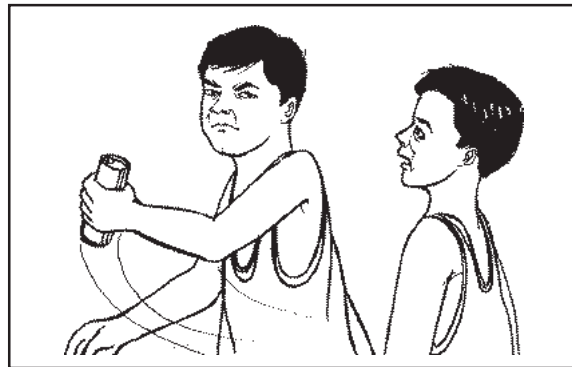
Nagsasalita ng sobrang lakas o bilis



Madalas na paghikab



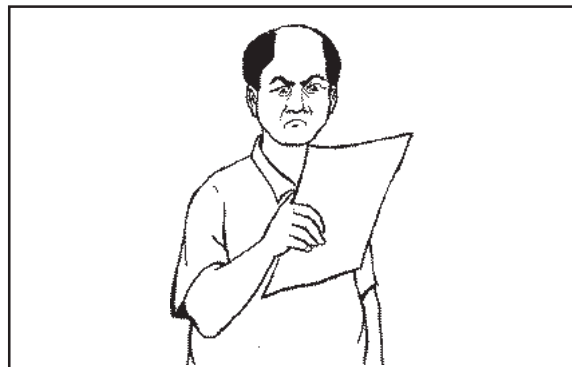
Pagkagat sa mga kuko



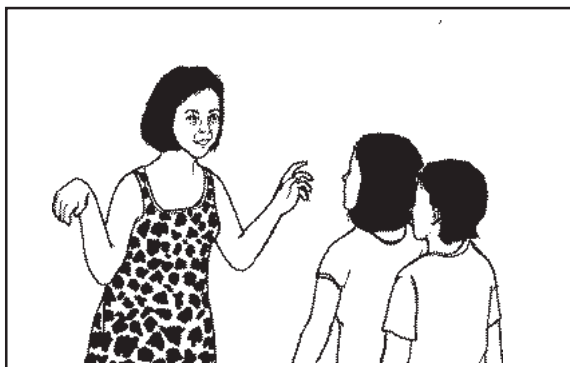
Mainisin o agresibong asal



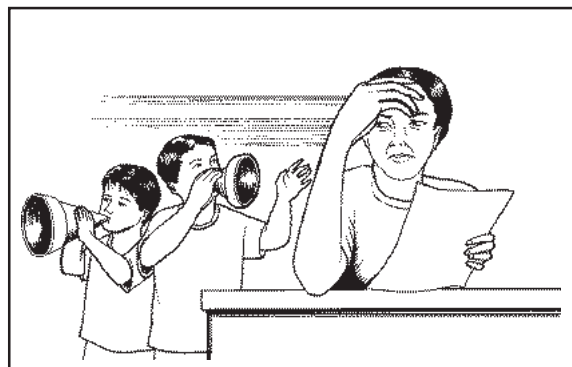
**Sobrang reaksiyon sa mga sitwasyon
(over-reacting)**



Pagiging mapagpuna



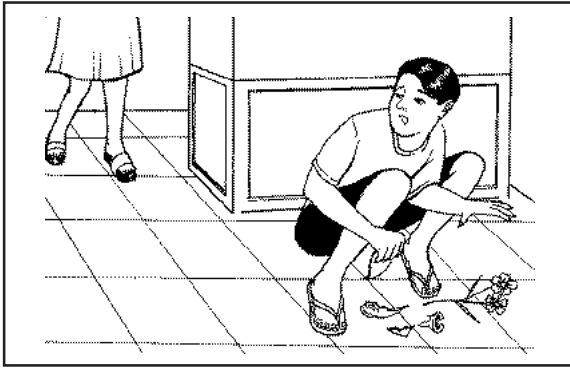
Masyadong maarte



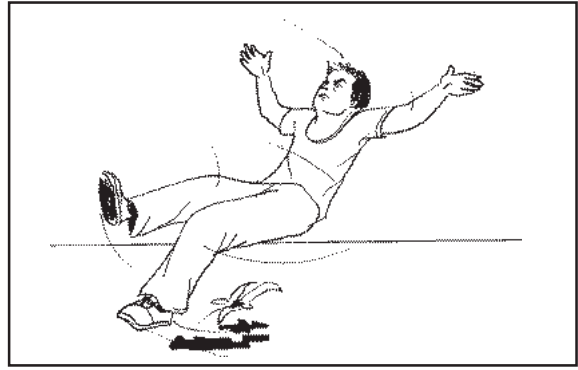
Pagkawala ng konsentrasyon

Alin sa mga nasabing sintomas ang nakita mo na sa mga tao sa iyong paligid? Sa iyong sarili?

Narito ang ilan pang patungkol sa kilos na sintomas ng stress.



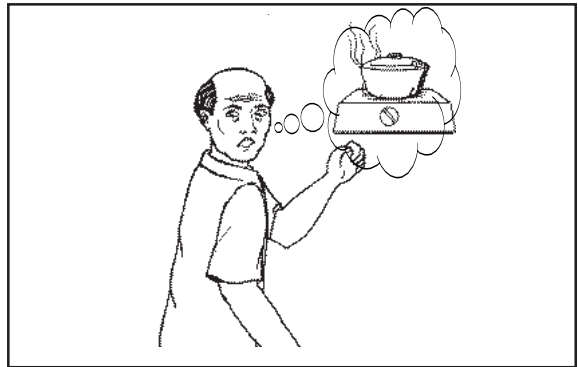
Laging nagkakamali



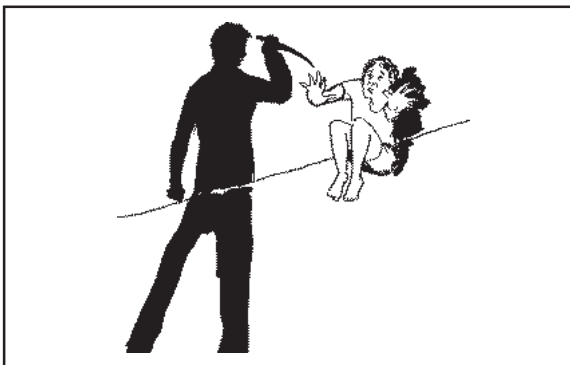
Malapitin sa aksidente



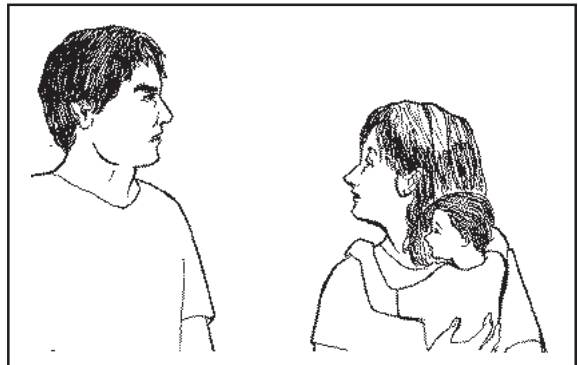
Pagkakaroon ng masasamang panaginip



Pagiging makakalimutin



May pakiramdam na laging mabibiktima



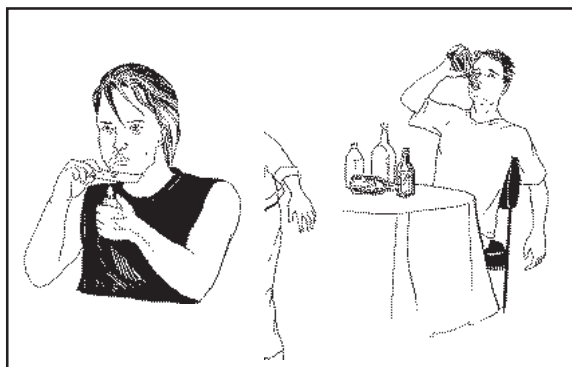
Problema sa mga relasyon



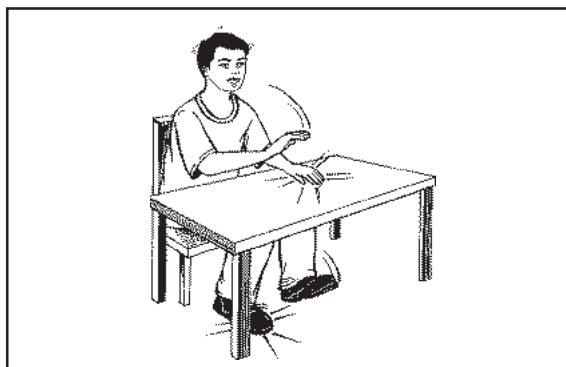
Laging nag-aalala

Tandaan ang mga sintomas ng stress. Kung madalas kang makaranas ng dalawa o higit pa sa mga ito, maaaring biktima ka na ng labis na stress. Pakiramdaman ang sarili upang mapanatili ang kalusugan.

Narito ang dalawa pang halimbawa ng patungkol sa kilos na sintomas ng stress.



sobrang paninigarilyo, pag-inom, o paggamit ng bawal na gamot



di-mapakaling mga daliri o paa

Tandaan na hindi lahat ng sintomas ang nararamdaman kapag nakararanas ka ng labis na stress. Maaari kang makaranas ng dalawa lamang o higit pa sa mga pisikal at patungkol sa kilos na sintomas kapag biktima ka na ng labis na stress.



Subukan Natin Ito

Nalagay ka na ba sa isang labis na nakaka-stress na sitwasyon, o matagal ka na bang nasa nakaka-stress na situwasyon? Kung oo, malamang na ikaw ay nakararanas ng labis na stress. Ilista ang mga sitwasyong yaon na naranasan mo na. Itala ang mga sintomas na lumitaw. Maaari mong tingnan ang listahan ng sintomas na nasa mga nagdaang pahina.

| Labis na nakaka-stress na sitwasyon | Mga sintomas na patungkol sa kilos | Pisikal na sintomas |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Halimbawa: pagkagahol na umabot sa deadline ng dalawang magkasunod na proyekto | pananakit ng ulo | di-mapakali at sobrang reaksiyon sa mga sitwasyon |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Natapos mo ba ang pinagagawa? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.



Subukan Natin Ito

Masusi nating pag-aralan ang mga sitwasyon. Itala ang mga posibleng sintomas ng labis na stress na nararanasan ng mga tauhan sa sitwasyon. Isulat ang mga sagot sa patlang pagkatapos ng bawat sitwasyon.

1. Ang isang magsasaka ay labis na nagsipag para makatiyak ng magandang ani. Hilong-talilong siya nang biglang bumagyo.

2. Ang isang nanay ay nainis dahil nagtambakan ang maruruming damit sa kaniyang silid. Nagpasiya siyang maglaan ng isang araw upang labhan ang mga ito. Pagkatapos labhan, nasagi ng kaniyang anak ang mga bagong banlaw na damit. Nagkandahulog ang mga ito sa putikan. Narumihang muli ang mga damit.

3. Isang nerbiyosong kalahok sa isang paligsahan ang labis na nag-aalalang baka hindi siya manalo. Habang siya'y kumakain, tinawag siya upang kumanta.

4. Nainis ang isang estudyanteng masigasig na nag-aaral dahil sa labas ng kanilang bahay ay may maiingay na batang naglalaro.

5. Nahihirapang humindi ang isang babae sa pakiusap ng ibang tao. Nailagay siya sa isang posisyon na malaki ang inaasahan sa kaniya.

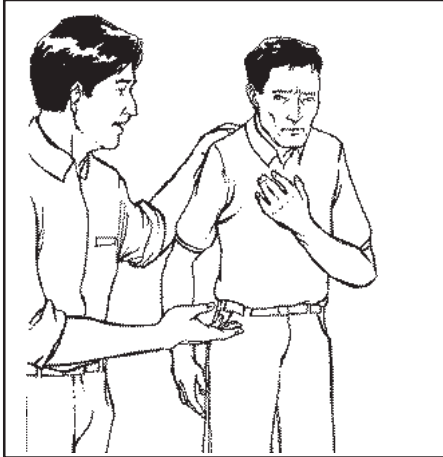
Matapos sagutan ang mga patlang, ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47. Tama ba lahat ng sagot mo? Kung oo, magaling. Kung hindi naman, huwag kang mag-alala. Balikan lamang ang mga bahagi na hindi mo naunawaan.



Alamin Natin

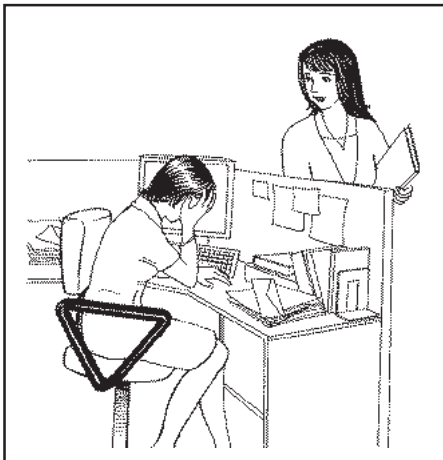
Kung matagal ka nang biktima ng labis na stress, lalala pa ito at magkakaroon din ng masasamang epekto sa iyong katawan. Ang sumusunod ay ang mga maaaring maging epekto kung matagal mo nang iniinda ang labis na stress.

Fatigue at Panlalambot



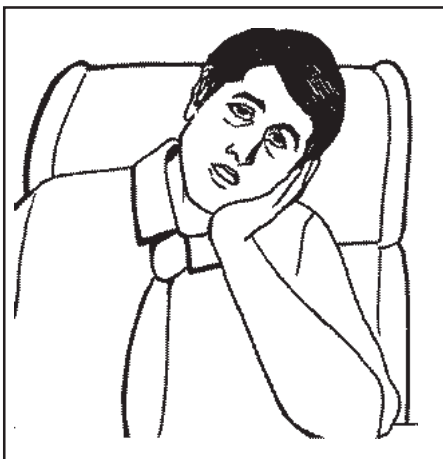
Ang fatigue at panlalambot ay malubhang uri ng pagkapagod. Kapag ikaw ay nakararanas ng fatigue, parang nasasaid ang lahat ng iyong lakas. Nangyayari ito kung lagi kang nagtatrabaho at hindi ka man lang nagpapahinga. Nangyayari rin ito kapag may iniisip kang problema at wala kang nahahanap na paraan upang maayos ito. Napapagod ang iyong isip at katawan sa paghahanap ng kalutasan.

Malubhang na Depresyon



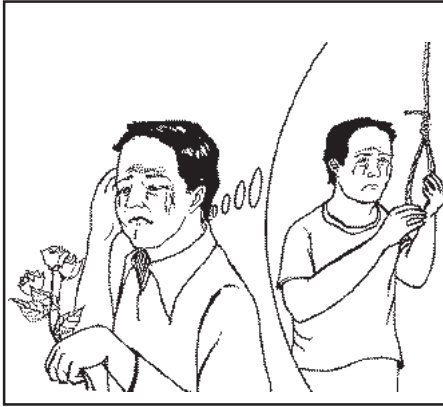
Ang depresyon ay nangyayari kapag hindi mo nakamit ang mga layunin mo at nawawalan ka ng tiwala sa sarili. Halimbawa nito ay kapag hindi mo matanggap ang isang pagkatalo o lagi mong iniisip ang isang nakaraang sitwasyon na minsa'y inapi ka. Nangyayari rin ito kung lagi mong sinisisi ang sarili tungkol sa masasamang pangyayari sa buhay mo.

"Burnout"



Nangyayari ang burnout kapag nawawalan ka ng gana at motibasyon sa buhay mo. Ibig sabihin, nagamit mo na ang lahat ng lakas para makamit ang iyong inaasam. Halimbawa nito ay kung pagod ka na sa kakatrabaho kaya't ayaw mo nang magtrabaho pa. Sa halip, nais mo na lang manatili sa bahay o magpahiga-higa na lamang. Ang ibang taong ganito ay nawawalan ng ganang kumain o dili kaya'y ayaw nang makisalimuha sa kaniyang mga kaibigan.

Breakdown



Ang breakdown ang pinakamalubhang kalagayan na bunga mismo ng matagalang stress.

Kung nakararanas ka na ng pagod, malubhang depresyon, at burnout ngunit wala ka pa ring paraan upang mabawasan ang stress na nararamdaman, maaari kang magkaroon ng breakdown. Ang breakdown ay maaaring pisikal o emosyonal.

Ang **pisikal na breakdown** ay ang pagkakaroon ng sakit dahil sa stress. Ibig sabihin, hindi na kaya ng katawan mo ang tensiyong nararamdaman. Mayroon kang lagnat o sakit na pumipigil sa iyong magtrabaho.

Ang **emosyonal na breakdown** naman ay nangyayari kung nagsisimula ka nang magpakita ng asal o kilos na makasisira sa iyong sarili. Hindi ba't kapag pagod na pagod ka ay madali ka ring mainis o mabigo? Ang mga damdaming ito ay maaaring magdulot ng mas malubhang emosyonal na kalagayan. Ang emosyonal na breakdown ay maaaring makanira ng sarili at minsan ay nagiging sanhi ito ng pagpapatiwakal o maging mitsa ng malaking away.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Pag-aralan ang sumusunod na tauhan na maaaring dumaranas ng matagalang labis na stress at sagutin ang sumusunod na tanong.

- a. isang mangangalakal na may naluluging kompanya
- b. isang kaibigan na hindi makapagbayad ng utang
- c. isang kapitan ng barangay na pinupuna ng kaniyang komunidad dahil siya ay pabaya at walang kakayahan
- d. isang lasinggera na may asawang nambubugbog
- e. isang lalakeng may tatlong trabaho upang matustusan niya ang pag-aaral ng kaniyang limang anak

1. Ano ang nagdudulot ng stress sa bawat isa sa kanila?

2. Bakit sila dumaranas ng labis na stress?

3. Ano ang mangyayari kapag hindi sila nakaalis sa matagalang labis na stress?

Nasagot mo ba ang mga tanong? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.



Tandaan Natin

- ◆ Ang labis na stress ay nangyayari kapag ang tensiyong nararanasan ay hindi na makayanan.
- ◆ Ang labis na stress ay mapanganib sa iyong pisikal at emosyonal na kalusugan.
- ◆ Ang labis na stress ay maaaring magdulot ng fatigue at panlalambot, depresyon, burnout, at/o breakdown.

Wastong Pagharap sa Stress Para sa mas Malusog at Matiwasay na Buhay

Sa mga nakaraang aralin, natutuhan mo kung ano ang stress at ang mga ibinubunga nito sa kalusugan iyong pangangatawan at pag-iisip.

Sa araling ito, pag-aaralan mo ang mabibisang paraan upang mabawasan ang stress sa iyong buhay. Hindi natin lubusang maiiwasan ang stress ngunit ito ay maaaring bawasan lalo't alam mo kung paano ito harapin nang wasto.

Pagkatapos ng araling ito, magagawa mo nang:

- ◆ mailarawan ang iba't ibang paraan ng wastong pagharap sa stress;
- ◆ maipaliwanag kung paano gagamitin ang wastong pangangasiwa sa oras upang maiwasan o mabawasan ang stress; at
- ◆ maipakita ang positibong pag-iisip at wastong pananaw sa paglutas ng mga problema.

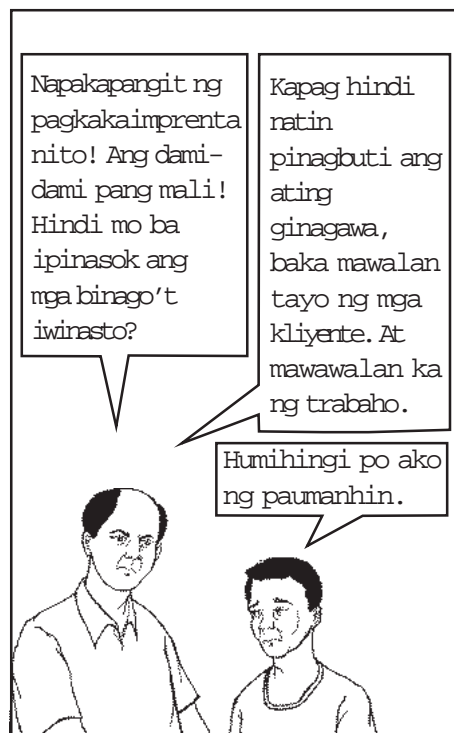


Pag-aralan at Suriin Natin

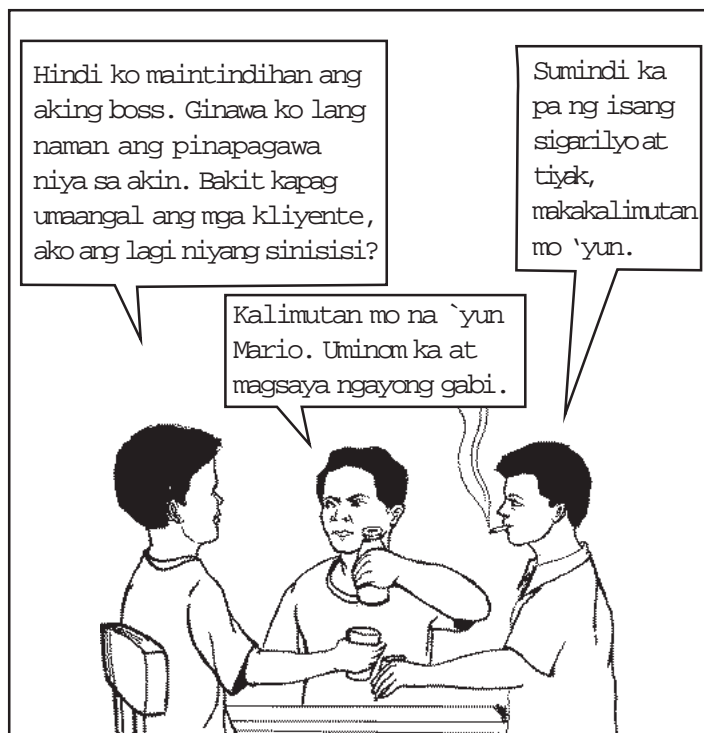
Sa Aralin 2, nabasa natin ang tungkol sa kalagayan ni Mario na nakaranas ng stress bilang empleyado ng isang abalang imprenta.

Pag-aralan ang mga pag-uusap sa ibaba at tingnan kung paano hinarap ni Mario ang kaniyang labis na stress.

Insidente



Reaksiyon ni Mario



Subukan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod :

1. Anu-ano ang iminungkahi kay Mario upang malabanan niya ang stress na dulot ng trabaho? Sa palagay mo, makatutulong ba kay Mario ang mga mungkahi ng kaniyang mga kaibigan?

2. Kung hindi maganda ang mga mungkahi ng mga kaibigan ni Mario, ano ang maipapayo mo sa kaniya?

Tapos ka na ba? Ngayon, ihambing ang mga sagot mo sa mga nasa ibaba:

1. Inudyok ng mga kaibigan ni Mario na uminom at magsigarilyo siya bilang mga lunas sa kanyang kalagayang nakakagipit. Ang mga ganitong payo ay hindi makatutulong kay Mario. Sa halip, maari pang lumubha ang kaniyang problema dahil ang sobrang alak ay makapipinsala sa kaniyang kalusugan, makaapekto sa kaniyang pagsusuri ng bagay-bagay at maaaring lalong magpagulo sa kaniyang trabaho. Maaaring makalimutan niya nang pansamantala ang mga problema habang nasa impluwensiya ng alak ngunit hindi pa rin naman malulutas ang mga problema.

2. Iminumungkahi kong kausapin ni Mario ang kaniyang boss upang maipaliwanag niya ang nakaka-stress na sitwasyon sa trabaho. Maaari nilang pagtulungan ang pag-iisip ng mga praktikal na kalutasan sa problema.

Kapag nasa stress ang isang tao, maaari siyang pumili ng mabuti o masamang paraan ng pagharap sa mismong stress. Sa kaso ni Mario, pinili niya ang masamang paraan – ang pag-inom ng alak at paninigarilyo.

Ang mabubuting paraan ng pagharap sa stress ay yaong mga kilos o asal na makatutulong upang mabawasan ang stress at, makatutulong din upang malutas ang problema. Halimbawa, ang pagkain nang mabuti, ang panonood ng telebisyon upang makapag-relax, ang pagkanta o pagsayaw, ang pagdadasal, at ang pakikipag-usap sa mga kaibigan tungkol sa mga problema. Sa kabilang dako, ang masasamang paraan ng pagharap sa stress ay yaong mga kilos o asal na magdadala sa isang tao sa mas malalang problema, tulad ng pag-iinom ng alak at paggamit ng droga.

Sa mga susunod na pahina, malalaman mo ang mabubuting paraan ng pagharap sa stress.



Alamin Natin

Makikita sa ibaba at sa mga susunod na pahina ang wastong paraan kung paano haharapin ang stress upang pagdaka'y mabawasan din ito.

1. Lutasin ang problema.

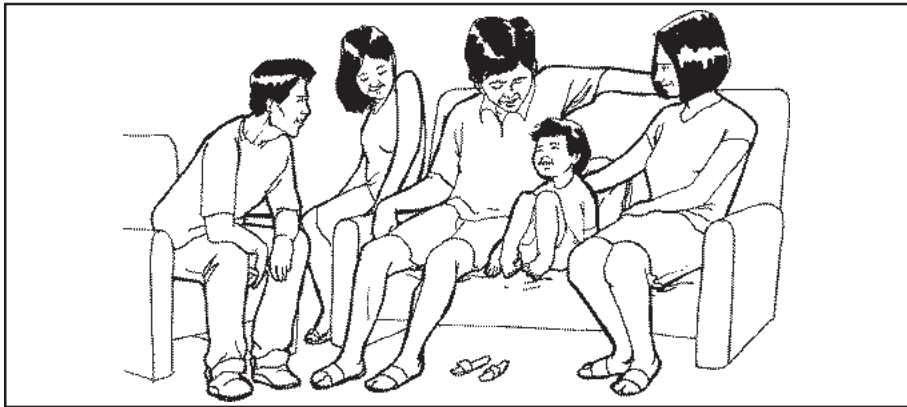


Alamin kung ano ang mga sanhi ng stress. Dahil ba sa hindi ka makabayad ng utang mo sa tindahan sa araw na ipinangako mo? Iniisip mo ba ang kalusugan ng kapatid mong lalaki?

Tukuyin ang mga maaari mong baguhin at dapat na gawin. Makagagaan ba sa loob mo kung sasabihin mo sa taong inutangan mo na saka ka na lang magbayad dahil wala ka pang pera? Hindi kataka-taka kung magalit siya ngunit kung ipaliliwanag mo kung bakit hindi ka makababayad sa takdang araw, maaaring maunawaan niya ito.

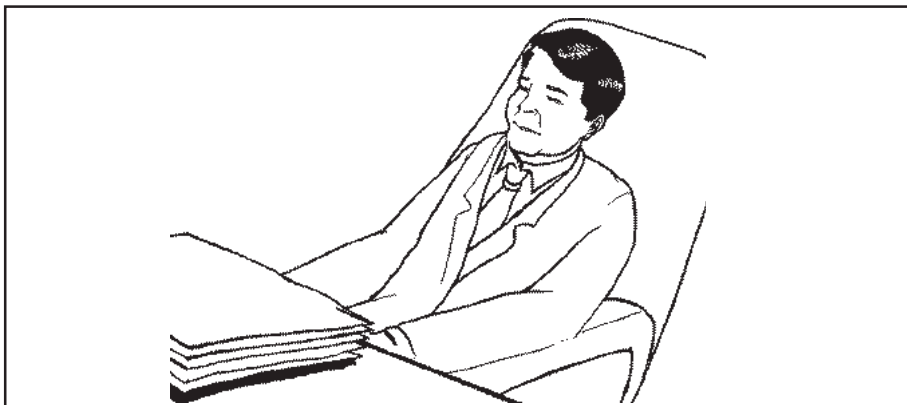
Sa palagay mo, mas makabubuti ba kung dalhin mo ang iyong kapatid sa pinakamalapit na klinika upang malaman ninyo kung ano talaga ang sakit niya? Maaaring maligtas siya sa panganib kung agad na malalaman ang kaniyang sakit. Labanan ang stress sa pamamagitan ng aktibong pagharap at paglutas sa problema, hindi lamang sa pag-iisip o pag-aalala sa problema.

2. Humingi ng tulong sa mga kapamilya at mga pinagkakatiwalaang kaibigan.



Kung hindi mo kayang hanapan ng lunas ang problema, maaaring makatulong ang mga kapamilya at mga pinagkakatiwalaang kaibigan. Ang iba sa kanila ay maaaring magbigay sa iyo ng payo. Kung ikaw nasa stress, kailangan mo ng mapaghihingan o mapagbubuhusan ng mga tensiyon. Maaari mong gawin ito sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong pamilya at mga kaibigan tungkol sa iyong problema. Tiyak na maginhawakan ka pagkatapos.

3. Mag-relax at mag-ipon ng mga emosyonal na lakas.



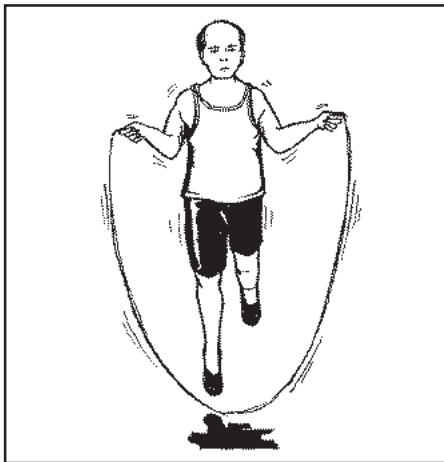
Hindi mo kailangan na halos patayin ang sarili upang malutas lamang ang iyong problema o agad na matapos ang iyong trabaho. Maghanap ng oras upang makapag-relax o makapagpahinga. Ang mababagal at malalim na paghinga ay makababawas sa tensiyon.

Laging magmalasakit at maging mahinahon sa sarili. Gawin mong kaibigan ang sarili. May ilang tao na mainipin. Marami silang sabay-sabay na ginagawa. Labis silang ambisyoso at masigasig, at nahihirapan silang mag-relax. Ang mga ganitong tao ay madalas na nakakaramdam ng mga sakit na may kaugnayan sa stress. Kung ikaw ay isa sa kanila, sundin ang mga gabay sa ibaba kung paano mo gagawing “kaibigan ang iyong sarili.”

Maglaan ng panahon para sa mga payak at nakapagpapalusog na paglilibang, tulad ng:

- ◆ pagtawa
- ◆ pagkain nang mabuti
- ◆ panonood ng telebisyon
- ◆ paglangoy
- ◆ pakikinig ng musika
- ◆ paglalaro
- ◆ makipag-usap sa iyong pamilya at mga kaibigan

4. Mag-ehersisyo.



Manatiling malusog upang makapag-ipon ng pisikal na lakas sa paglaban o pag-iwas sa mga sakit. Hindi mo kailangang gayahin ang mahihirap na ehersisyo na napapanood sa telebisyon. Mabilis na paglalakad, jogging, pagbibisikleta, at paglangoy ay ilan sa mga mas nakatutuwang ngunit payak na mga ehersisyo na maaari mong gawin.

5. Kumain ng balanseng pagkain.

Kumain ng maraming gulay at prutas. Iwasan ang labis na pag-inom ng kape dahil pinabibilis nito ang pagtibok ng puso. Iwasan din ang mga di-masustansiyang pagkain, tulad ng junk food, ng mga pagkaing labis na matatamis, atbp.



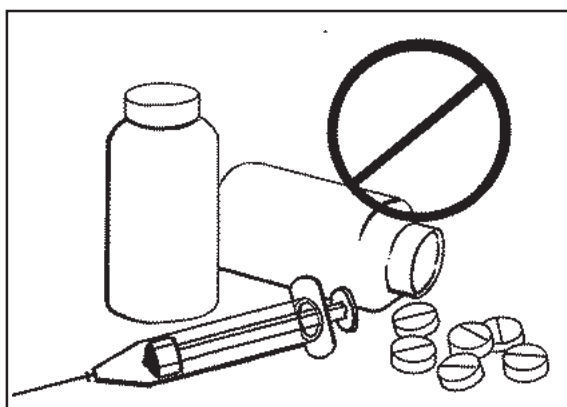
6. Matulog nang sapat.

Tiyakin na makatutulog ka ng mga walong oras bawat araw. Kung ikaw ay nakapagpahinga nang mabuti, magkakaroon ka ng sapat na lakas upang harapin ang mga pagsubok.



7. Iwasan ang droga at alak.

Iwasan ang pag-inom ng alak at paninigarilyo. Mas pinabibilis ng mga ito ang tibok ng iyong puso, binabawasan din ang himbing ng iyong tulog, at nagiging sanhi ng problema sa kalusugan.



8. Pangasiwaan nang wasto ang iyong oras.

Tukuyin ang mga layuning dapat matupad at ilista ang mga gawaing dapat unahin. Gawin muna ang pinakamahalaga.

May ilang gabay ukol sa wastong pangangasiwa sa oras sa pahina 36.



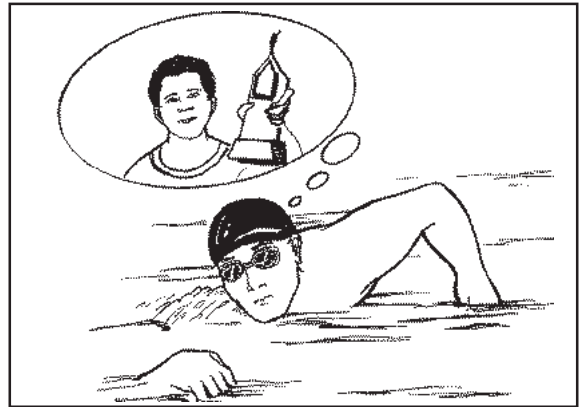
9. Tibayan ang iyong pananampalataya.

Kung halos napakabibigat na ng pasanin, makasusumpung ka ng kapayapaan at kaginhawaan sa pagdarasal.



10. Magkaroon ng positibong pananaw sa pagharap sa stress.

Iwasan na ang pag-iisip at simulan ang mga positibong pananaw sa buhay. Nabubuhay ka sa negatibong pag-iisip kung ang lagi mong tingin sa sarili ay wala kang binatbat at naniniwala ka rin na walang magandang mangyayari sa buhay mo. Ito rin ay ang labis na pag-aalala sa isang bagay na hindi mo naman alam o hindi mo tiyak. Magkaroon ng tiwala sa sarili. Maniwala ka sa iyong sarili dahil kung hindi, paano ka paniniwalaan ng ibang tao?



11. Matutong magpatawa.

Gawing bahagi ng pang-araw-araw mong buhay ang pagtawa o pagpapatawa. Mabisang gamot sa stress ang pagtawa at pagngiti. Mag-isip ng masayang bagay sa kasalukuyan mong kalagayan. Maaari mo ring pasayahin ang sarili at ang iyong mga kaibigan sa pamamagitan ng mga patawa. Kahit napaka-corny ng iyong mga patawa, basta't ang mga ito ay nakakasigla sa nakararami, makababawas din ng stress ang mga ito.



Subukan Natin Ito

Mababasa sa ibaba ang talaan ukol sa mga paraan kung paano haharapin ang stress. Tukuyin kung alin ang mabubuti at kung alin ang masasamang paraan ng pagharap sa stress. Isulat ang bawat isa sa nauukol na hanay sa nakakahong talaan.

Magdasal para sa kaliwanagan.

Tukuyin ang mga dapat unahin na gawin.

Punahin ang ibang tao.

Umangal sa sitwasyon ngunit wala namang ginagawang kalutasan.

Magkunwaring walang nangyayari at huwag pansinin ang problema.

Gumamit ng droga upang maalís ang tensiyon.

Paniwalaan ang iyong sarili.

Manigarilyo upang maalís ang tensiyon.

Humingi ng payo sa mga kaibigan.

| Mga Wastong Paraan ng Pagharap sa Stress | Mga Maling Paraan ng Pagharap sa Stress |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tapos ka na ba? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48. Tama ba lahat ang sagot mo? Kung oo, binabati kita. Kung hindi, maaari mong pagbalik-aralan ang mga nakaraang bahagi ng araling ito.



Subukan Natin Ito

Ano ang maaari mong ipayo sa bawat isa sa limang taong biktima ng stress sa pahina 24? Bigyan sila ng payo tungkol sa kung paano ang wastong pagharap sa stress at kung paano ito mababawasan? Isulat sa ibaba ang iyong mga payo.

Talakayin ang mga naisip mong payo sa iyong *Instructional Manager*, mga kamag-aral, mga kaibigan, o mga kapamilya. Sang-ayon ba sila sa iyong mga payo? Bakit? Bakit hindi?



Alamin Natin

Ano ang maaari mong gawin upang malabanan ang stress? Nasa ibaba ang ilang gabay ukol sa pagre-relax na makapapawi sa pisikal na pagkapagod na dulot ng stress. Makakatulong ang malalalim na paghinga at ang pagninilay-nilay upang guminhawa ang iyong pakiramdam.

Narito ang mga pamamaraan :

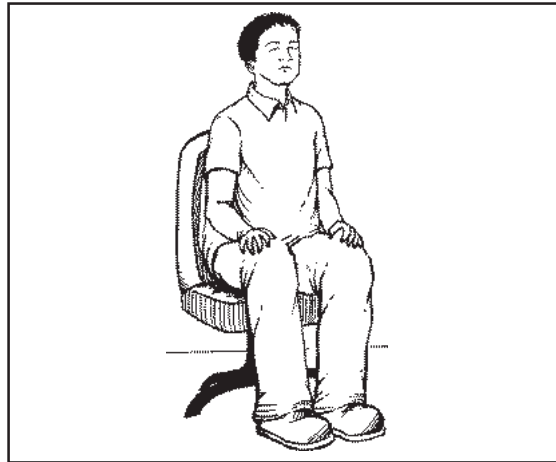
Malalalim na paghinga

Huminga nang malalim at pabayaang makapasok ang maraming hangin sa iyong baga. Sa ganitong pamamaraan ay nagsisimula nang mapawi ang iyong tensiyon. Ilagay ang mga kamay mo sa ibaba ng iyong dibdib, dahan-dahang huminga nang malalim. Pigilin nang ilang sandali ang paghinga at pagkatapos, dahan-dahang ilabas ang hangin sa bibig. Ulitin ang siklong ito nang tatlo o apat na beses.



Pagninilay-nilay

Umupo sa isang komportableng posisyon, ilapat ang iyong mga kamay at sa magkabilang hita at huwag isalabid ang paa. Magsimulang huminga nang malalim at dahan-dahan. Mag-isip ng isang mapayapa o positibong salita, kataga, o, imahen. Kung may lilitaw na mga nakagagambalang bagay sa iyong utak, manatili ka pa ring naka-relax, huminga nang malalim, at subukang ulitin ang mga nabanggit na hakbang. Mag-unat at ilabas ang hininga pagkatapos ng 5 hanggang 15 na minuto ng pagninilay-nilay.



Subukan Natin Ito

Bago tumungo sa susunod na talakayan, subukan at magsanay sa mga pamamaraan ng malalalim na paghinga at pagninilay-nilay.

Ano ang naramdaman mo pagkatapos huminga nang malalim?

Ano naman ang naramdaman mo pagkatapos ng iyong pagninilay-nilay?

Ang malalalim na paghinga ay nakapagpapatiwasay ng katawan samantalang ang pagninilay-nilay naman ay nakapagpapatitiwasay ng isipan. Ang dalawang pamamaraang ito ay kapwa mabisang pampawi sa stress. Ang mga naturang pamamaraan ay lagi ring iminumungkahi ng maraming stress management groups—ang mga nagbibigay ng propesyonal na tulong ukol sa wastong pagharap sa stress.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Balikan natin si Mario at ang kaniyang nakaka-stress na sitwasyon sa imprenta.

Pag-aralan ang mga pag-uusap sa ibaba at sagutin ang tanong sa susunod na pahina.



Ano, sa palagay mo, ang dapat gawin ni Mario upang matapos niya nang maayos at nasa oras ang kaniyang trabaho at upang iwasang maulit ang nakaraang pagkagahol?

Ang cramming o pagmamadali sa huling oras ay karanasan ng bawat isa sa atin, lalong-lalo na kung mayroong nakatakdang deadline. Kung nagmamadali tayo sa huling oras, namamadali natin ang mga bagay-bagay. Sinusubukan nating tapusin ang ating gawain kahit na ang uri ng gawain ay nalalagay sa alanganin. Kung tayo ay nagmamadali sa ating gawain, maaaring makaligtaan natin ang mas mahahalagang bagay.

Maaari pang matapos ni Mario ang kaniyang trabaho kung gagamitin niya nang wasto ang kaniyang oras. Dapat niyang gawin nang paisa-isa ang gawain upang hindi siya nalilito sa iba pang mga dapat niyang tapusing trabaho sa imprenta.

Ang pinakamabuting paraan sa pag-iwas sa stress ay ang wastong paggamit ng oras. Narito ang ilang gabay ukol sa wastong pangangasiwa ng iyong oras.



Alamin Natin

Wastong Pangangasiwa ng Iyong Oras

Kung hindi ka marunong gumamit ng iyong oras, maaaring may makaliligtaan kang ibang gawain. Pagkatapos, sa huling sandali, nagmamadali ka upang tapusin ang nakaligtaang gawin. Ito ay maaaring magbigay ng stress sa iyo.

Kahit hindi talaga matatakas nang lubusan ang stress, ang iba nito ay maaaring maiwasan, kabilang na ang stress na nanggagaling sa mga di-natapos na gawain. Maiiwasan mo ang stress na sanhi ng paghahabol sa deadline kung matatapos mo ang iyong gawain sa itinakdang oras.

Narito ang ilang gabay ukol sa kung paano mo pangangasiwaan nang wasto ang iyong oras:

1. Maglatag ng mga makatotohanang hangarin.

Maglatag ng mga makatotohanan at masasakatuparang hangarin. Huwag pipilitin ang sarili kung hindi mo makakaya ang isang gawain. Alamin ang iyong mga limitasyon at kakayahan. Halimbawa, kung ikaw ay gumagawa ng aparador, huwag pilitin ang sarili na tapusin ito ng isang araw kahit ito ay imposibleng gawin. Subukang gawin ito sa susunod na araw na lamang.

Ang isang magandang makasanayan mo ay ang paglilista ng iyong mga gawain o hangarin para sa buong linggo. Kung ito ay nasulat mo na, tingnan kung ang mga ito ay makatotohanan o talagang posible.

Nailista ko ang aking mga hangarin sa kaliwang hanay ng talaan sa ibaba. Subukang isulat ang sa iyo sa kanan.

| <i>Mga Hangarin ko para sa Linggong ito</i> | <i>Mga hangarin mo para sa Linggong Ito</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Makapapasa ako sa aking panayam sa Lunes. | |
| Tatapusin ko ang tinatahing damit na isusuot ng pamangkin ko sa kaarawan niya. | |
| Mananahi ako ng mga kurtina para sa darating na pista. | |

2. Magplano nang maayos.

Batay sa mga sinulat kong hangarin, gumawa rin ako ng plano ukol sa mga partikular kong gagawin. Subukang gumawa para sa iyong sarili.

| <i>Mga Gagawin ko Ngayong Linggo</i> | <i>Mga Gagawin mo Ngayong Linggo</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Maghahanda ako para sa panayam sa pamamagitan ng pag-eensayo at pagtulog nang sapatos. | |
| Ipagpapatuloy ko ang pagtatahi ng damit pagkatapos na aking interbiyu. | |
| Pagkatapos kong tahiin ang damit ng aking pamangkin, tatahiin ko ang kurtina habang hinihintay ko kung kailan ang simula ng aking trabaho. Kung ako ay tatawagin kaagad sa trabaho, tatahiin ko ang mga kurtina tuwing Sabado at Linggo. | |

3. Mag-relax at sundin ang iyong iskedyul.

Habang sinusunod ko ang aking iskedyul, masaya at panatag ako. Nasa kaliwa ang mga paraan kung paano ako makakapag-relax. Ano ang gagawin mong pagre-relax? Isulat ang mga ito sa kanan.

| <i>Ang Pagre-relax ko Ngayong Linggo</i> | <i>Ang Pagre-relax mo Ngayong Linggo</i> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Makikipaglaro ako sa aking mga anak pagkagaling ko sa trabaho. | |
| Sasabay ako sa mga kaopisina ko sa oras ng meryenda. | |
| Manonood ako ng telebisyon bago matulog. | |

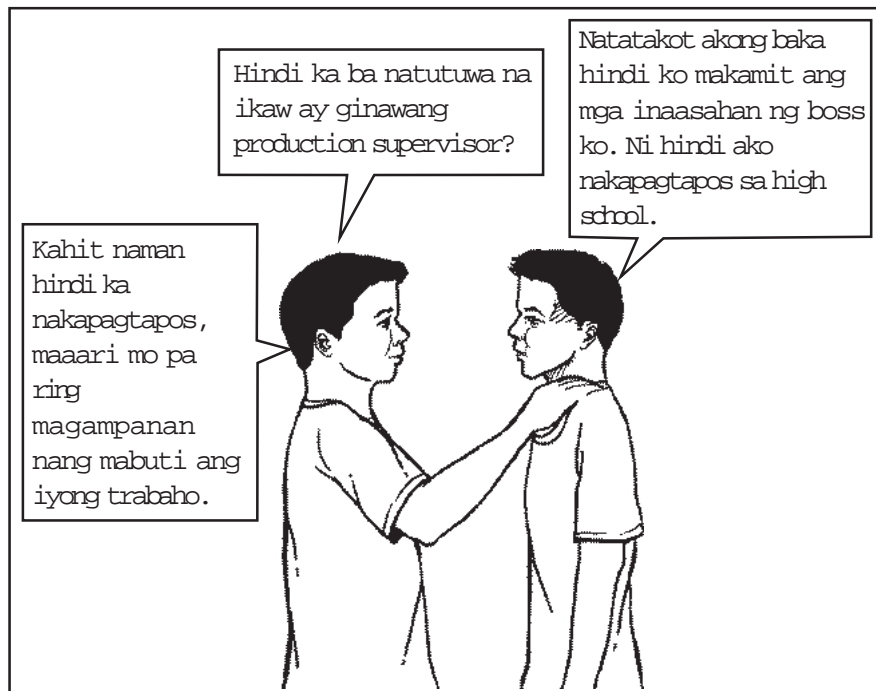


Pag-aralan at Suriin Natin

Natuto si Mario ng wastong pangangasiwa sa kaniyang oras at nakita ng boss niya ang pagbabago. Upang gantimpalaan siya sa kaniyang magandang trabaho sa imprenta, itinaas ng boss ang posisyon ni Mario. Mula sa pagiging production assistant, si Mario ay naging production supervisor. Nguni't parang mayroon pa ring mga problema si Mario. Pag-aralan ang pag-uusap sa susunod na pahina at tingnan kung ang problemang yaon.

Ano kaya ang pinakamabuting kalutasan sa ganitong uri ng stress na nararamdaman ni Mario? Atras ba siya sa hamon? Ano ang iyong palagay?

Hindi magandang pananaw ang umatras sa isang hamon. Kailangang paniwalaan mo ang sarili. Kung naniniwala ka sa iyong kakayahan, magagawa mo ang mga bagay na sa iyong inaakala ay hindi mo kaya. Ang pagtitiwala mo sa sarili ang magbibigay sa iyo ng tapang at sagisag na gawin ang pinakamabuti.



Kasabay ng pagtitiwalang yaon, sikaping makapaglatag ng makatotohanang hangarin. Mag-plano rin ng mga gawain na kapani-paniwalang maisakatuparan, at hindi yaong mga lampas sa iyong makakayanan. Tandaan ang napag-aralan tungkol sa wastong pangangasiwa ng iyong oras.

Magpatuloy sa pagbabasa at tuklasin ang iba pang gabay kung paano mo maipakikita ang positibong pananaw sa stress.



Alamin Natin

Makababawas sa stress ang iyong wastong pananaw. Narito ang ilang gabay kung paano maipakikita ang positibong pananaw sa stress.

Kung hindi maiiwasan ang stress, mababawasan mo pa rin ito sa pamamagitan ng kahandaan mong harapin ito. Halimbawa, ikaw ay papunta sa iyong unang interbiyu sa trabaho at hindi mo maiiwasan ang matakot at manabik. Narito ang tatlong paraan kung paano mababawasan ang stress na nararamdaman mo:

1. Simulan mong isipin na kinakausap ka na ng boss. Isipin mo kaagad ang mga karaniwang tanong, tulad ng mga tanong tungkol sa iyong pamilya at karanasan mo sa trabaho. Magsanay na sagutin ang mga tanong sa iyong isipan. Tiyak na makatutulong ito kung ikaw ay kinakausap na.
2. Huwag kang lubhang marahas sa sarili. Huwag mong sasabihing hindi mo mapatatawad ang iyong sarili kung hindi ka makapapasa sa interbiyu. Paalalahanan mo ang sarili na marami pang ibang darating na pagkakataon kung hindi ka papasa sa isang ito.
3. Magtiwala sa sariling kakayahan. Sabihin mo sa sarili mong kaya mo.

(Para sa karagdagang impormasyon kung paano paghahandaan ang interbiyu hinggil sa trabaho, maaari mong basahin ang NFE A&E na modyul na may pamagat na **Naghahanap Ka ba ng Trabaho?**)



Subukan Natin Ito

Ano ang pinagkakaabalahan mo nitong mga nakaraang araw? Suriin ang iyong pang-araw-araw na gawain at kilalanin ang mga posibleng sanhi ng stress sa hinaharap. Pagkatapos isipin ang mga gagawin mo upang maiwasan o mabawasan ito. Baka nais mong balikan ang 11 paraan ng wastong pagharap sa stress na tinalakay na natin sa unang bahagi ng aralin bago mo pa maisulat ang iyong sagot.

Talakayin ang iyong sagot sa iyong Instructional Manager, kamag-aral, mga kaibigan, o mga kapamilya. Sumasang-ayon ba sila sa mga sagot mo? Bakit? Bakit hindi?



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Paano mo haharapin ang stress sa mga sitwasyong inilahad sa ibaba?

1. Naipit ka sa trapik at huli ka na sa trabaho.

2. Ang boss mo ay umalis ng Maynila para asikasuhin ang iba pang negosyo. Bago siya umalis, ikaw ang inatasang mamahala ng opisina. Binigyan ka niya ng maraming gawain na dapat tapusin. Nang umalis siya, nabahala ka sa dami ng pinagagawa niya sa iyo.

3. Isang mahalagang tao ang bibisita sa iyo ngayong katapusan ng linggo. Magkahalong tuwa at kaba ang nararamdaman mo. Ipinasiya mong linisin ang bahay at magluto ng mga espesyal na pagkain para sa kaniya.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49.



Tandaan Natin

Nasa ibaba ang 11 paraan ng wastong pagharap sa stress at kung paano ito mababawasan.

1. Lutasin ang problema.
2. Kung kinakailangan, humingi ng tulong sa mga kapamilya at mga pinagkakatiwalaang kaibigan.
3. Mag-relax at mag-ipon ng mga emosyonal na lakas. Maglaan ng oras para sa ilang uri ng pagre-relax, tulad ng:
 - paghinga nang malalim at pagninilay-nilay
 - paglalaan ng oras para sa mga payak na paglilibang, tulad ng panonood ng TV, at
 - pakikinig ng tugtugin at paglalaro
4. Mag-ehersisyo. Halimbawa, mabilis na paglalakad, jogging, pagbibisikleta, at paglangoy.
5. Kumain ng wasto, balanse, at masusustansiyang pagkain.
6. Matulog nang sapat.
7. Iwasan ang droga at alak.
8. Pangasiwaan nang wasto ang iyong oras.
9. Tibayan ang iyong pananampalataya sa pamamagitan ng pagdarasal.
10. Pagkatiwalaan ang iyong sarili.
11. Matutong tumawa at magpatawa.



Ibuod Natin

- ◆ Ang stress ay ang pisikal, mental, at emosyonal na tensiyon na ipinapataw natin sa ating katawan. Maaaring ito ay positibo o negatibo. Iba-iba ang ating mga reaksiyon maging sa iisang sitwasyon. Kaya't ang pagkagipit ay positibo sa ibang tao at negatibo naman sa iba.
- ◆ Ang stress ay bunga ng iba't ibang salik na maaaring mula sa loob o labas ng katawan.. Ito ay maaaring sanhi rin ng malulungkot o masasayang kalagayan.
- ◆ Maaaring makapinsala sa iyong katawan o emosyon ang labis na stress. Nangyayari ito kung ang tensiyon ng katawan ay sobra na at hindi na makayanan.
- ◆ Kapag hindi mo pinansin ang mga sintomas ng labis na stress at hindi ka hahanap ng mga paraan upang ito ay mabawasan, maaaring mangyari ang mga sumusunod: (1) fatigue o panlalambot, (2) malubhang depresyon, (3) burnout, at/o (4) breakdown. Ito ang mga epekto ng matagalang labis na stress.
- ◆ Harapin at tuklasin ang problema upang malabanan ang stress, hindi lang basta inaalala ang problema.
- ◆ Gagaan ang stress na nararanasan mo kung isasangguni mo sa iyong mga kapamilya at kaibigan ang sarili mong mga problema.
- ◆ Ang pagre-relax ay nakababawas ng stress. Narito ang ilang uri ng pagre-relax: paghinga ng malalim at pagninilay-nilay o ang pagkatuwa sa mga payak na paglilibang tulad ng:
 - panonood ng telebisyon
 - pakikinig sa tugtugin at,
 - paglalaro
- ◆ Ang iba pang paraan ng wastong pagharap sa stress ay ang sumusunod:
 - kumain ng balanseng pagkain
 - matulog nang sapat
 - umiwas sa droga, alak, at paninigarilyo
 - mag-ehersisyo
 - magtiwala sa sarili
 - magdasal



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Pag-aralan ang salaysay ni Vivien sa ibaba. Suriin ang kalagayan at sagutin ang sumusunod na tanong.

Si Vivien ay nag-iisang magulang ng dalawang taong gulang na batang lalaki. Siya ay 19 na taong gulang lamang.

Halos santaon na ang nakararaan mula nang iwan siya ng kaniyang kasintahang sumama na sa ibang babae. Nagtatrabaho siya bilang serbidora sa isang malapit na kainan. Sa kabutihang palad, kasama niya ang kaniyang ina na siya ring nag-aalaga sa bata.

Pilit niyang pinagtatakpan ang kapaguran makalaro lamang ang kaniyang anak. Ngunit mababakas mo pa rin sa mukha ni Vivien ang nararamdamang stress. Namayat na siya nang husto at halata ang kaniyang katamlayan.

1. Ano ang mga positibo at negatibong sanhi ng stress ang kinakaharap ni Vivien?

2. Anu-ano ang katibayan ng stress na nakikita mo kay Vivien? Ano ang iba pang senyales ng stress na maaaring lumabas kay Vivien sa mga susunod na araw?

3. Anu-ano ang pisikal at patungkol sa kilos na sintomas ng labis na stress na nakikita kay Vivien? Ano ang iba pang maaari niyang maranasang senyales ng labis na stress?

4. Maaari mo bang payuhan si Vivien kung paano niya dapat harapin ang stress? Itala ang mga bagay na maaari niyang gawin.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49.



Batayan sa Pagwawasto

A. Alamin natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 2–3)

1. (c) Hindi ka nasa stress kung ikaw ay nababagot. Ang totoo, kulang sa stress ang buhay mo kaya ka nababagot.
a, b, d ay mga nararamdaman mong emosyon kung ikaw ay nakararanas ng stress.
2. (d) Ang pagkamatay ng isang kapamilya, pagkapanalo sa isang kompetisyon, at pagkuha ng mga pagsusulit ay mga sitwasyong nakaka-stress. Ang mga ito ay mga sanhi rin ng stress.
3. (b) Kung hindi ka nag-aalala, hindi rin ito nangangahulugan na hindi ka nakararanas ng stress. Nakaka-stress din ang labis na pagkalungkot o pagkatuwa.
4. (d) Ang panlalamig ng mga kamay at paa, pananakit ng tiyan at labis na pagpapawis ay mga sintomas ng stress.
5. (d) Walang kaugnayan ang pamamaga ng mga paa sa stress.
6. (d) Ito ang ilang sintomas ng labis na stress: pagiging mainisin at agresibo, parating humihikab at pagiging mapagpuna at depensibo.
7. (d) Kung ang isang tao ay nasa matagalang labis na stress, maaari siyang magkasakit, magpakamatay, o maging laging galit sa lahat ng tao, kasama na ang kaniyang sarili.
8. (a) Ang pag-inom ng alak ay maling paraan ng pagharap sa stress pagkat lalo itong nakapagpapalala sa mga problema.
9. (d) Ang paninigarilyo ay masama ring paraan ng pagbabawas ng stress. Titindi lalo ang stress dahil yaon ay makapipinsala lamang sa iyong kalusugan.
10. (d) Hindi magandang tugon sa stress ang pagkaawa sa sarili at hindi ito makababawas sa stress.

B. Aralin 1

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 16)

1. Isang karaniwang pakiramdam ang stress. Madalas ay nakararanas tayo ng tensiyon na sanhi ng pagkatuwa, pagkasabik, pagkainis, pagkabigo, pagkatakot o kahit na ang labis na pagkagalak o pagkalungkot.

2. Maaaring bunga ang stress ng kapwa negatibo at positibong stressors. Ang mga stressor ay yaong mga pangyayari o bagay na nakapagbigay-galak o lungkot sa atin. Ang malulungkot na pangyayari, tulad ng pagkamatay ng isang mahal sa buhay, ay nakapagpapatamlay sa atin. Ang masasayang pangyayari, tulad ng mga handaan sa kaarawan o pagpasa sa isang pagsusulit, ay nakapagpapaligaya sa atin.
3. Malalaman mong ikaw ay nakararamdam ng stress kung nahahalata mong may pagbabago sa katawan mo. Kung ikaw ay nasasabik, bumibilis ang tibok ng iyong puso at labis ka ring pinagpapawisan. Kung biktima ka ng stress, hindi ka minsan makatulog, o ang iyong mga kamay, paa at balat ay nanlalagkit, o hindi ka makakain.
4. Hindi. Ang stress ay hindi parating masama. Maaaring maging positibo at negatibo ang stress. Ang positibong stress ay nagbibigay ng inspirasyon o hinahamon kang gumawa nang masmabuti. Sa kabilang dako, ginagawa kang malungkutin at di-mapakali ng negatibong stress. Hindi ka makatulog, nakararamdam ka ng sakit ng katawan o nanlalagkit ang iyong mga kamay at paa.

C. Aralin 2

Subukan Natin Ito (pahina 22)

| Labis na nakaka-stress na sitwasyon | Mga sintomas na patungkol sa kilos | Pisikal na sintomas |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|
| pinipilit na matapos ang dalawang magkasunod na proyekto | pananakit ng ulo | mainisin at sobrang maarte |
| pagkawala ng kaibigan | sobrang maarte; kawalan ng ganang kumain; bangungot | sakit ng ulo; Hindi makatulog |
| pagkawala ng trabaho | mainisin at agresibo; Patuloy na pag-aalala; | sakit ng ulo; mataas ang presyon |

Subukan Natin Ito (pahina 23)

1. Maaaring magkamali ang magsasaka maaaring o maaksidente siya habang inaayos ang mga gamit sa bukid.
2. Maaaring maging mainisin ang ina at magalit sa kaniyang anak.
3. Maaaring hindi matunawan ang kalahok, kaya't sasakit ang tiyan niya at hindi niya makakayanang mag-isip nang tuwid.
4. Maaaring hindi makapag-isip nang mabuti at maghihikab na lamang nang madalas ang estudyante.
5. Maaaring mangyari ay makaranas siya nang matindi at matagalang pagkahapo dahil nais niyang parating magbigay ng ligaya sa lahat.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan? (pp. 25–26)

1.
 - a. Biktima ng stress ang negosyante dahil nag-aalala siya sa pinansiyal na kalagayan ng kaniyang negosyo.
 - b. Nasa stress ang iyong kaibigan dahil nag-aalala siya sa kaniyang mga utang at hindi niya alam kung saan siya kukuha ng pambayad.
 - c. Nakararanas ng stress ang kapitan ng barangay dahil iniisip niya ang mga puna tungkol sa kanya.
 - d. Ang babae ay nasa stress dahil sa iresponsable at marahas na asal ng kaniyang asawa lalo't kung nalalasing.
 - e. Nakararanas ng stress ang lalaki dahil kinakailangan niyang magkaroon ng tatlong trabaho upang itaguyod ang kaniyang mga anak. Siya ay nakararanas ng pisikal at emosyonal na stress dahil sa kaniyang tatlong trabaho.
2. Ang mga tao sa pagsasanay ay nakararanas ng stress dahil may mga problema silang hindi nila kayang dalhin. Ang labis na pag-aalala at pagkapagod ay maaaring maging sanhi ng labis na stress.
3. Ang mga taong nakararanas ng matagalang stress ay maaaring magkasakit o hindi kumilos katulad ng normal na tao o maaari ring magpakita ng kilos na marahas.

D. Aralin 3

Subukan Natin Ito (pp. 33–34)

Wastong Paraan ng Pagharap sa Stress:

| Mga Wastong Paraan ng Pagharap sa Stress | Mga Maling Paraan ng Pagharap sa Stress |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">a. Magdasal para maliwanaganb. Unahin ang mahahalagang gawainc. Matulog nang sapatd. Pagtiwalaan ang sarilie. Humingi ng payo sa mga kaibigan | <ol style="list-style-type: none">1. Mapagpuna ng ibang tao2. Dumaing tungkol sa kalagayan ngunit walang ginagawang kalutasan3. Magpanggap na walang nangyaring masama at isantabi ang problema.4. Gumamit ng bawal na gamot para mabawasan ang tensiyon.5. Manigarilyo upang mabawasan ang tension |

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 41–42)

1. Susubukan kong maging mahinahon at maglibang-libang. Magsasanay ako ng paghinga nang malalim. Iisipin ko rin ang magagandang alaala upang maaliw ako habang nasa trapik. Iiwasan kong mag-isip tungkol sa aking trabaho para hindi ako mayamot.
2. Maghahanda ako ng timetable na nagsasaad ng mga bagay na gagawin ko sa araw-araw. Sa ganitong paraan, masmadaling ayusin ang oras ko. Susubukan kong maging organisado at tatanggapin ko ang mga utos ng aking amo bilang mga hamon sa trabaho.
3. Una, maglilibang muna ako habang iniisip ko ang nais kong gawin. Pagkatapos, susubukan kong maging masigla sa paglilinis ng bahay. Pananabikan kong makilala ang mahalagang taong ito, at magiging ganado akong maglinis ng bahay at maghanda ng mga espesyal na pagkain.

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 44–45)

1. Kinakaharap ni Vivien ang sumusunod ng mga sanhi ng stress: ang kaniyang sigla sa pagkakaroon ng isang sanggol at mabait na ina, ang pagiging nag-iisang magulang, ang responsibilidad na magtrabaho at umalalay sa pamilya. Dinaranas ni Vivien ang mga ito samantalang 19 taong gulang pa lamang siya.
2. Nakararanas ng pagkapagod si Vivien. Maaari rin siyang magkaroon ng pananakit ng ulo at pagkahilo dahil sa kapaguran.
3. Namayat at mukhang matamlay si Vivien. Pinatutunayan lamang na siya ay nakararanas ng stress.
4. Ang pinakamabuting gawin ni Vivien ay mag-relax sa pamamagitan ng paghinga nang malalim at magnilay-nilay. Dapat din siyang gumugol ng sapat na panahon para sa kaniyang ina at anak upang maramdaman niyang may pag-asa pa rin para sa kaniyang pamilya. Mahalaga ang magkaroon ng magandang relasyon sa iyong pamilya dahil ang pamilya ang pinakamalapit na matatakbuan kapag may problema. Ang relasyon sa ina at sanggol ay maaaring magsilbing inspirasyon kay Vivien upang pagbutihin ang pagtatrabaho at, upang maging masaya ang kaniyang buhay.



Talahuluganan

Burnout Kawalan ng gana at motibasyon sa buhay dahil sa matinding pagkapagod sanhi ng labis na pagtatrabaho

Hilab Bigla at di-mapigil na paghigpit ng mga kalamnan

Labis na stress Isang sitwasyon kung saan hindi na makayanan ng katawan ang stress

Mag-ensayo Magsanay (sa iyong sasabihin, o gagawin)

Malalim na paghinga Paghinga galing sa diaphragm

Negatibong Pag-iisip Madidilim o mga pangit na pananaw sa bagay-bagay

Pagmamadali sa huling sandali (cramming) Paggawa ng ilang bagay sa maikling panahon lamang madalas kung ito'y kaorasan na

Pagninilay-nilay Ang maipahinga ang isipan at katawan sa pamamagitan ng malalalim at mababagal na paghinga

Pangangasiwa sa oras Pagplano at pagsasaayos ng oras at mga gawain upang maging organisado ang isang tao

Positibong Pag-iisip Pagtingin sa maliliwanag o magagandang pananaw sa bagay-bagay

Sintomas na Patungkol sa Kilos Malinaw na katibayan ng stress batay sa mga asal o kilos ng isang tao

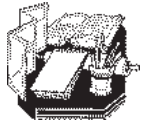
Sintomas na pisikal Malilinao na senyales ng stress sa pisikal na anyo o hitsura ng isang tao

Sintomas ng stress Mga agarang reaksiyon ng katawan sa stress

Stress Mga tensiyon na pisikal, mental, o emosyonal

Stressor Isang kalagayan, sitwasyon o bagay na nagdudulot ng stress

Tensiyon Kung ang normal na kondisyon ng iyong katawan ay nagambala



Mga Sanggunian

Cartwright, Susan. *Managing Workplace Stress*. Thousand Oaks, Calif. Sage Publications, 1997.

Epstein, Robert. *The big book of stress relief: Quick, fun activities for feeling better*. New York: Mc Graw-Hill, 2000.

Jex, Steve. "Efficiency beliefs and work stress: an exploratory study." *Periodical of Organizational Behavior*. Vol. 13: 509-517.