



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

May mga kilala ka bang tao na kadalasang masama ang pakiramdam; mga taong hindi mapakali; o hindi makatulog? Maaaring nakararanas sila ng matinding pagod o stress. Sanhi kaya ng trabaho, pamilya, pera o kalusugan ang kanilang stress? Ikaw naman, nakaramdam ka na ba ng stress? Kung oo, sa tingin mo ba ay naaagapan mo ito nang husto? Ano ang iyong ginagawa kapag nakararanas ka ng stress? Nagpapahinga ka ba paminsan-minsan?

Sa modyul na ito, matututuhan mo kung ano ang stress. Malalaman mo din kung ano ang mga sanhi at sintomas nito. Malalaman mo kung paano ka maaapektuhan ng stress. Bibigyan ka din ng mga mungkahi ng modyul na ito kung paano ito kakayanin.

Nahahati sa dalawang aralin ang modyul na ito:

Aralin 1 — *Nakararanas ka na ba ng Stress?*

Aralin 2 — *Paano Mo Makakayanan ang Stress?*



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

Matapos mong pag-aralan ang modyul na ito, makakaya mo nang:

- ◆ ibigay ang kahulugan ng stress;
- ◆ kilalanin ang mga sanhi at sintomas ng stress;
- ◆ ipaliwanag ang mga epekto ng stress; at
- ◆ ipaliwanag ang mga mabuting paraan upang makayanan ang stress.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul na ito, sagutan ang mga sumusunod na katanungan upang mabatid mo kung anu-ano na ang nalalaman mo tungkol sa paksang ito.

- A. Sabihin kung ang mga aytem sa ibaba ay sintomas ng karaniwang stress o matinding stress. Kung ito karaniwang stress, isulat ang **KS** sa puwang. Kung ito ay sintomas ng labis na stress, isulat ang **LS**.

- _____ 1. mataas na presyon ng dugo
- _____ 2. hindi makatulog
- _____ 3. tuyong bibig
- _____ 4. madalas na paghikab
- _____ 5. karagdagang pagpapawis
- _____ 6. madalas na pagpunta sa palikuran
- _____ 7. balisa
- _____ 8. sobrang paninigarilyo, alkohol at ilegal na droga

- B. Ang tao sa bawat sitwasyon ay nakararanas ng stress. Ano sa tingin mo ang dapat nilang gawin?

1. Nagtatrabaho si Eloisa bilang isang katulong. Maaga siya kung gumising sa umaga at gabi na rin kung matulog. Sa umaga, siya ang gumagawa ng lahat ng gawaing bahay. Pinapayagan siya ng kanyang amo na magpahinga kapag Linggo. Ano sa tingin mo ang dapat gawin ni Eloisa kapag Linggo upang mabawasan ang matinding stress na nararamdaman niya kapag ordinaryong araw?

2. Dating nanirahan si Daria at ang kanyang pamilya malapit sa isang palaisdaan. Noong nagkaroon ng malaking alon, nahagip ang kanilang tahanan. Nakaligtas sila sa pamamagitan ng paglipat sa mas mataas na lugar, ngunit walang natira sa kanilang mga ari-arian. Ano ang iyong imumungkahi na gawin ni Daria at ng kanyang pamilya upang mabawasan ang kanilang matinding pagod?

Kamusta ang pagsusulit? Sa tingin mo ba'y mataas ang iyong nakuha? Tingnan ang mga tamang kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 32.

Kung tama lahat ng sagot mo, magaling! Ipinapakita nito na marami kang nalalaman tungkol sa paksang ito. Maaari mo pa ring basahin ang modyul upang pagbalik-aralan ang mga alam mo na. Malay natin, baka may mga bago kang matutuhan.

Kung mababa ang marka na nakuha mo, huwag mabahala. Nangangahulugan lamang ito na para sa iyo ang modyul na ito. Tutulungan ka nitong maintindihang mabuti ang mahahalagang konsepto na maaari mong magamit sa iyong pang-araw-araw na gawain. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang mga tamang kasagutan sa pagsusulit at marami pang iba. Handa ka na ba?

Maaari ka nang magsimula sa Aralin 1.

Nakararanas ka na ba ng Stress?

May pagkakataon bang nahuli ka sa trabaho dahil sa natrapik ka? Naiinis ka ba kapag ang iyong kapitbahay ay nagpapatugtog nang napakalakas na musika? Nagawa mo ba ang iyong mga tungkulin bago ang deadline nito? Sapat ba ang iyong pera sa pagbabayad ng mga utang?

Paano ka naaapektuhan ng mga ganitong sitwasyon? Sa araling ito, malalaman mo kung ano ang matinding pagod o stress. Malalaman mo din ang mga sanhi at sintomas ng stress pati na rin ng mga epekto nito sa iyong kalusugan at relasyon sa ibang tao.

Matapos mong pag-aralan ang araling ito, makakaya mo nang:

- ◆ ibigay ang kahulugan ng stress;
- ◆ kilalanin ang mga sanhi at sintomas ng stress; at
- ◆ ipaliwanag ang mga epekto nito.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Pag-aralan ang mga sitwasyon sa ibaba at suriin kung paano ito nakaaapekto sa mga taong kasangkot.

Unang sitwasyon

Lourdes, bakit ka pawis na pawis? Mayroon bang bumabagabag sa iyo?



Kailangan ko ng pera upang makapagbayad sa ospital at makabili ng gamot ng anak ko. Mayroon siyang dengue at hindi ako mapapahiram ng pera ng aking kapatid. Sa tingin mo ba makakakuha ako ng paunang bayad sa aking amo?

Ikalawang sitwasyon

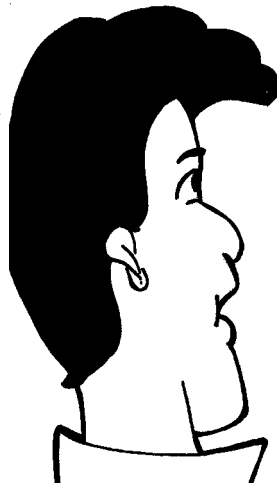
Arnold, okey ka lang ba? Hindi ka ba kumain ng agahan?



Oo, kumain ako. Ngunit gising ako buong gabi. Iniisip ko ang deadline sa pagbigay ng mga ulat na ibinigay sa akin ng aking boss. Impossible ito! Natatakot akong masisante sa trabaho.

Ikatlong sitwasyon

Enma hindi ka kumain kahit kaunti. Anong problema mo?



Nababahala ako sa resulta ng aking ultrasound test. Paano kung may kanser ako at manamatay ako dahil dito?



Ikaapat na sitwasyon

Lirio, malamig at nagpapawis ang iyong kamay.



Doris, kinakabahan ako. Paano kung bumagsak ako sa interview na ito?



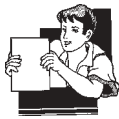
Pag-isipan Natin Ito

Matapos mong suriin ang apat na sitwasyon, sagutan ang mga sumusunod na katanungan:

1. Ano ang bumabagabag sa mga tauhan sa bawat sitwasyon?

2. Paano ito nakaapekto sa tauhan sa bawat sitwasyon?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 32–33.



Alamin Natin

Araw-araw, maaaring may mga bagay na nakakapagbalisa sa iyo, hindi nga ba? Huwag mong isipin na isa itong hudyat na mayroon kang karamdaman. Karaniwan lamang ito. May mga pagkakataon ding balisa ang mga tao sa iyong kapaligiran. Palatandaan ito ng stress. Ang matinding pagod o stress ay isang kondisyon na nakaaapekto sa isip at emosyon ng tao kapag nahaharap sa mga hindi kanais-nais na sitwasyon. Maaari din itong makaapekto sa pisikal na kalusugan ng isang tao. Ano ang nangyayari kapag ikaw ay ninenerbiyos? Naiiba ang karaniwang kondisyon ng iyong katawan. Hindi ka nakakapagpahinga at walang kontrol. Kapag nahaharap sa matinding presyon, nawawala ang ibang kontrol mo sa iyong sarili.

Mag-isip ng mga sitwasyon sa buhay mo na ikaw ay ninerbiyos. Hindi ba't nag-alaala ka, nabalisa at hindi nasiyahan?



Pag-usapan Natin Ito

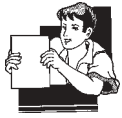
Sagutan ang mga sumusunod na katanungan.

1. Kung araw-araw kang nakararamdam ng matinding pagod, ibig sabihin ba nito mayroon kang karamdaman? Bakit o bakit hindi?

2. Kapag ninenerbiyos ang isang tao, ano ang kanyang nararamdaman?

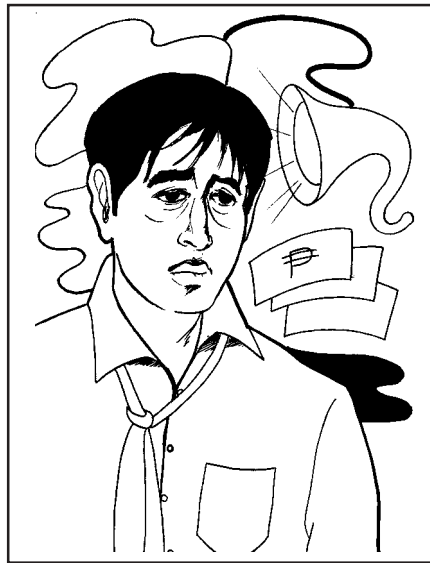
3. Natatandaan mo ba ang mga pagkakataon na nakaranas ka ng matinding pagod? Ano ang iyong naramdaman?

Ihambing ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33.



Alamin Natin

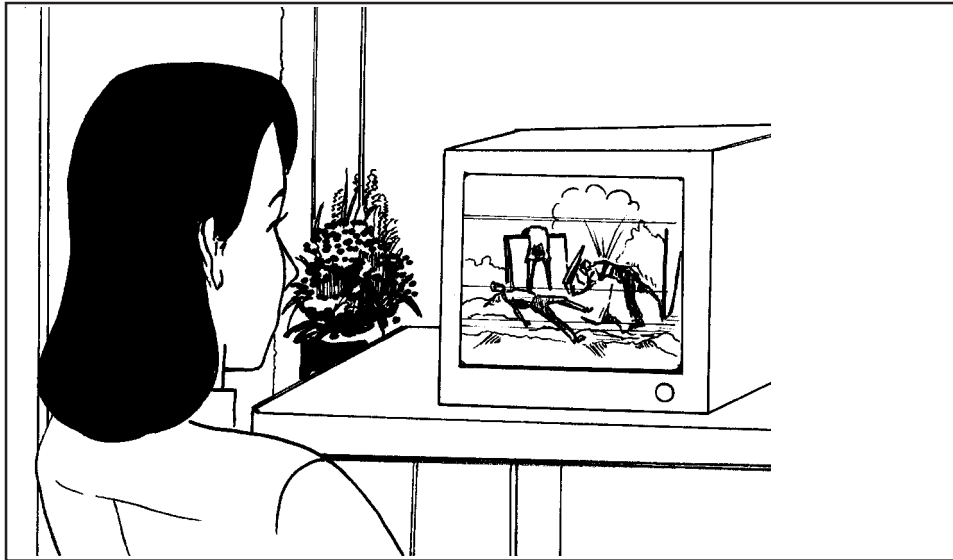
Ano kaya ang sanhi ng stress? Ang isang **stressor** ay kahit anong bagay na nagiging sanhi ng stress. Maari itong isang kondisyon, sitwasyon o isang bagay. Maaaring magdulot ng matinding pagod ang malakas na musika na pinapatugtog ng iyong kapitbahay o ang interes na kailangan bayaran sa iyong inutang. Maaari ding maging dahilan ng matinding pagkapagod ang ingay ng mga pusa sa gabi, kapos na badyet o maingay na pinagtatrabahuhan o magulong silid.



Alam mo ba kung saan nanggagaling ang mga stressor? Maaaring manggaling ang stressors sa loob ng iyong katawan o sa labas. Ang mga stressors sa loob ng iyong katawan ay mga ideya, paniniwala at desisyon na nagiging dahilan ng matinding pagod. Halimbawa, nagsususpetsa ka na niloloko ka ng iyong asawa. Natatakot ka din na baka ipagkalat ng kaibigan ang iyong mga sikreto o baka bumagsak ka sa iyong interview. Nakakabagabag sa iyo ang mga pag-iisip na ito at nagiging sanhi ng tensiyon.



Sa kabilang dako, maaring ring maging sanhi ng stress ang mga bagay sa iyong paligid. Maaring maging dahilan ng stress ang mga nakagugulat na balita sa radyo o mga likas na kaguluhan kagaya ng bagyo o baha. Ang mga stressors ay maari ding manggaling sa iyong pamilya at kaibigan. Halimbawa, kung iyong mahuli ang iyong anak na lalaki na gumagamit ng ipinagbabawal na gamot, siguradong makararanas ka ng stress dahil dito.

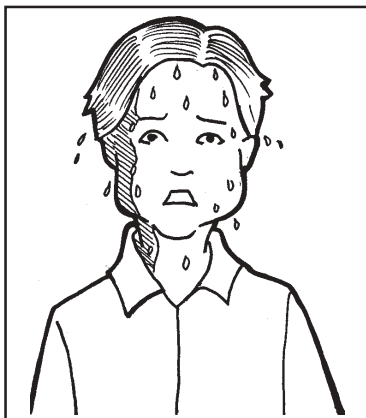


Paano mo malalaman na nagugulo ang likas na kondisyon ng iyong katawan? Tumutugon sa mga stressors ang iyong katawan. Tinatawag na **sintomas ng matinding pagod** ang mga reaksiyong ito. Malalaman mo na nakararanas ka ng stress kapag nararamdaman mo ang mga sintomas na ito. Ang mga sintomas ay maaaring maging babala sa iyo sa mga kaguluhang nangyayari sa likas na kondisyon ng iyong katawan. Kapag nararamdaman mo ang mga sintomas na ito, hindi ibig sabihin nito na may sakit o karamdaman ka.

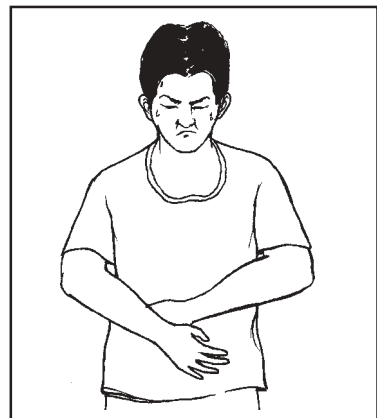
Ipapakita sa ibaba at sa susunod na pahina ang ilang mga sintomas ng stress. Naranasan mo na ba ang kahit dalawa sa mga sintomas na ito?



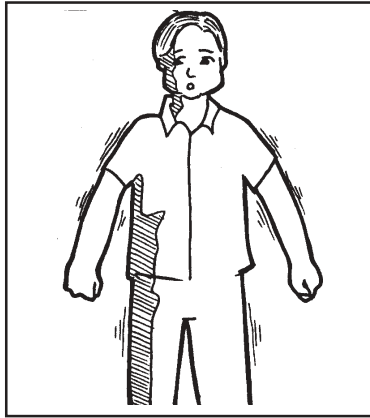
Mabilis na pagtibok ng puso



Madalas na pagpapawis



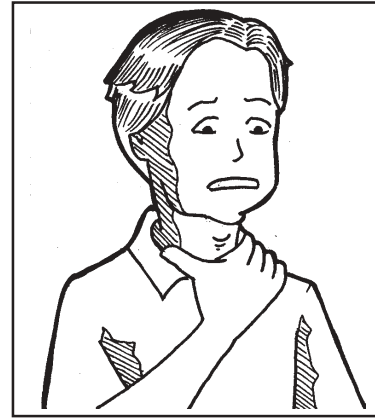
Sakit ng tiyan



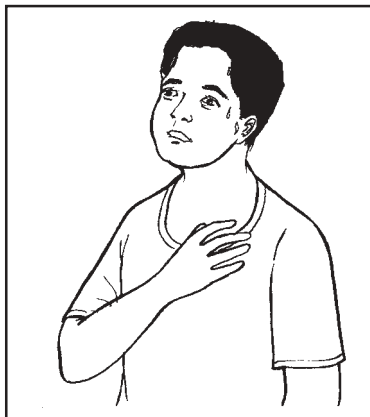
Naninigas na mga kalamnan



Malamig at malagkit na balat, kamay at paa



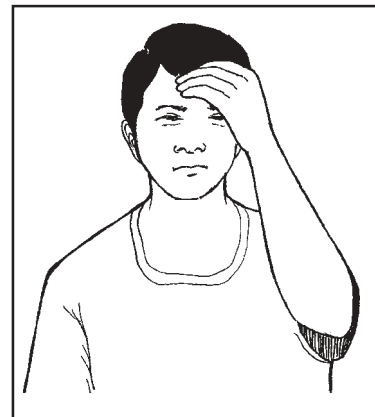
Nanunuyong bibig



Mababaw at mabilis na paghinga



Madalas na pagpunta sa palikuran



Pagkahilo



Pag-isipan Natin Ito

Matapos mong malaman ang iba't ibang sintomas ng stress, balikan muli ang iyong mga naranasan. Anu-ano ang mga sitwasyon na ito? At anong mga sitwasyon ang iyong naranasan?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

1. Bakit tayo nakararamdam ng stress?

2. Mag-isip ng mga sitwasyon na maaring magdulot ng stress sa taong kasangkot.

3. Paano mo malalaman na nakararanas ka ng stress?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 33–34.



Tandaan Natin

- ♦ Ang **stress** ay normal na bahagi ng pang-araw-araw na pamumuhay. Isa itong nakababagabag na sitwasyon na maaaring makaapekto sa isipan at emosyon ng isang tao. Maaari ding makaapekto sa pisikal na kalusugan ng isang tao.
- ♦ Nakararamdam ka ng stress kung nagulo ang normal na kondisyon ng iyong katawan. Kapag nakararanas ka ng stress, nawawala ang kontrol mo sa iyong sarili.
- ♦ Ang kahit anong bagay na nagdudulot ng stress ay tinatawag na **stressor**. Maaaring manggaling ang mga stressor sa loob ng katawan o sa mga salik sa kapaligiran.
- ♦ Tumutugon ang iyong katawan sa mga **stressors**. Ang mga reaksiyon na ito ay tinatawag na sintomas ng stress. Ang mga sintomas na ito ay babala sa mga kaguluhang nagaganap sa normal na kondisyon ng iyong katawan.

Paano Mo Haharapin ang Stress?

Natutuhan mo sa Aralin 1 na bahagi ng pang-araw-araw na buhay ang stress. Ngunit hindi na pangkaraniwan ang labis na stress. Kapag nakaranas ka ng labis na stress, hindi na ito kakayanin ng iyong katawan.

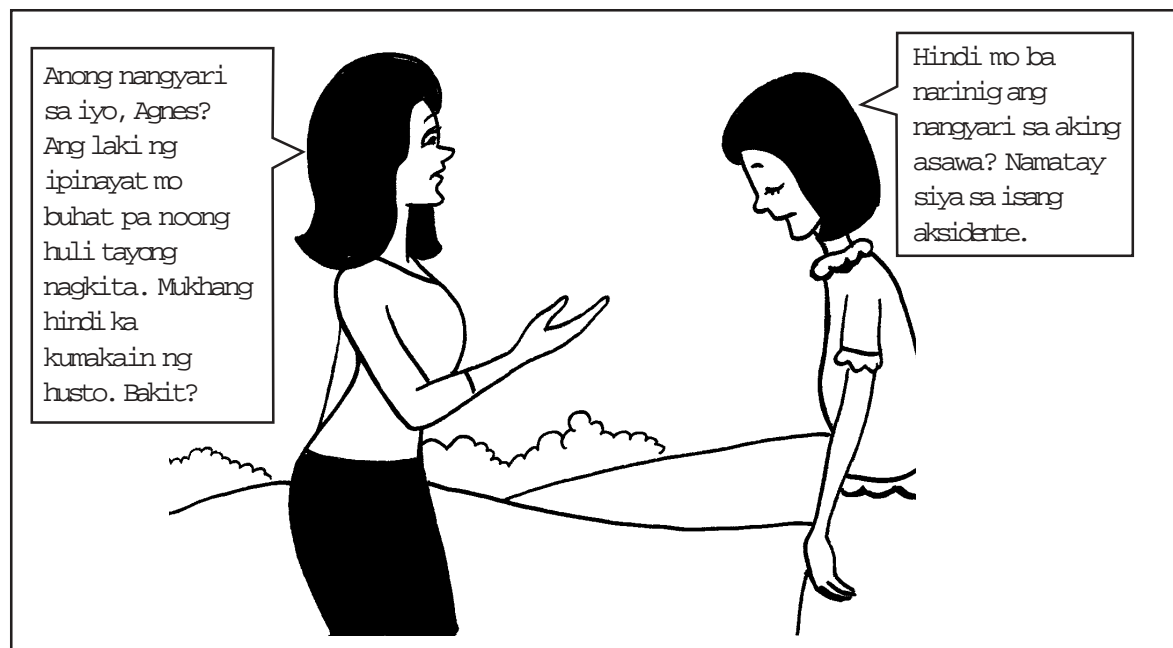
Sa araling ito, matututuhan mo ang mga sintomas at epekto ng labis na stress. Matututuhan mo ding harapin ang matinding pagod sa pang-araw-araw na buhay sa mabuting paraan.

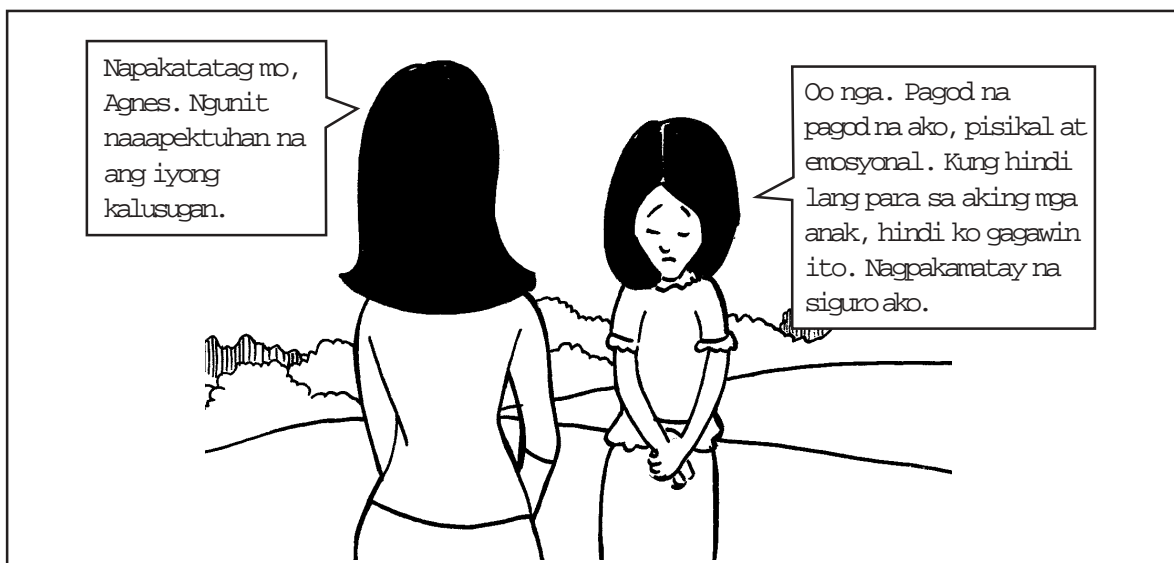
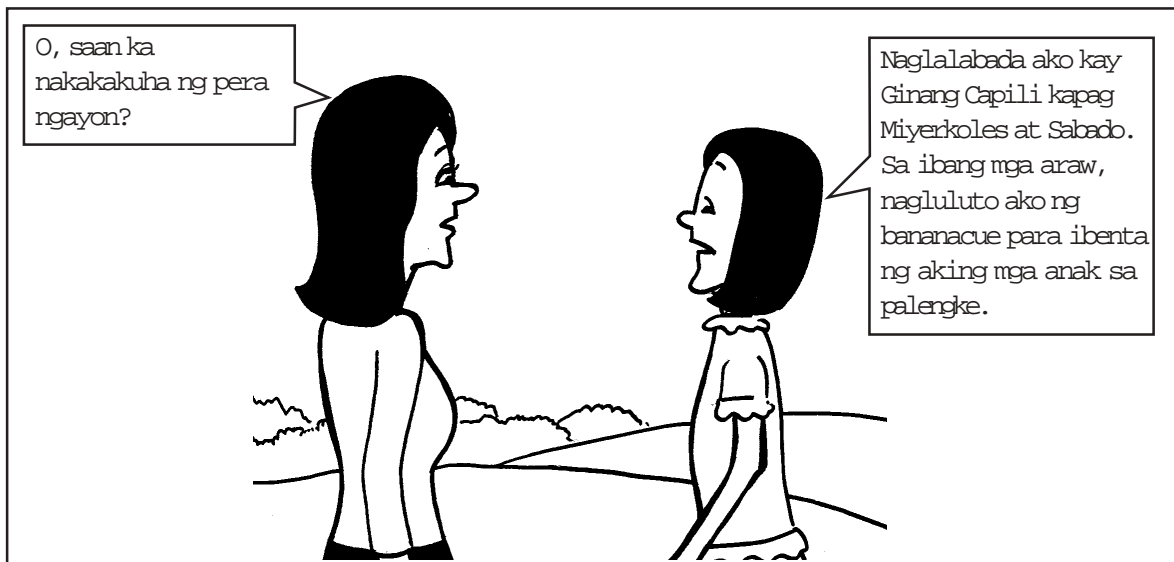
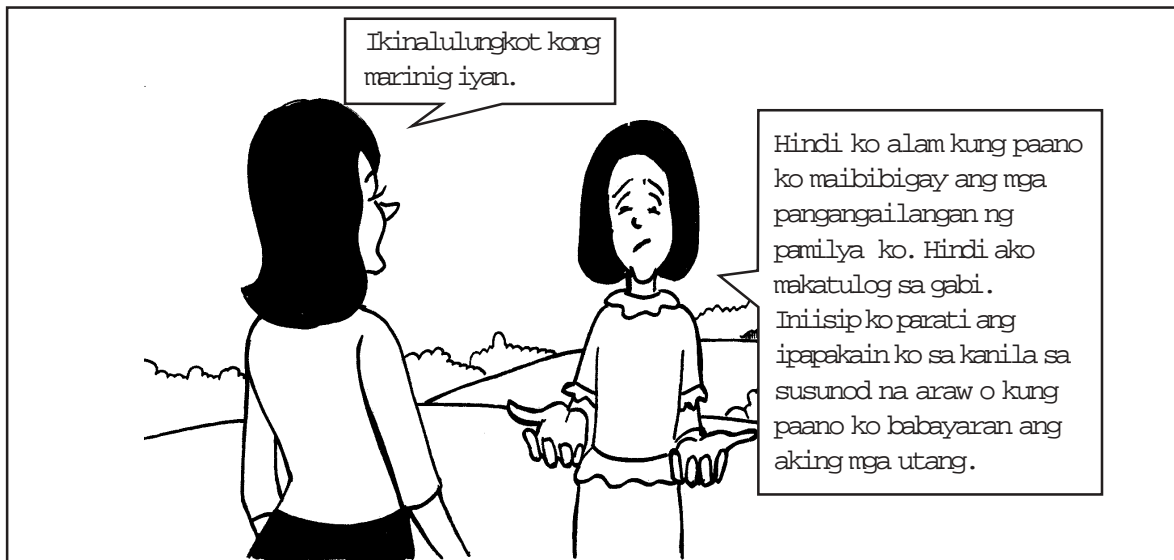
Matapos mong basahin ang araling ito, makakaya mo nang:

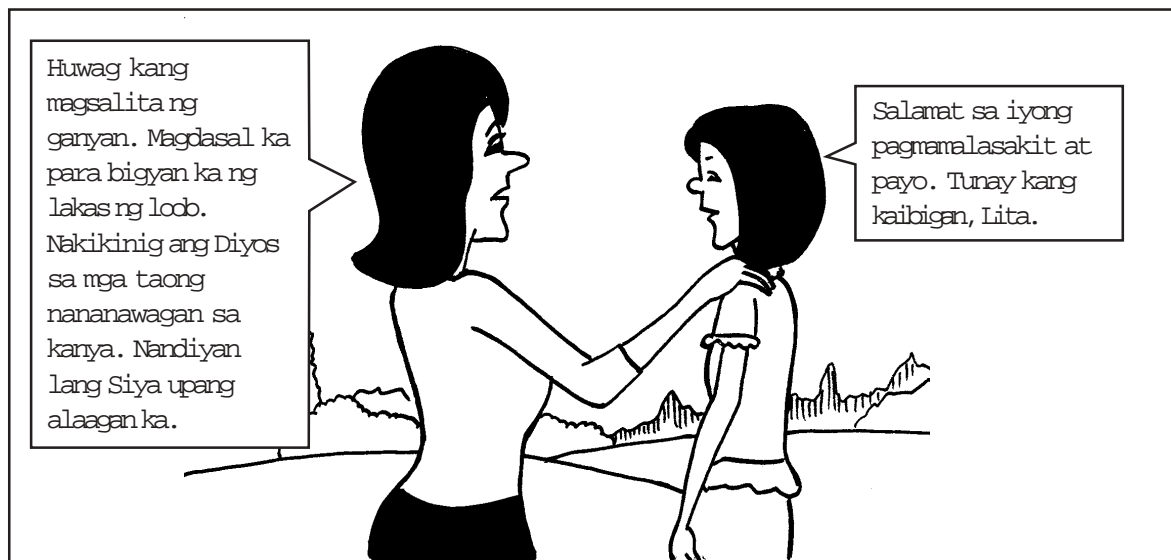
- ♦ kilalanin ang mga sintomas ng labis na stress;
- ♦ ipaliwanag ang mga epekto ng labis na stress; at
- ♦ ipakita ang mabubuting paraan ng pakikiharap sa stress.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito







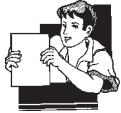
Pag-isipan Natin Ito

1. Ibigay ang mga bagay na nagdulot ng stress kay Agnes.

2. Paano nakaapekto ang mga ito kay Agnes?

3. Sa tingin mo ba karaniwan lamang ang nararamdaman ni Agnes? O nakararanas ba siya ng labis na stress? Ano ang ipinayo sa kanya ng kanyang kaibigan?

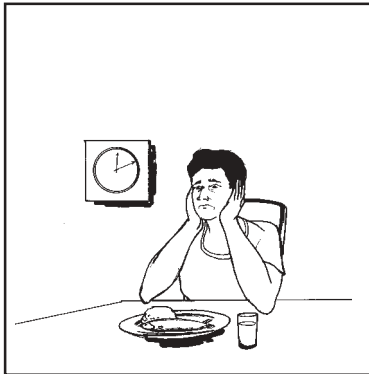
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 34.



Alamin Natin

Paano mo malalaman kung nakadadama ka ng labis na stress? Mayroong mga pisikal na palatandaan at mga pag-uugali o pagkilos ang mga taong nakararanas ng labis na stress. Pag-aralan ang mga sumusunod na larawan sa ibaba. Tingnan nang mabuti ang iyong sarili kung nakararanas ka ng ilan sa mga sintomas na ito.

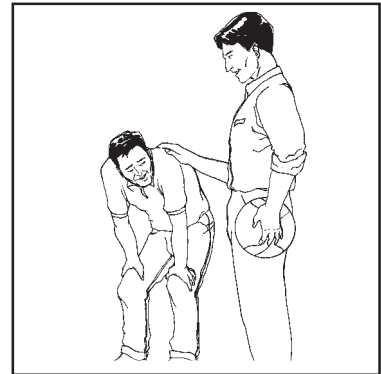
Mga Pisikal na Sintomas ng Matinding Stress



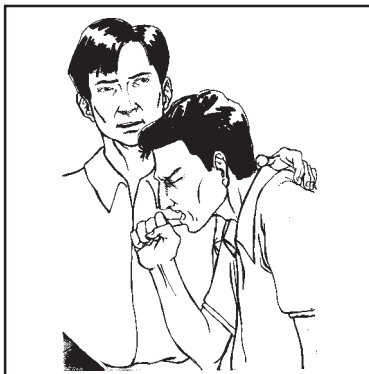
Walang ganang kumain



Madalas na sipon



Mababaw o hirap sa paghinga



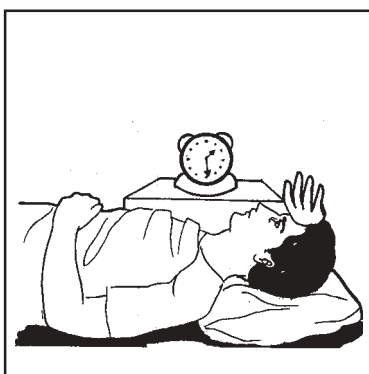
Masakit sa tiyan, impatso, pagsusuka



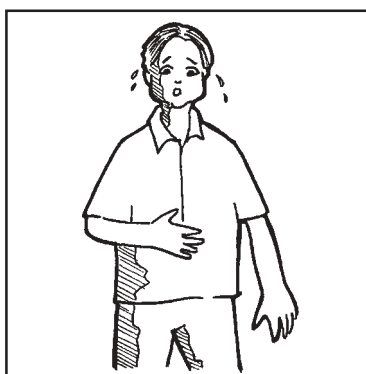
Sakit ng ulo



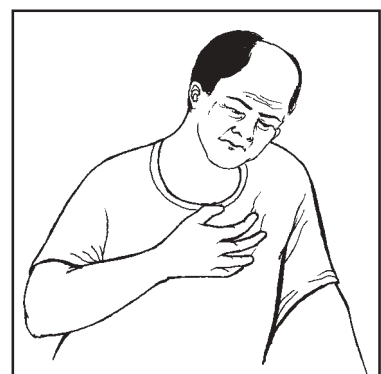
Mga problema sa balat



Hirap sa pagtulog



Hirap sa pagtatae o diarrhea



Mataas na presyon ng dugo

Nadama mo na ba ang ilan sa mga sintomas sa itaas? Tingnan naman ang mga sintomas sa pagkilos o pag-uugali ng mga taong nakararamdam ng labis na stress sa susunod na pahina. Muling suriin ang sarili kung ikaw mismo ay nakararamdam ng mga ito.

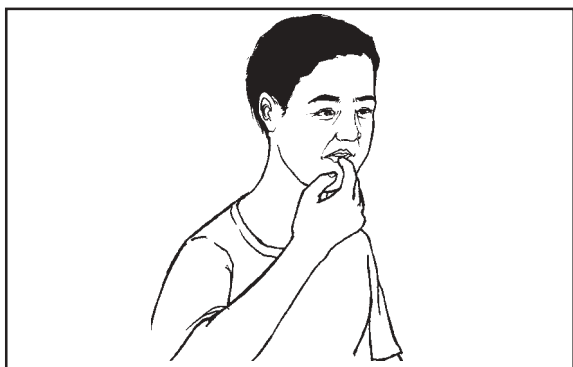
Mga Sintomas sa Pag-uugali dahil sa Labis na Stress



Ang masyadong malakas at mabilis na pananalita



Ang palagiang paghikab



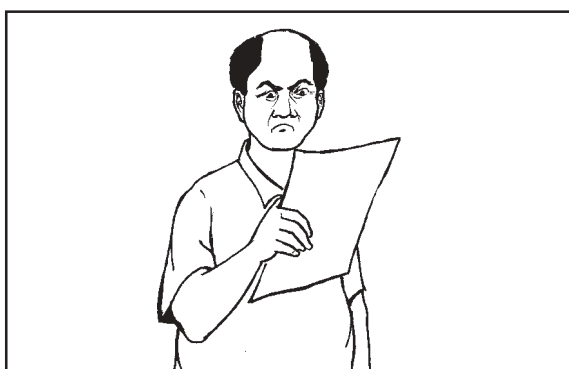
Pagkagat ng mga kuko at ngipin



Ang pagiging mainitin ang ulo at palaaway



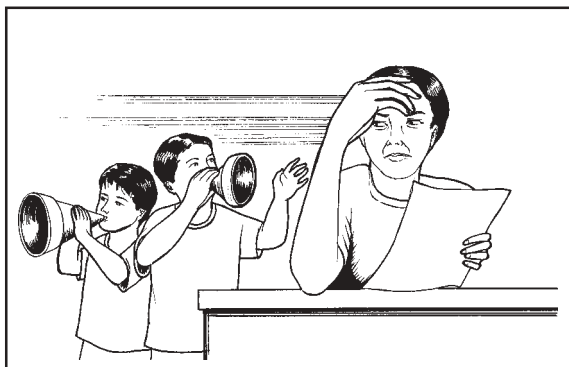
Ang pagiging mapagsangalang



Ang pagiging mapuna o mapamintas



Ang labis na reaksiyon



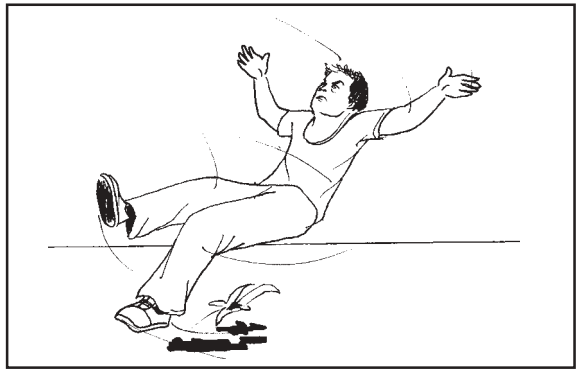
Hirap sa konsentrasyon

Kapag nakararanas ka ng labis na stress, maaaring makaramdam ka ng dalawa o mas maraming mga sintomas sa pisikal o sa pag-uugali.

Narito ang ilan pang mga sintomas:



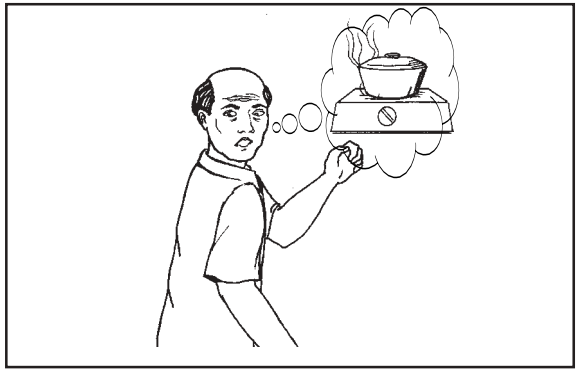
Pagkakaroon ng mas maraming pagkakamali



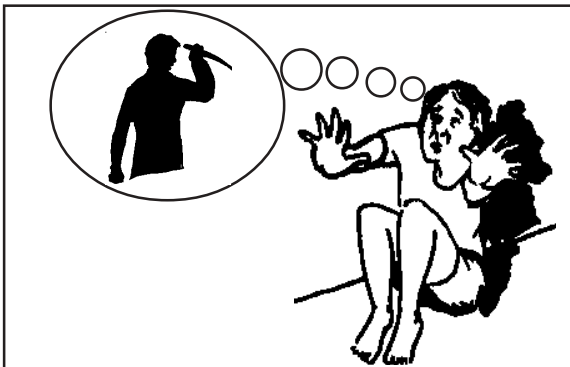
Mas madalas maaksidente



Ang pagkakaroon ng mga bangungot



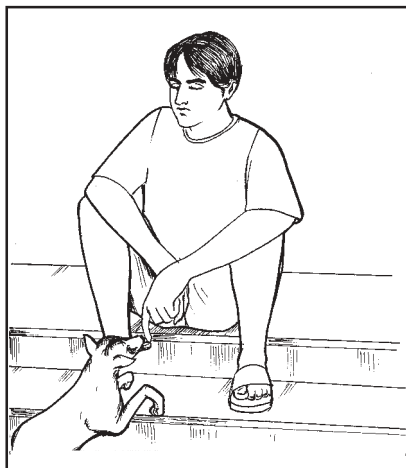
Ang pagiging makalilimutin



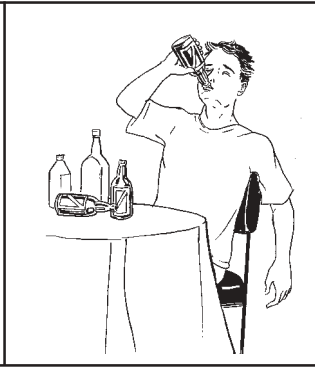
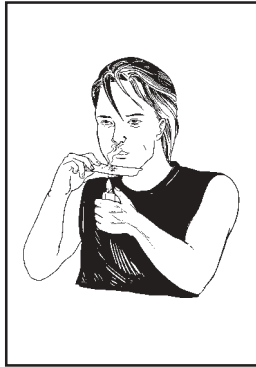
Ang pakiramdam na sinasamantala



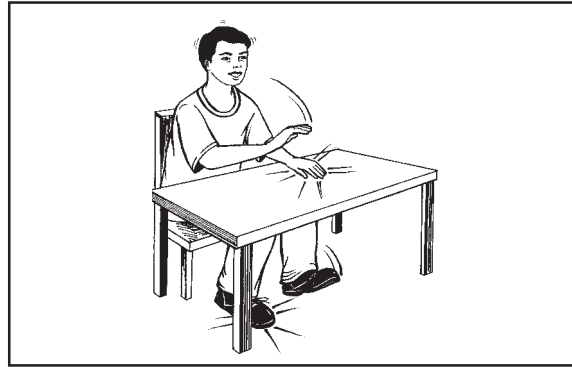
Mga problema sa relasyon



Madalas pag-aalala



Ang labis na paninigarilyo, pag-inom at pagkakalulong sa ipinagbabawal na gamot



Ang pagpadyak at pagpitik ng mga daliri



Subukan Natin Ito

Nais mo bang malaman kung ano ang iyong stress level? Sagutan ang sumusunod na pagsusulit.

Pumili ng numero sa bawat pahayag at idagdag ang iyong iskor.

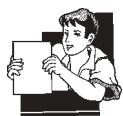
Kaugalian	Parati (2 punto)	Ilang beses sa 1 linggo (1 punto)	Bihira (0 punto)
Nakararamdam ako ng tensiyon, pag-aalala o nerbiyos.			
Mahina ang aking enerhiya.			
Kumakain, umiinom o naninigarilyo ako kapag nakararamdam ng tensiyon.			
Mayroon akong tensiyon o sakit ng ulo o sakit sa leeg at balikat.			
Nahihirapan akong matulog sa gabi o nahihirapang matulog muli kung magising.			
Nahihirapan akong magconcentrate sa aking ginagawa dahil nag-aalala ako sa iba pang mga bagay.			
Umiinom ako ng gamot, alkohol o ibang droga upang makapagpahinga.			
Nahihirapan akong makahanap ng panahon upang makapagpahinga.			
At kung may panahon man, nahihirapan akong magpahinga.			
Nakararamdam ako ng tensiyon sa tuwing may trabaho o pasok.			
Nahihirapan akong ngumiti o tumawa.			

Pinakamataas na iskor: 22

ANG AKING ISKOR: _____

Iskor	Stress Level
14-22	Napakataas
10-13	Mataas
6-9	Katamtaman
3-5	Mababa sa katamtaman
0-2	Napakababa

Nakakuha ka ba ng mataas na marka? Hindi kagaya ng ibang mga pagsusulit, hindi mabuti na makakuha ng mataas na marka sa pagsusulit na ito. Kung masyadong mataas ang iyong marka, dumadanas ka ng labis na stress. Hindi ito makabubuti sa iyo. Alam mo ba kung ano ang maaaring mangyari kung dumaranas ka ng labis na pagkapagod sa matagal na panahon? Dapat matuto kang harapin ang pagod sa mabuting paraan.

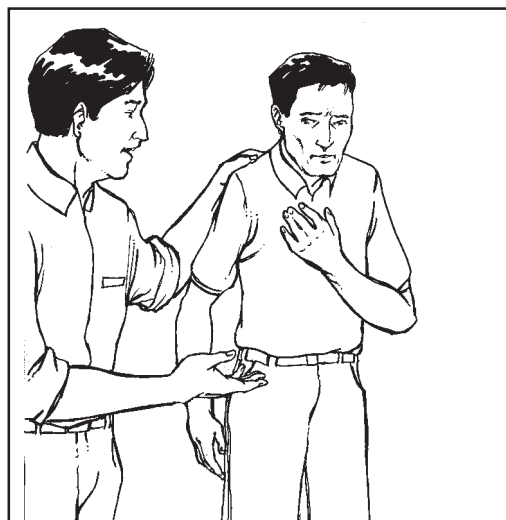


Alamin Natin

Gaano ka na katagal nakadarama ng labis na stress? May napapansin ka ba sa iyong kalusugan o pag-uugali? Ipapakita sa ibaba ang ilang mga posibleng epekto ng labis na pagkapagod sa matagal na panahon. Alamin mo kung nakararamdam ka ng ilan sa mga ito.

Pagkahapo (*fatigue*)

Nakaramdam ka na ba ng matinding pagkahapo? Bakit? Nagtrabaho ka ba masyado? O napagod ka dahil sa pag-iisip ng mga problema? Ilan lamang ang mga ito sa mga sanhi ng pagkahapo o fatigue, isang pakiramdam na nakapanlulumo.



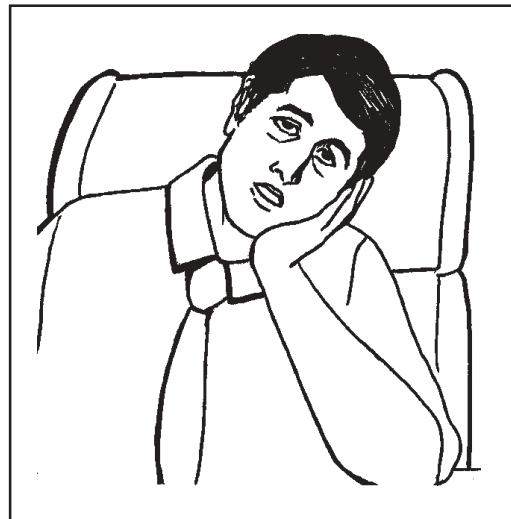
Matinding kalungkutan

May mga pagkakataon ba na nakaramdam ka ng labis na pagkalumbay? Bakit? Hindi mo ba nagawa ang mga dapat mong gawin? Maaaring nalungkot ka dahil nawala ang bilib mo sa iyong sarili. Halimbawa, sanay kang makuha ang lahat ng gusto mo. Nagkaroon ng pagkakataon na nabigo ka at hindi mo ito matanggap.



Burnout

Ang pisikal at mental na pagkalugmok dahil sa sobrang trabaho sa matagal na panahon. Alam mo ba kung ano ang nararamdaman ng isang taong burnout? Wala siyang interes o pagkaganyak sa buhay. Kung ang pakiramdam mo ay pagod na pagod ka at nais mo lang humiga sa kama, nakararanas ka ng burnout. Tila nawala ang lahat ng iyong enerhiya. Ayaw mong bumangon upang kumain o pumunta sa palikuran. Mas gusto mong iwanan kang nag-iisa.



Panlulupaypay (*breakdown*)

Kung matagal ka nang nakararanas ng labis na pagkapagod, ang pinakamalalang maaaring mangyari sa iyo ay ang panlulupaypay o *breakdown*. Mangyayari ito kapag hindi ka nakapagpahinga matapos mong maramdaman ang pagkahapo, lungkot at burnout.



Mayroong dalawang klase ng panlulupaypay: ang pisikal at emosyonal. Nangyayari ang pisikal na panglulupaypay kapag nagkaroon ka ng karamdaman o sakit sa katawan na parang may lagnat. Ibig ipahiwatig nito na hindi na kaya ng katawan ang labis na kapaguran na nararamdaman nito.

Nangyayari ang emosyonal na panlulupaypay kapag nagiging mainitin ang ulo mo o nawawalan ng pag-asa o pakiramdam mo'y nawawala ka. Maaaring magdulot ito ng mas malalang emosyonal na kondisyon. May mga pagkakataong maaari mong saktan ang iyong sarili o magpakamatay.



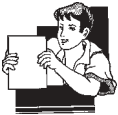
Subukan Natin Ito

May kilala ka bang dumadama ng labis na pagkapagod? Ito ang maaari mong ipayo sa kanya. Ngunit dapat ay subukan mo muna ito kung talagang nakakabawas ito ng matinding pagkapagod.

Isa itong mabisang paraan upang mawala ang pagkapagod. Kailangan mo lamang sanayin ang iyong sarili upang maging komportable ka sa paggawa nito.

Una, tumayo sa harap ng isang salamin. Tingnan ang iyong sarili sa mata. Pagkatapos nito ay tumawa ka ng malakas!

Maaaring masyado kang naging totoo sa iyong sarili. Sa pamamagitan ng pagtawa sa iyong sarili, matututo kang huwag masyadong maging seryoso. Mas nagiging masaya at malusog ang buhay mo.

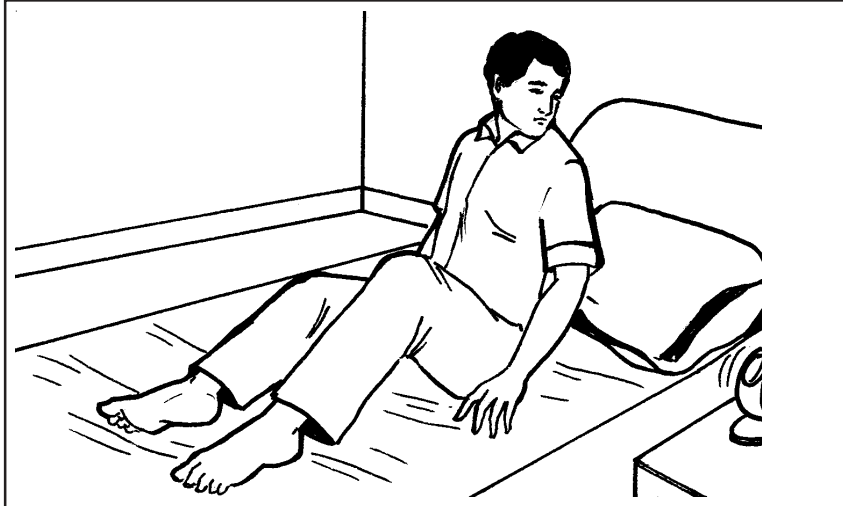


Alamin Natin

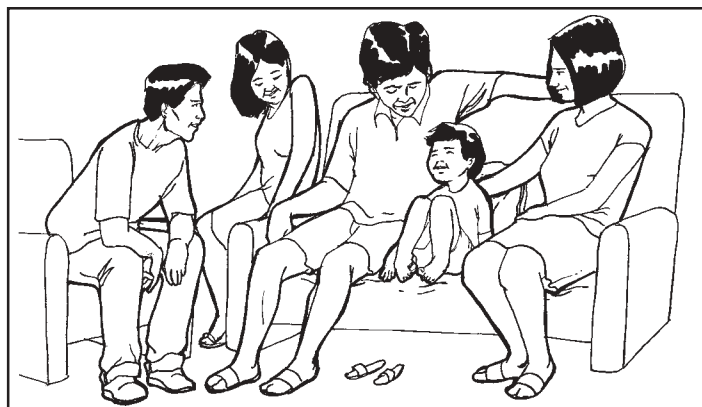
Nalaman mo na bahagi ng buhay ang matinding pagod. Hindi ito maiiwasan. Ngunit makasasama ang labis nito sa iyong pisikal na kalusugan at sa pag-iisip. Hindi mo kailangang magdusa dahil dito. Maraming mabubuting paraan upang mabawasan ang matinding pagkapagod. Basahin ang mga sumusunod upang malaman mo kung ano ang mga ito.

Mga mabubuting paraan ng pagbabawas ng matinding pagod:

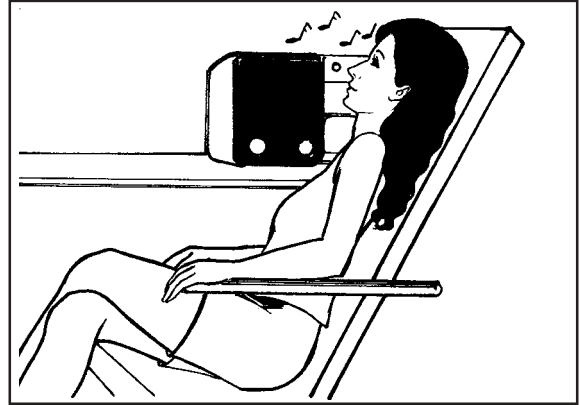
1. **Bigyan ng solusyon ang problema.** Alamin kung ano ang sanhi ng iyong pagkapagod. Dahil ba ito sa pera, trabaho, kalusugan o pamilya? Kung oo, gawan mo ng paraan. Huwag lamang isipin o alalahanin ang mga ito. Kung nag-aalala ka na mawawalan ka ng trabaho dahil parati kang late, pumasok ng maaga.



2. **Humingi ng tulong sa iyong pamilya o kaibigan.** Huwag itago ang mga suliranin sa iyong sarili, lalong lalo na kung ito ang nagiging sanhi ng stress. Pag-usapan ang isyu. Mabibigyan ka nito ng pagkakataong makapag-isip ng mabuti. Maaari kang payuhan ng iyong mga kamag-anak at pinagkakatiwalaang kaibigan.



3. **Magpahinga.** Makinig sa paborito mong musika o magbasa tungkol sa isang bagay na kinagigiliwan mo. Tagalan ang iyong pagligo. Maaaring mabawasan ang iyong pagod. Kapag nakararamdam ka ng matinding pagkahapo, huminga nang mabagal at malalim.



4. **Mag-ehersisyo.** Parating mag-ehersisyo. Isa ito sa pinakamainam na paraan upang matanggal ang matinding pagod. Ang paglalakad, pagtakbo, paglangoy at pag-akyat ng hagdan ay ilan sa mga simpleng ehersisyo na maaari mong isagawa.



5. **Kumain ng balanseng diet.** Huwag kumain ng mga matatamis na pagkain at mga junk food. Huwag din masyadong uminom ng kape at tsaa. Sa halip, uminom ng mga fruit juice at kumain ng mas maraming prutas at gulay.

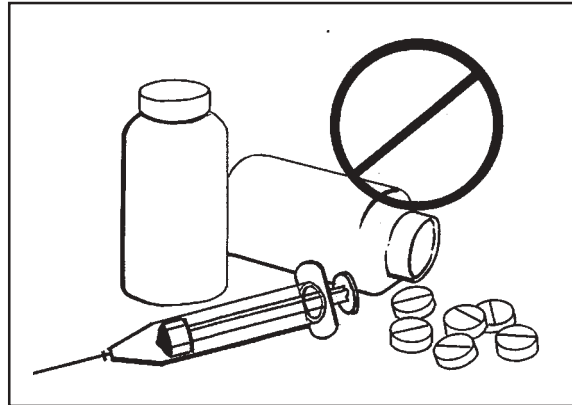


6. **Matulog ng tamang oras.** Sa pagtulog lamang talagang nakakapagpahinga ang tao. Siguraduhing nakakakuha ka ng walong oras ng tulog gabi-gabi. Magbibigay ito ng sapat na lakas upang gawin ang mga tungkulin mo sa umaga.



7. **Huwag gumamit ng mga ipinagbabawal na droga, uminom ng alkohol at manigarilyo.** Huwag mong isipin na ang alkohol, droga at paninigarilyo ay makatutulong sa paglutas ng iyong mga problema. Hindi lamang nakakapagpagumon ang nicotine sa sigarilyo, nagdudulot din ito ng matinding pagod. Kaya sa susunod na marinig mo ang iyong kaibigan na nagsabing naninigarilyo siya upang mawala ang matinding pagod, sabihin mong walang mabuting idudulot ang paninigarilyo.

Lason sa iyong sistema ang droga at alkohol. Kapag gumamit ka ng mga ito, mas marami kang problemang kakaharapin. Maaaring masisante ka, masira ang iyong relasyon sa asawa o maaksidente. Magdudulot ang mga ito ng mas malalang pagkapagod.



8. **Pangasiwaan nang mabuti ang iyong oras.** Nagdudulot ba sa iyo ng matinding pagod ang pagmamadali upang makatapos ng isang tungkulin? Hindi dahilan ang kakulangan sa oras. Lahat tayo ay may 24 oras sa isang araw. Ngunit ginagamit mo ba ang mga oras na ito nang mabuti? Paano? Ayusin ang iyong mga layunin at hangarin. Gawin muna ang mga nararapat. Magtrabaho nang mabuti. Ngunit siguraduhing mayroon ka pa ring panahon na makapagpahinga.



9. **Patatagin ang iyong pananampalataya.** Ang pagdadasal ay mayroong parehong epekto gaya ng pagkakaroon ng kaibigan na masasabihan ng mga problema. Kung hindi masyadong maganda ang takbo ng iyong buhay, makahahanap ka ng pananampalataya at kaginhawaan sa pagdadasal.



10. **Mag-isip ng positibo.** Huwag ka masyadong mag-alaala. Maaring magpabawas ng stress ang positibong pananaw sa buhay. Isipin na walang problemang napakahirap na hindi ito mahahanapan ng solusyon. Parating tandaan na ang bawat suliranin ay may kaakibat na solusyon. At mahahanap mo ito kung maghihintay ka lamang.



11. **Tumawa.** Isang mainam na paraan ang pagtawa upang mabawasan ang matinding pagod. Pinapatibay pa nito ang iyong *immune system*. May tatlong madadaling paraan upang gawing malakas na panangga ang pagtawa laban sa stress. Tingnan ang katawa-tawa sa bawat sitwasyon. Magbahagi ng mga jokes. Ngumiti ng mas madalas at tumawa nang malakas kahit hindi gaanong katawa-tawa ang sitwasyon.



Kung mayroon kang problema sa stress, tandaan na nasa kamay mo ang mga solusyon. Bakit hindi mo subukan ang mga paraan na ipinaliwanag sa itaas?



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Sabihin kung ang bawat sintomas ng labis na pagkapagod ay pisikal o sa pag-uugali. Kung pisikal ito, isulat ang **P**. Kung sa pag-uugali, isulat ang **U**.

- _____ 1. Labis na pag-aalala
- _____ 2. Pagkakaroon ng mga bangungot
- _____ 3. Madalas sipunin
- _____ 4. Kawalan ng abilidad sa konsentrasyon
- _____ 5. Mataas na presyon ng dugo
- _____ 6. Sakit sa balat
- _____ 7. Mabilis o malakas na pananalita
- _____ 8. Kawalan ng gana sa pagkain
- _____ 9. Hirap sa pagtulog
- _____ 10. Labis na pagpapawis

B. Nakaranas ng labis na pagkapagod sa matagal na panahon ang tao sa bawat sitwasyon. Sabihin kung paano ito nakaapekto sa kanila. Isulat sa puwang na nakalaan kung siya ay nakakaramdam ng pagkahapo, kalungkutan, burnout o panlulupaypay.

1. Araw-araw, maagang pumapasok si Arman. Nagtatrabaho siya sa isang construction site. Sa gabi, nagbebenta siya ng balut. Madalas siyang natutulog ng 1 a.m. Ngunit isang araw, nagbago siya. Ayaw na niyang magtrabaho sa construction site o magtinda ng balut sa gabi. Parati siyang nag-iisa sa kanyang kuwarto, natutulog o nakahiga lamang.

2. Niligawan ni Lito si Rosa ng apat na taon. Nakatitiyak si Lito na matututunan din siyang mahal in ni Rosa. Ngunit, nadismaya siya noong pinakasalan ni Rosa ang isang lalaking tatlong buwan pa lamang niyang nakikilala. Upang mawala ang sakit na nararamdaman, nagsimulang uminom ng alkohol at gumamit ng ipinagbabawal na gamot si Lito. May pagkakataong din na ninais niyang magpakamatay. _____

3. Nagtatrabaho si Beth sa isang pabrika ng tela. Labinlimang taon na siyang nagtatrabaho dito. Ilang beses din niyang nakuha ang “Pinakamagaling na Trabahador” na gantimpala. Inaasahan niyang makukuha niya ulit ang premyo sa taong ito ngunit napunta ito sa iba. Matapos noon, parati na niyang gustong mapag-isa. _____

4. Isang magsasaka si Mang Lando. Mayroong siyang lupa na ilang kilometro lamang ang layo sa kanyang tahanan.
- C. Suriin ang sumusunod na mga sitwasyon sa ibaba. Isulat kung anong maaari mong ipayo sa bawat tauhan upang malabanan nila ang matinding stress.

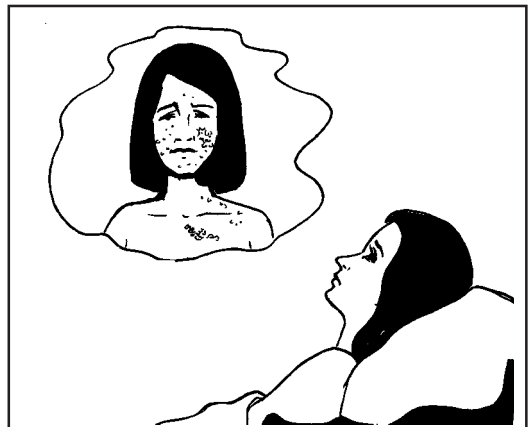
1. Nalaman ni Rebecca na niloloko siya ng kanyang kasintahan. Nang tanungin niya ito, sinabi ng lalaki na mahal niya ang babae. Nakipagkalas si Rebecca. Matapos noon, hindi na siya makakain. Ayaw niyang makipag-usap kahit kanino-maski na sa kanyang ina na malapit sa kanya.



2. Isang trahedya ang nangyari noong lumubog ang sinakyang barko ng pamilya ni Mang Simon. Sinisi niya ang Diyos sa nangyari. Nagsimula siyang uminom ng alkohol, gumamit ng ipinagbabawal na droga at manigarilyo.



3. Masama ang pakiramdam ni Luisa. Dahil dito, nagsimula siyang mag-alaala sa mga karamdaman na imposible namang dumapo sa kanya. Nababalisa siya dahil dito. Hindi siya makakain nang mabuti.



4. Masyadong maraming trabaho si Digna sa opisina. Wala na siyang panahon para sa kanyang sarili. Kapag tanghalian, hindi siya pumupunta sa canteen para kumain. Inom lang siya ng kape o kakain ng tsokolate. Lalabas din siya para manigarilyo.



5. Masyadong seryoso si Rommel sa kanyang sarili at sa lahat ng nakapaligid sa kanya. Binubuhos niya ang kanyang panahon sa trabaho upang kumita ng mas maraming pera. Pumapasok din siya ng Sabado at Linggo.



Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 34–35.



Tandaan Natin

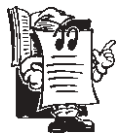
Sa araling ito, nalaman mo na:

- ◆ Karaniwan na kondisyon ang stress. Ngunit hindi kaya ng katawan ang labis na pagkapagod.
- ◆ Malalaman mo kung nakararamdam ka ng matinding pagod dahil sa mga pisikal na sintomas at mga sintomas sa pag-uugali.
- ◆ Ang ilang mga epekto ng labis na pagkapagod ay ang pagkahapo, kalungkutan, burnout at panlulupaypay. Maaring pisikal o emosyonal ang panlulupaypay o breakdown.
- ◆ Upang malabanan ang matinding pagod, dapat:
 - Bigyan ng mga solusyon ang iyong mga problema.
 - Humingi ng tulong sa iyong pamilya at kaibigan.
 - Magpahinga.
 - Mag-ehersisyo.

- Kumain ng balanseng diet.
- Kumuha ng sapat na tulog.
- Iwasan ang ipinagbabawal na gamot, alkohol at sigarilyo.
- Pangasiwaan nang mabuti ang iyong oras.
- Pagtibayin ang iyong pananampalataya.
- Mag-isip ng positibo.
- Tumawa.

Narating mo ang huling bahagi ng modyul na ito. Ang galing mo! Marami ka bang natutuhan sa modyul na ito? Nasiyahan ka ba sa pagbasa nito?

Sa ibaba ay buod ng mga pangunahing puntos ng ating paksa upang mas madali mong matandaan ang mga ito.



Ibuod Natin

- ♦ Normal na bahagi ng pang-araw-araw na gawain ang stress. Isa itong nakababagabag na sitwasyon na maaaring makaapekto sa isipan at emosyon ng isang tao. Maaari itong makaapekto din sa pisikal na kalusugan ng isang tao.
- ♦ Nakararamdam ka ng matinding pagod kung nagulo ang normal na kondisyon ng iyong katawan. Kapag nakararanas ka ng stress, nawawala ang kontrol mo sa iyong sarili.
- ♦ Tinatawag na **stressor** ang kahit anong bagay na nagdudulot ng stress. Maaaring manggaling ang mga stressor sa loob ng katawan o sa mga salik sa kapaligiran.
- ♦ Tumutugon ang iyong katawan sa mga **stressors**. Ang mga reaksiyon na ito ay tinatawag na sintomas ng stress. Babala ang mga sintomas na ito sa mga kaguluhang nagaganap sa normal na kondisyon ng iyong katawan.
- ♦ Karaniwan na kondisyon ang stress. Ngunit hindi kaya ng katawan ang labis na stress.
- ♦ Malalaman mo kung nakararamdam ka ng matinding pagod dahil sa mga **pisikal na sintomas** at mga **sintomas sa pag-uugali**.
- ♦ Ang ilang mga epekto ng labis na pagkapagod ay ang **pagkahapo, kalungkutan, burnout** at **panlulupaypay**. Maaring pisikal o emosyonal ang panlulupaypay o breakdown.
- ♦ Maraming mabubuting paraan kung saan maari mong labanan ang stress.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

A. Sabihin kung ang mga item sa ibaba ay sintomas ng karaniwang pagod o labis na pagkapagod. Kung palatandaan ito ng karaniwang stress, isulat ang **KS** sa puwang. Kung sintomas ito ng labis na stress, isulat ang **LS**.

- _____ 1. madalas na pagpunta sa palikuran
- _____ 2. insomnia o hrap sa pagtulog
- _____ 3. pagkagat ng mga kuko at ngipin
- _____ 4. malalamig at malagkit na kamay at paa
- _____ 5. mabilis na pagtibok ng puso
- _____ 6. sakit ng ulo
- _____ 7. pagpadyak ng paa o daliri
- _____ 8. pagdami ng pawis
- _____ 9. palagiang pag-aalala
- _____ 10. tuyong bibig

B. Suriin ang bawat sitwasyon. Kung nakararamdam ang tauhan ng karaniwang stress, lagyan ng tsek ang ilalim ng pamagat na **KS** sa talaan sa susunod na pahina. Kung siya naman ay nakararanas ng labis na stress, lagyan ng tsek ang kahon sa ilalim ng pamagat na **LS**. Ibigay din ang sintomas ng matinding pagod sa bawat sitwasyon.

1. Sumali si Leony sa isang paligsahan sa pagkanta. Habang hinihintay niyang sabihin ng host kung sino ang nanalo, bumilis ang pagpintig ng puso ni Leony.
2. Pangunahing testigo si Nestor sa isang kaso ng pagpaslang. Nakakuha siya ng death threat mula sa akusado. Dahil dito, parati siyang balisa at binabangungot.
3. Ang anak na babae ni Mang Nicanor, si Lucila, ay ginahasa at pinatay. Walang matibay na ebidensya laban sa pinaghihinalaan na galing sa mayamang pamilya. Nawala ang pananampalataya ni Mang Nicanor sa sistema ng hustisya at sa Diyos. Madalas siyang inaatake ng mataas na presyon ng dugo.
4. Nakasakay sa isang jeepney si Diane. Pinagsuspetsahan niyang isang magnanakaw ang kanyang katabi. Biglang nanlamig at nanlagkit ang kanyang mga kamay at paa.

5. Noong pinagaitan si Mario ng kanyang boss, hindi niya naipagtanggol ang kanyang sarili. Tuyo ang kanyang bibig at nais niyang pumunta sa palikuran. Talagang kinatatakutan ni Mario ang kanyang boss.

Sitwasyon	KS	LS	Sintomas
1			
2			
3			
4			
5			

C. Paano malalabanan ng bawat tauhan ang stress sa bawat sitwasyon sa ibaba? Magbigay ng paraan na makabubuti sa kanila.

1. Walang ginawa si Rowena kung hindi magtrabaho. Umuuwi lamang siya upang matulog ng tatlo o apat na oras at maligo. Hindi rin siya masyadong kumakain. Nagsisimula na siyang magkaroon ng sipon at sakit ng ulo.
2. Parating nagmamadali si Sonia upang matapos niya ang kanyang mga tungkulin. Ginagamit niya ang kanyang oras sa mga walang kabuluhang mga bagay.
3. Nalaman ni Federico na hindi siya maaaring magkaanak. Siya ay baog. Hindi niya matanggap ang katotohanan. Hindi niya sinabi ito kahit kanino. Nalulong siya sa ipinagbabawal na gamot at alkohol. Nahilig din siya sa paninigarilyo.
4. Nangibang bansa ang asawa ni Aileen na si Tonio. Mula noon, parati na siyang nag-aalala na baka maaksidente si Tonio doon.
5. Parating nag-aalala si Perla tungkol sa iba't ibang mga bagay ngunit wala naman siyang ginagawa tungkol dito. Parati siyang seryoso at bihira siyang tumawa.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 36–37.

Kung nakuha mong tama ang lahat ng aytem, magaling! Ibig sabihin na marami kang natutuhan mula sa modyul na ito. Maari ka nang pumunta sa susunod na modyul.

Kung may mga mali ka, huwag kang mag-alala, balik-aralan mo ang bahagi ng modyul na di mo naiintindihan.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

- A. 1. LS
2. LS
3. KS
4. LS
5. KS
6. KS
7. LS
8. LS

B. Mga halimbawang kasagutan ang mga ibaba. Maaring iba sa mga ito ang mga sagot mo. Ipakita ang iyong mga sagot sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator*.

1. Upang mabawasan ang stress ni Eloisa dahil sa kakatrabaho ng anim na araw sa isang linggo, kailangan niyang gamitin ang kanyang day-off upang magpahinga o magrelaks. Maaari siyang manood ng sine, makinig sa paborito niyang musika o pumunta sa liwasan. At, dapat magdasal siya upang mabigyan siya ng lakas. Dapat matulog si Eloisa ng sapat na oras at kumain ng mga masusustansiyang pagkain.
2. Dapat mag-isip ng positibo si Daria at ang kanyang pamilya. Kapag may determinasyon, kaya nilang makuha muli ang mga nawala sa kanila. Dapat pagtibayin nila ang kanilang pananampalataya sa Diyos. Hindi lamang nila dapat pag-isipan ang kanilang problema, kailangan nilang hanapan ito ng solusyon. Makatutulong din kung pag-uusapan nila at ng kanilang mga kapamilya at kaibigan ang problema.

B. Aralin 1

Pag-isipan Natin Ito (pahina 6)

1. (a) Kailangan ni Lourdes ng pera upang mabayaran ang utang sa ospital at ang mga gamot para sa kanyang anak. (b) Natatakot si Arnold na hindi niya matapos ang mga dapat niyang gawin sa takdang oras. (c) Nag-aalala si Emma sa resulta ng kanyang ultrasound test. (d) Kinakabahan si Lirio sa kanyang interview sa trabaho.

2. (a) Pinagpapawisan si Lourdes. (b) Gising si Arnold buong gabi. (c) Nawalan ng ganang kumain si Emma. (d) Malamig at nagpapawis ang mga kamay ni Lirio.

Pag-usapan Natin Ito (pahina 7)

1. Hindi, hindi isang karamdaman ang stress. Bahagi ito ng pang-araw-araw na buhay. Lahat ng tao ay nakararamdam ng stress. Nais ipahiwatig nito na nawawala sa karaniwang kondisyon ang katawan dahil nagulo ito.
2. Kapag ninenyerbiyos ang isang tao, hindi siya makapagrelaks. Nawawalan siya ng kontrol sa kanyang sarili. Nababalisa siya, nag-aalaala at minsan ay nabibigo at hindi makatulog.
3. Isang halimbawa ito ng kasagutan. Maaaring iba ang sagot mo. Ipakita ang iyong sagot sa Instructional Manager upang makapagbigay ito ng opinyon. Nabalisa ako noong nasira ang aming pananim dahil sa bagyo. Hindi ako makakain at makatulog ng mabuti. Parati ding mainitin ang aking ulo.

Pag-isipan Natin Ito (pahina 10)

Isang halimbawa ito ng kasagutan. Maaaring iba ang sagot mo. Ipakita ang iyong sagot sa iyong *Instructional Manager* upang makapagbigay ito ng opinyon.

Noong napili akong lider ng isang proyekto sa paglilinis ng ilog sa aming barangay, kinailangan kong magsalita sa harap ng aking mga kapitbahay. Nahiya ako at ninerbiyos noong una. Tuyo ang aking bibig at ang aking mga kamay at paa ay malamig at namamawis.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 11)

1. Nakararamdam tayo ng stress dahil mayroong nangyari na nagdudulot ng kaguluhan sa normal kondisyon ng ating katawan. Normal lamang ito.
2. Nagdudulot ng stress sa isang tao ang mawalan ng trabaho o ng minamahal. Maari ding magdulot ng stress ang pagtapos ng mga gawain sa takdang oras, interview sa trabaho o magulong buhay pag-ibig.

3. Malalaman mong pagod ka dahil sa mga pagbabago sa iyong katawan. Halimbawa, maaaring mahilo o makadama ng pagbilis ng tibok ng puso. Malamig at namamawis ang mga kamay at paa mo. Mahihirapan kang makatulog sa gabi.

C. Aralin 2

Pag-isipan Natin Ito (pahina 14)

1. Namatay ang asawa ni Agnes sa aksidente. Nag-aalala siya kung paano niya papakainin ang kanyang mga anak. Nababalisa din siya dahil sa mga utang na kailangan niyang bayaran. Naapektuhan din ang pisikal na kondisyon ni Agnes. Naglalaba siya at nagluluto ng bananacue para magkapera.
2. Nabawasan ng timbang si Agnes. Hindi sapat ang nakukuha niyang tulog araw-araw. Pagod ang kanyang katawan at pag-iisip.
3. Nagdadamdang si Agnes ng labis na stress, isang kondisyon na hindi pangkaraniwan. Pinayuhan siya ni Lita na magdasal upang mabigyan siya ng lakas.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 26–28)

- A.
 1. U
 2. U
 3. P
 4. U
 5. P
 6. P
 7. U
 8. P
 9. P
 10. P
- B.
 1. burnout
 2. panlulupaypay o breakdown
 3. matinding kalungkutan
 4. pagkahapo o fatigue

C. Mga halimbawa ng kasagutan ang nasa ibaba. Maaaring iba ang iyong mga sagot. Ipakita ang iyong mga sagot sa iyong *Instructional Manager* upang makapagbigay ito ng opinyon.

1. Dapat kumain ng balanseng diet si Rebecca. Baka hindi makayanan ni Rebecca ang kanyang mga gawain. Dapat humingi din siya ng tulong mula sa kanyang mga kaibigan at kapamilya. Maaari din siyang magdasal sa Diyos upang mabigyan siya ng lakas at makasulong muli sa kanyang buhay.
2. Hindi dapat malulong si Mang Simon sa paninigarilyo, alkohol at ipinagbabawal na gamot. Walang maitutulong ang mga ito sa kanya. Madaragdagan lamang ang kanyang mga problema. Dapat pagtibayin niya ang kanyang pananampalataya sa Diyos dahil sa nangyari sa kanyang pamilya.
3. Dapat hanapan ni Luisa ng solusyon ang nagdudulot sa kanya ng matinding pagod. Kung kalusugan ang problema niya, dapat kumonsulta siya ng doktor upang malaman ang totoo niyang kondisyon. Walang madudulot na mabuti sa kanya ang pag-aalala tungkol sa isang bagay na hindi siya nakasisiguro. At, ang pag-aalala lamang ay hindi makakalutas ng problema.
4. Kailangang pangasiwaan nang mabuti ni Digna ang kanyang oras upang hindi siya parating nagmamadali. Dapat ding makahanap siya ng oras para sa pahinga. Nararapat lang na kumain siya ng masusustansiyang pagkain tulad ng prutas at gulay. Dapat din niyang iwasan ang pagkain ng kape at tsokolate at ang paninigarilyo dahil hindi ito nakakapagpabawas ng stress.
5. Dapat makahanap ng panahon si Rommel upang makapagpahinga at makapagrelaks. Hindi niya dapat pinipilit ang sarili niya sa trabaho. Dapat din huwag siyang maging seryoso sa lahat ng pagkakataon. Nararapat na matuto siyang tumawa at magrelaks paminsan-minsan.

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo (pp. 30–31)

- A.
1. KS
 2. LS
 3. LS
 4. KS
 5. KS
 6. LS
 7. LS
 8. KS
 9. LS
 10. KS

B.

Sitwasyon	KP	LP	Sintomas
1	4		Pagbilis ng tibok ng puso
2		4	Madalas na pag-aalala, bangungot
3		4	Mataas na presyon ng dugo
4	4		Malamig at malagkit na kamay, paa
5	4		Tuyong bibig, madalas pagpunta sa palikuran

- C.
1. Ang madalas na sipon at sakit ng ulo na nararamdaman ni Rowena ay sintomas ng labis na pagkapagod. Kailangan niyang pangasiwaan nang mabuti ang kanyang oras at magpahinga paminsan-minsan. Kailangan din niyang makakuha ng 8 oras ng tulog kada araw. Dapat kumain siya ng maraming prutas at gulay.
 2. Kailangan ni Sonia pangasiwaan nang mabuti ang kanyang oras. Dapat alam niya kung paano niya gagawin ang kanyang mga tungkulin. Unahin dapat ang mga mahahalagang bagay bago ang iba.
 3. Dapat tigilan ni Federico ang paggamit ng ipinagbabawal na gamot, pag-iinom ng alkohol at paninigarilyo. Nilalason lamang ng mga ito ang kanyang sistema. Bukod sa hindi ito makatutulong sa paglutas ng kanyang problema, madaragdagan pa ang kanyang mga suliranin sa kalusugan at relasyon. Dapat pag-usapan niya ng kanyang pamilya, lalung-lalo na ng kanyang misis, o kaibigan ang kanyang problema.

4. Dapat mag-isip si Aileen nang positibo. Ang pag-iisip ng negatibo ay magdudulot lamang ng hindi kinakailangang pag-aalala. Dapat parati siyang magdasal upang maging ligtas ang kanyang asawa.
5. Ang pag-iisip lamang sa problema at hindi paghanap ng solusyon para dito ay walang maidudulot na mabuti. Dapat matuto siyang tumawa upang maging mas masaya at malusog ang kanyang buhay.



Talahuluganan

Appetite Gana; hilig o gusto

Balisa Pag-aalala o pagkabahala

Bangungot Isang nakatatakot na panaginip

Burnout Kawalan ng enerhiya at gana sa trabaho matapos ang pagtatrabaho nang matagal na panahon

Dengue Isang lagnat na sanhi ng mikrobyo na galing sa mga lamok

Diarrhea Madalas at matubig na pagdumi na hindi pangkaraniwan

Ginhawa Mabawasan o matigil ang sakit

Gumon Ang pagiging pusakal o sugapa

Immune system Ang mga tisyu o cells sa katawan na pumupuksa sa sakit

Impatso Hindi pagkatunaw ng pagkain

Insomnia Hindi makatulog

Kabiguan Ang malungkot na pakiramdam dahil sa hindi pagpakuha ng ninanais

Kaguluhan Ang paggambala sa kaayusan

Kalungkutan (depression) Isang kondisyon na tanda ng kahimlayan, katahimikan at kahirapan sa pag-iisip at pagpopokus

Katatawanan Ang kalidad ng pagiging katawa-tawa

Ligaw Pagsuyo upang makamit ang pagmamahal ng isang tao

Matinding pagod Isang nakalulungkot na kondisyon na nakaaapekto sa isipan at emosyon kapag nahaharap sa mga hindi kanais-nais na sitwasyon

Nicotine Isang nakalalasong materyal na matatagpuan sa tabako

Nerbiyos Kaba

Paghikab Ang pagbubukas ng bibig at paghinga ng malalim kapag pagod o naiinip

Pagkahapo (fatigue) Ang labis na pagkapagod matapos ang trabaho o kahit anong gawain

Pagkiling Mayroong pagkahilig

Pagkahilo Isang umiikot na pakiramdam na sanhi ng pagkawala ng balanse

Pagkalulong Ang paggawa ng isang bagay upang makalimutan ang problema

Pagkamagalitin Madaling magalit, mayamutin

Pagpapakamatay Ang boluntaryong pagpapatiwakal

Pagsusuka Ang paglabas ng laman ng tiyan sa bibig

Pagtanggi Ang pagsabi ng “hindi”

Palaaway Mapusok; basagulero; mabalasik

Panlulupaypay (breakdown) Nangyayari kapag ang isang tao ay hindi nakahanap ng paraan upang mabawasan ang matinding pagod matapos makaranas ng pagkahapo, matinding kalungkutan at burnout

Pokus Ang pagbibigay ng puspos na atensiyon

Presyon Malaking pangangailangan

Sigla Interes sa isang bagay

Sintomas Isang tanda o palatandaan

Stressor Isang kondisyon o sitwasyon na nagiging sanhi ng matinding pagod o stress

Tensiyon Pisikal, mental o emosyonal na presyon

Tibi Hirap sa pagdumi dahil ang dumi ay tuyo at matigas

Ugali Kilos; asal, gawi ng isang tao sa kanyang kapaligiran

Ultrasound Isang medikal na pagsusuri ng isang organ na nasa loob ng katawan



Mga Sanggunian

Arnot Ogden Medical Center. *Drugs and Alcohol*. <http://www.aomc.org/HOD2/general/stress-DRUGS.html>. Date accessed: April 18, 2001,

Rainham, David. *Stress is a Laughing Matter*. [http://www.selfgrowth.com/articles/Rainham 7.html](http://www.selfgrowth.com/articles/Rainham%207.html). Date accessed: April 9, 2001.

Salyers, Candice. University of Memphis. *Stress Management & Relaxation*. <http://www.people.memphis.edu/~acad1100/smr.htmlx>. Date accessed: April 10, 2001.

The Institute for Stress Management, Inc. *Lighten Up*. <http://www.hyperstress.com/documents/posters/lighten.htm>. Date accessed: April 9, 2001.