

Gryphon Psychology

1800 056 076



Pamamahala sa Pagkabalisa

Ang pagkabalisa at tensyon ay mga karaniwang problema. Maraming tao ang naghahanap ng tulong mula sa isang doktor o propesyunal na tagapayo bawat taon dahil sa mga pakiramdam na ito. Noon, ang mga karaniwang panggagamot para sa mga problemang ito ay kinabibilangan ng pag-asa sa paggamit ng mga gamot gaya ng mga pampakalma. Bagama't nakakatulong ang gamot, ipinapakita ng pananaliksik na lubos ding mabisa ang iba pang mga panggagamot. Ang mga bagong diskarte ay kinabibilangan ng pagtuturo sa mga tao ng mabibisang paraan ng pag-agapay. Ang pagtuturo sa mga tao ng mga kasanayan upang pamahalaan ang kanilang pagkabalisa ay tulad ng pag-aaral ng pagmamaneho ng kotse o pagtugtog ng isang instrumento.

Ang pagkabalisa ay isang normal na reaksiyon

Sa mga panahon ng nakaambang panganib, nakakaramdam tayo ng pagkabalisa at bumibilis ang pagtakbo ng mga sistema sa ating katawan upang tulungan tayong magsagawa ng agarang pagkilos. Tinatawag itong *laban o takbo* na pagtugon, at isang normal na survival na reaksiyon sa mga nagbabantang pangyayari. Samakatuwid, ang pagkakaroon ng katamtamang antas ng pagkabalisa ay maaaring magpabuti sa ating pagganap at humimok sa ating isagawa ang tamang pagkilos.

Ang napakataas na mga antas ng pagkabalisa ay nakakabawas sa ating kakayahang gumanap sa iba't ibang sitwasyon sa pang-araw-araw na buhay. Kapag nangyari ito, umiigting ang pangangailangang matutunan kung paano ito kontrolin. Gayunpaman, hindi kailanman ganap na mawawala ang pagkabalisa dahil isa itong normal na mainam na reaksiyon. Ang hangarin ay matutunan itong mapamahalaan at gamitin nang maayos.

Pag-unawa sa mga karaniwang uri ng pagkabalisa

Mga Phobia

Ang phobia ay isang eksaheradong takot na hindi nakokontrol at kadalasang hindi makatwiran. Maraming tao ang mayroong mga tukoy na phobia, na kinabibilangan ng takot sa mga gagamba, paglipad, matataas na lugar, atbp. Ang iba pang mga phobia ay kinabibilangan ng social phobia (takot sa pagkapahiya sa maraming tao), at agoraphobia (takot sa mga malalawak na lugar).

Panic Attack

Ang panic attack ay ang karanasan ng biglaang pangingibabaw ng takot. Ang unang ilang panic attack ay kadalasang hindi nahuhulaan, at lubos na nakakatakot. Sa paglipas ng panahon, natutunan ng mga may ganitong sakit kung ano ang nagsasanhi ng pag-atake at magsisimulang umiwas sa ilang partikular na aspeto ng kanilang normal na buhay, at maaaring magkaroon ng agoraphobia o magkaroon ng depresyon.

Post-traumatic stress disorder (PTSD)

Pagkatapos ng isang malagim o kalunus-lunos na kaganapan, maaaring maging lubos na na-trauma at na-stress ang ilang tao, na maaari silang magkaroon ng PTSD. Marami sa mga mayroon nito ang may mga paulit-ulit na bangungot at nakakagulong pag-iisip tungkol sa naganap sa mga oras na gising.

Ano ang mga karaniwang sintomas ng pagkabalisa?

Mga pakiramdam sa katawan

Ang mga karaniwang sintomas ay kinabibilangan ng pagpapawis, panginginig, mabilis na tibok ng puso, hindi regular na paghinga, at hindi magandang pakiramdam sa tiyan.

Pag-uugali

Kapag may kinakaharap na isang sitwasyon ng pagkatakot, ang karaniwang pagtugon ay ang pag-iwas sa sitwasyon o pag-alis sa sitwasyon nang pinakamabilis hangga't maaari.

Pag-iisip

Ang mga negatibo at hindi makatwirang pag-iisip ay mga karaniwang pagtugon. Halimbawa, *"Hindi na ako kailanman makakabawi dito"*, *"Mamamatay ako"*, *"Hindi ko ito magagawa"*, o *"Kung mapupunta ako sa ganyang sitwasyon, hihimatayin ako"*.

Ano ang nagsasanhi ng mga sintomas ng pagkabalisa?

Kung anong uri ka ng tao:

Ang ilang tao ay mayroong mas sensitibong nervous system na para sa emosyon at isang mas madaling maapektuhang uri ng personalidad. Maaaring natutunan ng iba kung paano huwag mag-alala sa mahinang estilo ng pag-agapay ng kanilang mga magulang.

Ang tindi ng stress na iyong nararansan:

Maaaring sukatin ang stress sa pamamagitan ng bilang ng mga problema (maliit at malaki) at ng dami ng (mga) kamakailangan pagbabago sa iyong buhay. Kapag maraming trauma at pagbabago ang iyong kinahaharap, maaaring kang mapagod at mawalan ng gana, at mas madaling maapektuhan ng mga sintomas ng pagkabalisa.

Ano ang nagpapanatili sa pagkabalisa?

- (1) Pag-iwas sa mga kinatatakutang sitwasyon** dahil sa mga hindi makatwirang paniniwala na mayroon ka tungkol sa sitwasyon at mga kalalabasan nito.
- (2) Maling pag-unawa sa mga normal na mainam na sintomas ng pagkabalisa.** Halimbawa, maaari mong maramdamang nananaig sa iyo ang isang sitwasyon ng salungatan sa trabaho na nagdudulot ng pagbilis ng tibok ng puso at panginginig ng mga kamay. Ang mga ito ay mga normal na pagtugon sa pagkadismaya. Gayunpaman, lalala ang pagkabalisa kung iisipin mong *"Mamatay ako dahil sa atake sa puso"*, o *"Tuluyan na akong mawawalan ng kontrol"*.

Ano ang maaari mong gawin upang pamahalaan ang iyong pagkabalisa?

Makakatulong sa iyo ang isang propesyunal na tagapayo na **maunawaan ang pag-ikot ng pagkabalisa**, ang mga ugnayan sa pagitan ng mga pisikal na sintomas, mga naiisip na pangamba, pag-iwas sa mga kinatatakutang sitwasyon, at kawalan ng tiwala sa sarili sa ilang partikular na sitwasyon sa buhay. Mayroon ding ugnayan sa pagitan ng pag-ikot na ito at ng mga pakiramdam ng depresyon at kawalan ng pag-asa.

Matutunang paghiwa-hiwalayin ang pag-ikot na ito sa tatlong antas:

- Pagre-relax at kontroladong paghinga upang mapamahalaan ang mga pisikal na sintomas.
- Hamunin ang iyong mga naiisip na pangamba at palitan ang mga ito ng mga mas positibong ideya upang makontrol ang negatibong pag-iisip.
- Pagsamahin ang pagre-relax at paghamon sa iyong mga sariling pag-iisip upang matulungan kang humarap sa mahihirap na sitwasyon sa halip na iwasan ang mga ito.

Panggagamot para sa pagkabalisa

Ang mga propesyunal na tagapayo ay mga sinanay na espesyalistang makakatulong na maturuan ka ng mga diskarte gaya ng pagre-relax at kung paano kontrolin ang iyong pag-iisip.

Ang gamot ay maaaring maging isang mainam na pansamantalang solusyon para sa mga taong seryosong naaapektuhan ng pagkabalisa.

Ang mga doktor ng pamilya ang kadalasang mga unang taong nilalapitan kapag naghahanap ng propesyunal na tulong. Maaari kang i-refer ng iyong doktor para sa espesyal na tulong.

Ang EAP sa lugar na iyong pinagtatrabahuhan ay isang mainam na lugar upang magsimula para sa libreng propesyunal na suporta sa iyong pagkabalisa.

Ano ang gagawin kung ikaw (o isang taong iyong kakilala) ay mayroong mga sintomas ng pagkabalisa

- Unawain ang mga totoong impormasyon tungkol sa pagkabalisa, mga sanhi, uri at panggagamot.
- Kilalanin ang mga sintomas at tukuyin ang kalalaan ng mga ito at kung gaano katagal nanatili ang mga ito.
- Pag-usapan ang mga bagay-bagay, lalo na kung ano ang iniisip at nararamdaman mo/nila, kasama ng isang mapang-unawang kaibigan.
- Huwag umasa nang labis sa iyong sarili/ sa kanila. Iwasang magtakda ng mahihirap na layunin o pag-ako ng masyadong maraming responsibilidad.
- Iwasan ang dagdag na stress o malalaking pagbabago, maaaring lumikha ng matinding tensyon ang mga ito.
- Magkaroon ng mga pahinga (mga pamamasyal sa labas, paggimik sa gabi, paglalakbay, pagbisita atbp.)
- Maglaan ng panahon upang gawin ang mga bagay na kawili-wili at nakaka-relax para sa iyo/kanila.
- Mag-eheersisyo upang mailabas ang mga kinikimkim na tensyon, upang matulungan kang mag-relax at makatulog nang mas mahimbing.

Tulad ng karamihan ng mga problema, ang panggagamot sa mga sintomas ng pagkabalisa ay pinakamadali at pinakamabisa kapag nasimulan ito nang MAAGA.

Ang mga ideya at diskarteng nakabalangkas sa brochure na ito ay kadalasang kapaki-pakinabang, ngunit hindi malawakan. Ang tulong mula sa isang propesyunal na tagapayo ay maaaring makatulong sa iyong magkaroon ng mas mabilis na pag-usad. Tandaang gamitin ang EAP sa lugar na iyong pinagtatrabahuhan bilang isang mapagkukunan.

**Tawagan ang iyong EAP sa
1800 056 076**

Ang Gryphon Psychology ay nagbibigay ng libreng propesyunal, nakapag-iisa at kumpidensyal na serbisyo sa pagpapayo at pagkonsulta. Tumutulong ang serbisyong ito sa mga empleyado sa parehong pribado at pampublikong sektor upang humanap ng mga solusyon sa anumang mga problema sa trabaho o personal / pamilya na nakakaapekto sa kalidad ng kanilang buhay at maaaring makaapekto sa kanilang pagiging mabisa sa trabaho. Kung kinakailangan, maaaring magsagawa ang aming mga tagapayo ng mga referral sa mga ahensya ng espesyalista para sa mga partikular na problema, o para sa kasalukuyang suporta.

***Ang Iyong Employee Assistance Program (EAP)
ay ganap na kumpidensyal,
at ibinibigay ng iyong employer
nang libre sa iyo.***