CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

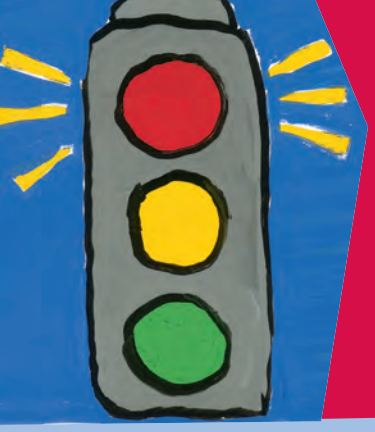
©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

STRESS

PAANO NITO INAAPEKTUHAN ANG IYONG SARILI AT ANG IYONG ANAK

Ang pagiging magulang o caregiver ay minsan parang isang mabigat na responsibilidad. Habang inaalagaan ang anak, marami ka ring mga gawain na maaaring magdulot ng stress sa tahanan, sa trabaho, at sa ibang mga tagpuan. Kapg hindi nakilala at inaksyunan, maaring maapektuhan ng stress ang iyong pisikal, emosyonal at pangkaisipang kalusugan. Bilang resulta, ang kapiligiran ng iyong pamilya ay maapektuhan, lalo na ang iyong mga anak.



Importanteng magbigay ng atensyon sa iyong katawan upang makilala ang mga senyales ng stress para makatugon sa isang mabuting paraan. Maaaring hindi mo matanggal ang mga sanhi ng stress, ngunit kaya mong bawasan at pamahalaan ito nang sa gayon ay magawa mo ang iyong pinakamagaling para sa iyong sarili at para sa iyong anak.

MGA SANHI NG STRESS

Ang stress ay nadudulot ng sari-saring positibo at negatibong kadahilanan o isang kombinasyon ng kadahilanan. Ilan sa mga pinagmumulan ng stress ay:

- Ang pagkakasakit o pagkamatay ng isang minamahal
- Paghihirap na naapektuhan ang kapamilya at mga kaibigan
- Mga gulo sa relasyon
- Pagkatanggal sa trabaho
- Bagong trabaho
- Pagbalanse sa trabaho at pamilya
- Bagong sanggol
- Pagdidisiplina sa mga anak
- Mga pinansyal na problema
- Paglipat sa bagong tahanan

MGA EPEKTO NG STRESS

Ang stress ay umaapekto sa iyong katawan, damdamin at pag-iisip. Maaaring magdulot ito ng reaksyon sa ibang tao at mga sitwasyon ng may mas kaunting kontrol kaysa sa normal. Nakalista sa ibaba ang ilan sa mga epekto ng stress sa iyo at sa ibang tao.

- Paghagupit sa mga anak
- Pagpapabaya sa mga anak
- Mga problema sa relasyon
- Mga kahirapan sa pagtatrabaho
- Mga problema sa kalusugan
- Magulong kapaligiran sa tahanan
- Magagalitin
- Pagkamalilimutin
- Kawalan ng kakayahang magisip mabuti

MGA SENYALES NG STRESS

Ang iyong katawan ng tao ay magsasabi sa iyo kapag ikaw ay sa ilalim ng stress.Magbigay pansin sa mga senyales na ito, lalo na sa kombinasyon ng mga ito.

- Sakit ng ulo
- Sakit ng likod
- Altapresyon
- Madalas na pagkakasakit
- Hindi pangkaraniwang pagbaba/pagtaas ng timbang
- Madalas na hindi pagkatunaw ng pagkain
- Kapanglawan
- Mga damdamin ng depresyon
- Mga sakit ng tiyan
- Pagkapagod
- Kahirapan sa pagtulog
- Mga damdamin ng pag-aagam-agam
- Malalamig na sugat
- Pagkain ng labis o kulang

PAGBABAWAS NG STRESS

Ang mga sumusunod na mungkahi ay maaaring tumulong sa pagbawas ng antas ng stress sa iyong buhay.

- Ehersisyo. (Maaari mong tunawin ang mga kemikal na namuo sa iyong katawan sa panahon ng pagkastress.)
- Kumain ng masususstansyang pagkain. (Umiwas sa mga naprosesong pagkain. Kumain ng mas kaunting asukal at matatabang pagkain at mas maraming gulay, prutas at buong-butil na pagkain.)
- Umiwas sa caffeine, alkohol, droga, at nikotina.
- Magbigay oras para makakuha ng sapat na tulog at pahinga. (Karamihan sa mga adulto ay nangangailangan ng pangkaraniwang walong oras ng tulog sa isang araw. Ang mga bata ay nangangailangan ng pangkaraniwang 10 hanggang 12 hours, depende sa kanilang edad.)
- Maghanap ng mga kinagigiliwang libangan.
- Isama ang mga miyembro ng pamilya sa pagtulong sa mga responisbilidad sa tahanan.
- Matutong magsabi ng "hindi" kung may opsyon ka.
- Gumawa ng listahan ng "mga gagawin" upang matanggal ang kawalang-ayos sa iyong isip.
- Humanap ng suporta mula sa iyong pamilya at mga kaibigan.
- Magbigay oras para mapangalagaan ang iyong sarili.

Ang stress ay isang normal na parte ng pamumuhay. Kung paano mo tratuhin ito ay lubhang nakakaapekto sa iyong kapaligiran sa pamilya at kung paano natututo ang iyong mga anak kayanin ang stress.

MAGPOKUS SA MGA ANAK

- Ang paraan mo kung paano pamahalaan ang stress ay labis na umiimpluwensya sa mga antas ng stress ng iyong mga anak at kung paano sila tumugon dito.
- Subukang magtatag ng isang madaling hulaan na kaugaliang pamamaraan para sundin ng mga anak. Sundin ang palagiang oras para sa araling-pambahay, pagkain, paglalaro, tahimik na oras, at pagtulog.
- Magbigay atensyon kung paano magreact ang mga anak sa panahon ng stress sa pamamagitan ng pakikinig sa kanila at pagobserba sa wika ng kanilang katawan at kanilang asal.
- Makipag-usap sa mga bata tungkol sa kanilang posibleng mga presyur at agam-agam. Maaaring matagaln silang ipahayag ang kanilang damdamin sa mga salita. Talakayan ang mga solusyon ng magkasama. Sa pamamagitan ng pagpapakita ng pag-alaga at pag-alala habang nasa mahihirap na sitwasyon, maaari mong mapatibay ang iyong relasyon sa mga anak.

MGA DAGDAG NA TULONG

Maghanap ng mga klase at pagpapayo tungkol sa pamamahala ng stress sa iyong lokal na ahensya ng serbisyong panlipunan, ospital, o community center.

Ang sobrang stress ay maaaring magdulot ng pag-aagam-agam, depresyon, ulser, sakit sa puso, o malubhang dyabetis.

Minsan maaaring hindi ka nakararamdam ng stress, ngunit ipinapakita ng katawan mo na kailangan mong mag-relaks. Bagalan ang pagkilos, magpahinga, at alagaan ang sarili.

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

LIBRO PARA SA MGA BATA

GETTING OUT OF A STRESS MESS!
Michaelene Mundy, ilustrador R.W. Alley

HARRIET, YOU'LL DRIVE ME WILD!
Mem Fox, ilustrador Marla Frazee

LIBRO PARA SA MGA NAKATATANDA

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE
Laura Davis & Janis Keyser

CARING FOR YOUR SCHOOL-AGE CHILD
American Academy of Pediatrics/Edward L. Schor, M.D., F.A.A.P.

MGA ORGANISASYON

HEALTHY CHILDREN
(847) 434-4000 o www.healthychildren.org