



Mga karaniwang item: Mental na kalusugan

Ang mga importanteng payo para sa kaligtasan at kalusugan

(1) Alamin natin ang tungkol sa stress

Ang stress ay nagsisimula sa iba't ibang pangyayari. Tingnan kung may anumang mga nagdudulot ng stress sa paligid mo o kung tumutugon ka sa stress nang hindi napapansin ito.

ALAMIN → Hindi ka ba nahihirapan sa mga ganitong uri ng mga bagay?

Sa pinagtatrabahuhan...

promosyon, pagtaas ng posisyon, pagbabago ng destino, utang, atbp.
Mga pagbabago sa ginagampanang papel o posisyon

mga hindi pagkakaintindihan sa mga boss sa trabaho at mga taong nasasakupan sa trabaho, sekswal na panggigipit, panggigipit ng may-kapangyarihan, atbp.
Mga problema sa mga relasyon sa ibang tao

aksidente o kabiguan sa trabaho
Mabigat na responsibilidad

mahabang oras sa trabaho o mga pagbabago ng tauhan, pangyayari ng problema, atbp.
Mga pagbabago sa kalidad at dami ng trabaho



Sa labas ng pinagtatrabahuhan...

paglipat nang malayo sa pamilya, paglipat ng tirahan, ingay, atbp.
Mga pagbabago sa tinitirhang kapaligiran at sa buhay

Karamdaman o problema sa pamilya, problema sa mga tao, mga aksidente at sakuna, atbp.
Mga personal na pangyayari

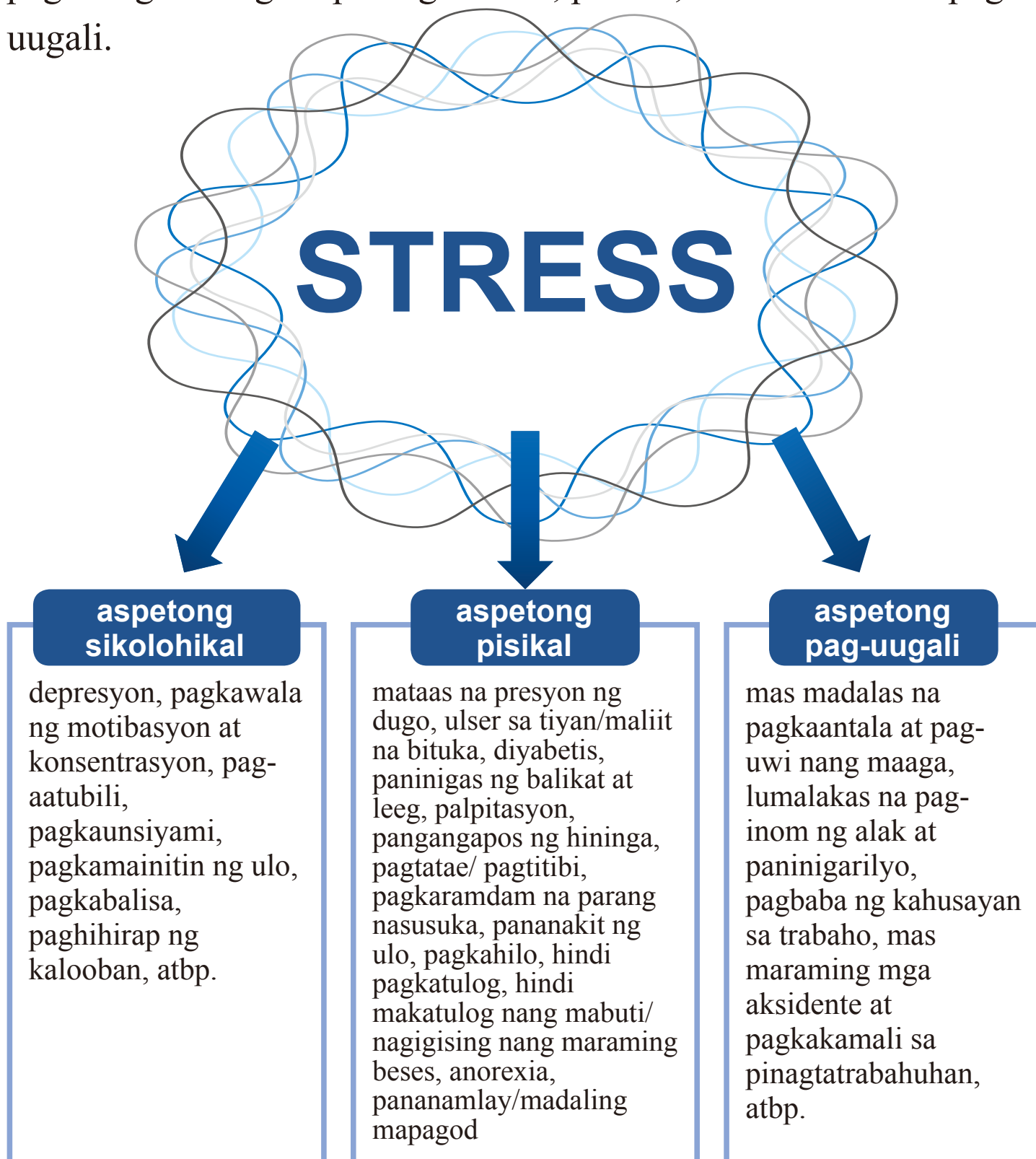
pagkamatay ng kapamilya/kamag-anak/kaibigan, karamdaman/delingkuwenteng kabataan, atbp.
Mga pangyayari maliban sa sarili

malalaking pagkakautang, mga pautang, pagbaba ng kita, atbp.
Mga problema sa pera



(2) Pagtugon sa stress

Kapag dumarami ang stress, nangyayari ang mga sumusunod na pagbabago sa mga aspetong mental, pisikal, at araw-araw na pag-uugali.



(3) Harapin nang mabuti ang stress



Hindi lahat ng stress ay nakasasama, ang katamtamang stress ay maaaring makapagpatibay sa iyo, at makadagdag sa kahusayan sa trabaho at pag-aaral, at magbigay sa iyo ng sigla at tensyon. Ngunit kung ang sigla o tensyon ay lampas sa nakakayanan, hindi makakayang bagayan ng katawan at isip (maladjustment), at makapipinsala ito sa isip at katawan. Upang makayanang bagayan ang stress, napakahalagang malaman mo nang maaga ang iyong sobrang stress at maghanap ng at sanaying gawin ang pamamahala ng stress na mabisa para sa iyo.

ALAMIN

➔ Mga ideya upang makayanan nang mabuti ang stress

Mga Puntos

Alamin ang mga paraan ng pagrerelaks

Alamin ang paraan ng pagrerelaks na nababagay sa iyo ay isang mabisang paraan para sa mga namumuhay sa lipunang puno ng stress. May iba't ibang paraan ng pagrerelaks gaya ng paghinga at autonomic training. Sa partikular, sa mga paraan ng pagrerelaks, ang pag-unat ay madaling gawin nang walang anumang espesyal na kagamitan o kasangkapan, at magagawa rin sa mas kaunting oras at espasyo.

Ano ang pag-unat?

Pag-unat ng mga kalamnan nang dahan-dahan, ay nagpapaganda ng sirkulasyon ng dugo, at epektibo para sa pagrerelaks ng isip at katawan. Kung mananatili ka sa parehong posisyon nang matagal (nakatayo o nakaupo), tataas ang tensyon sa mga kalamnan. Isa pa, tumataas ang tensyon sa kalamnan sa ilalim ng stress gaya ng napakaraming trabaho at mga relasyon sa mga tao. Maaaring makatulong ang pag-unat kapag breaktime sa trabaho upang marelaks ang iyong mga kalamnan at makapagtrabaho ka nang mas mahusay.

Mga ideya para sa pag-unat

- 1 Dahan-dahang mag-unat nang hindi kumikilos ang likod
- 2 Huminga nang natural nang hindi humihinto
- 3 Ipagpatuloy ang pag-unat ng 10 hanggang 30 segundo
- 4 Huwag mag-unat hanggang sa makaramdam ka ng pananakit (huwag sosobrahan ito)
- 5 Ituon ang atensyon sa inuunat na parte
- 6 Gawin ito habang nakangiti



(4) Maging masaya habang nirerelaks ang katawan

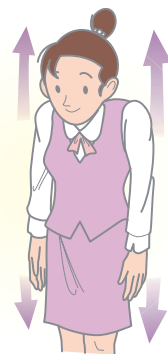
Simpleng gymnastics **Pagtataas at pagbababa ng mga balikat**

Itaas ang iyong mga balikat at huminto nang sandali. Irelaks ang iyong mga kalamnan habang humihinga palabas, at mabilis na ibaba ang mga balikat.



Magmasahe **Leeg**

Hawakan ang ulo gamit ang apat na daliri maliban sa hinlalaki, at masahihin sa pamamagitan ng pagdiin sa leeg gamit ang hinlalaki.



Simpleng gymnastics **Pag-ikot ng leeg**

Irelaks ang iyong leeg at mga balikat, at dahan-dahang iikot ang iyong leeg.



Pag-uunat **Likod**

Iunat ang iyong mga braso sa harap nang nakatiklop ang mga kamay, pagkatapos ikurba ang iyong likod habang tumitingin ka sa iyong pusod

Pag-unat **Itaas na bahagi ng katawan**

Itulak ang iyong dibdib palabas habang inuunat pataas ang iyong mga braso



Pag-unat **Baywang**

Iunat ang iyong baywang, pagkatapos, iikot ang katawan tungo sa likod at hawakan ang sandalan.

(5) Kapag nai-stress

Mga Puntos ➤ Paghihimay ng tensyon

Kung ninenerbiyos ka sa araw, pumunta sa banyo at huminga nang malalim, pagkatapos magpahinga at gumawa ng magaang na ehersisyo upang mapahinga ang iyong isip.



Mga Puntos ➤ Katamtamang ehersisyo

Maaaring makapagbigay ang katamtamang ehersisyo, kalayaan at kapahingahan, na makakatulong upang mapawi ang stress ng katawan at isip. Tungkol sa ehersisyo, iniisip ng ilang mga tao ang imahe ng pakikipagkumpitensya para manalo, ngunit upang mapawi ang stress, mahalagang makaramdam ng "kasiyahan". I-enjoy ang paborito at madaling ehersisyo sa kaaya-ayang kapaligiran.



Mga Puntos ➤ Huwag umasa sa mga sigarilyo o alak upang matanggal ang iyong stress

Pag-asa sa mga sigarilyo at alak para makatakas sa stress ay maaring humantong ito sa pagdami nito at sa ilang kaso, hahantong ito sa pagkalulong sa alak, at pagkapinsala ng kalusugan ng isip at katawan. Dapat kang mag-ingat sa pagdepende sa mga sigarilyo at alak para matanggal ang stress. Inirerekomenda ang mga iba pang paraan ng pagpawi ng stress.



(6) Magtrabaho nang may komunikasyon

Suriin ang iyong kalusugan sa umaga!

Kung may anumang mga problema sa mga relasyon sa mga boss sa trabaho o sa mga relasyon sa mga katrabaho sa isang organisasyon, maaari itong humantong sa mga aksidente/sakuna, at mga problema sa produksyon/kalidad. Upang maalis ang mga aksidente/sakuna sa pinagtatrabahuhan, mahalagang baguhin ang kapaligiran sa pinagtatrabahuhan at gawin itong maaliwalas, may mabuting pagtutulungan, maagap at may partisipasyon.

Halimbawa

Magandang komunikasyon at suporta!

1. Masayang pagbati kapag darating ka sa trabaho

Nakikipag-usap ka ba sa mga tao sa paligid mo kapag papasok o aalis ka sa pinagtatrabahuhan?

2. Banggitin ang pangalan kapag mag-uutos ka ng gawain. Palatandaan ito ng respeto.

Kapag nakikipag-usap sa isang tao o nag-uutos ng trabaho, hindi ka ba nagiging bastos?

3. Kapag tinutulungan ka, tayo ay magpuri nang nakangiti, magpasalamat.

Nagpapahayag ka ba ng pasasalamat kapag tinulungan o sinuportahan ka?

4. Kapag mayroon kang problema, magpatulong.

Pinipigil mo ba ang iyong mga emosyon kapag may problema ka?

5. Sa miting, upang magkaroon ng may-pagtitiwalang relasyon, subukang makinig nang may respeto sa mga ibang tao.

Sa pag-uusap sa miting, sumasabat ka ba habang nagsasalita ang mga ibang tao?



Halimbawa

Mga kaganapang idinaraos sa pinagtatrabahuhan bilang bahagi ng komunikasyon

- In-house na pampalakasang pagpupulong
- Kumpetisyon sa bowling
- Kumpetisyon sa paglalaro ng bola
- In-house na relay race sa malayuan
- long distance relay race sa loob ng departamento

(7) Ang Prediksiyon sa Panganib ng Kalusugan

Mahalagang magmalasakit ang bawat empleyado sa kalusugan ng sarili at ng mga ibang tao, at na tiyakin ang kaligtasan at kalusugan sa pinagtatrabahuhan. Sa Prediksiyon sa Panganib na Pangkalusugan, dapat suriin at iulat ng bawat empleyado ang kanilang kalusugan sa panimulang miting. Kung may tao sa paligid mo na pinanghihinaan ng loob, “magtanong” kung kinakailangan.

Halimbawa Sampung aytem sa pagsusuri sa sariling kalusugan

1. Pananakit ng ulo
 2. pagkahilo, pagkalula, nangingitim ng ilalim ng mata
 3. Pamamanhid / mga kombulsyon / pananakit ng kalamnan sa mga braso at binti, masakit ang ibabang bahagi ng likod
 4. Pagkakaroon ng colic, pagtatae, pagtitibi
 5. problema sa tiyan, pananakit ng tiyan/ pagkaramdam na parang nasusuka
 6. Pagkakaroon ng lagnat
 7. problema sa puso, malakas/ hindi regular na pagtibok ng puso
 8. pagdurugo
 9. mga ubo, pagbahing, sipon
 10. hindi mapakali, inaantok
- Iba pa (subjective na sintomas)

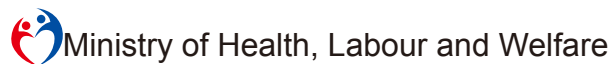
Halimbawa Limang item na pangsusuri sa kalusugan ng mga tao sa paligid mo

1. Tindig
(Kung matatag ka, o nakatungo ang ulo)
2. Galaw
(mabilis kumilos, mabagal kumilos)
3. Ekspresyon ng mukha
(masiglang mukha, maaliwalas at masayang mukha, namamagang mukha)
4. Mga mata
(Malinaw ba ang mga mata? mapula?)
5. Pakikipag-usap
(Kung mabilis ang pag-uusap, lakas ng boses, masayang boses)

Dagdag pa rito, kung kinakailangan, suriin ang temperatura ng katawan, pulso, bilis ng paghinga.

(Bago o pagkatapos ng ehersisyo sa umaga)

(8) Ears of the Heart Portal site ng kalusugan ng pag-iisip para sa pagtatrabaho



Sinusuportahan ang mga taong nagtatrabaho at ang mga sumusuporta sa mga taong nagtatrabaho

Web site para sa pagpapadala ng impormasyon na inilaan para sa mga hakbang na mental na kalusugan sa pinagtatrabahuhan



Pamilya

serbisyong pagkokonsulta/
espesyalistang ahensiya



Isang taong may mga
nasasakupang empleyado
e-learning, edukasyon/
pagsasanay



mga tagasuporta

mga case study/video/
mga tanong at mga sagot



mga empleyado

pagsusuri ng sarili (stress/antas ng
pagka-ipon ng pagkahapo)



mga employer

mga inisyatibo ng site ng negosyo /
mga kasangkapan para sa
pagpapabuti sa pinagtatrabahuhan

Ikaw ba o sinumang nasa paligid mo ay may ganitong mga problema?



Ang ilang mga
empleyado ay wala
sa trabaho dahil sa
problema sa mental
na kalusugan.



Gusto kong ikonsulta
sa isang tao ang
aking mental na
problema



Gusto kong malaman
ang mga hakbang
para sa mental na
kalusugan sa aking
pinagtatrabahuhan.

**Para sa mga taong nagtatrabaho
Pagpapakonsulta sa
pamamagitan ng telepono sa
“Ears of the Heart”**

0120-565-455

Lunes-Martes 17:00 - 22:00
Miyerkules-Biyernes 10:00 - 16:00
(Maliban sa weekend, panahon ng Kapaskuhan)



**Para sa mga taong nagtatrabaho
Pagpapakonsulta sa
pamamagitan ng email sa
“Ears of the Heart”**

“Ears of the Heart”

Maghanap

Bukas 24 na oras, sasagot sa loob ng isang linggo
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

