

# COVID-19: Mga FAST Tip sa Pamamahala ng Pagkabalisa

---

**F**ocus on what you can control (magtuon sa bagay na makokontrol mo)

**A**void unreliable information (iwasan ang hindi maaasahang impormasyon)

**S**eek support (maghanap ng suporta)

**T**ake a breath (huminga nang malalim)

## Magtuon sa Bagay na Makokontrol Mo:

Normal na bahagi ng buhay ang pagkabalisa, lalo na ang tungkol sa kawalan ng katiyakan. Ngunit minsan, maaaring magdulot sa atin ang ating nababalising isip ng pagkaalarma o pagkataranta at pagkatapos ay mas lalo nating nararamdaman na nasa panganib tayo kumpara sa tunay na sitwasyon at namamaliit natin ang ating kakayahang pamahalaan ang bagay na ating ikinababahala. **Ipaalala sa iyong sarili:** May ilang bagay kang magagawa para mabawasan ang paglaganap ng COVID-19 at para protektahan ang iyong sarili, iyong mga minamahal, at iyong komunidad. Kasama sa mga hakbang ng komunidad at hakbang sa pag-aalaga ng sarili ang pananatili sa bahay kung may sakit ka, madalas na paghugas ng iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo, pagkakaroon ng sapat na tulog, at pamamahala ng stress. Kung mas mataas ang iyong panganib na magkaroon ng malubhang sakit, dapat magsagawa ka ng mga espesyal na pag-iingat. Limitahan ang pagbibiyaha at huwag dumalo sa malalaking pagtitipon maliban kung mahalaga ito. Tingnan ang [Patnubay para sa mga Indibidwal at Sambahayan](#) ng CDPH, pati na rin ang aming [Patnubay para sa mga Taong nasa Mas Mataas na Panganib](#).

## Iwasan ang Hindi Maaasahang Impormasyon:

Minsan, kapag tayo ay kinakabahan o nakakaramdam ng walang katiyakan, paulit-ulit tayong nanonood o nagbabasa ng balita, bumabalik-balik sa Google, o kumukuha ng impormasyon mula sa mga kaduda-dudang sanggunian. Bagaman natutukso tayong gawin ito, madalas na nagdudulot ang mga ito ng pagkataranta at hindi talaga ito nakakatulong para gawing mas mabuti ang ating pakiramdam. Subukang magtakda ng limitasyon para sa layunin ng pag-aalaga sa iyong sarili. Gawin ito sa pamamagitan ng pagbabasa ng balita isa o dalawang beses sa isang araw at pagpunta lamang sa mga mapagkukunan ng maaasahang impormasyon tulad ng [chicago.gov/coronavirus](http://chicago.gov/coronavirus) (CDPH) o [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus) (CDC).

## Maghanap ng Suporta:

Madalas, kapag nakakaramdam tayo ng pagkabalisa, malamang na ihiwalay natin ang sarili sa iba. Ang ating mga relasyon sa ibang tao ay nagbibigay sa atin ng pakiramdam ng pagkakaroon ng perspektiba, nagpapaalala sa atin na hindi tayo nag-iisa sa mundo, at nakakatulong na suportahan ang kalagayan ng ating isip o pakiramdam. Ipaalala sa iyong sarili na makipag-ugnayan sa mga kaibigan, mga minamahal, mga kapitbahay, klero o ministro, therapist, o ibang

*Inilabas ang bersiyong ito noong 03/11/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.*

*Mangyaring bumisita sa [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) para makita ang pinakabagong bersiyon.*



sumusuportang tao sa regular na paraan. Makakatulong sa iyo na makaramdam ng higit na balanse ang pakiramdam ng pagiging konektado sa ibang tao. Kung kailangan mong humiwalay sa iba—halimbawa, dahil may sakit ka—patuloy na makipag-ugnayan sa pamamagitan ng pagtawag o pag-video chat.

### Huminga nang Malalim

Ang intensiyonal na malalim na paghinga ay nakakatulong sa pagbalik ng balanse at pag-alis sa isip ng taranta o alalahanin. Sa iyong araw, paalalahanan ang iyong sarili na magmabagal, dahan-dahan at malalim na humigop ng hangin sa pamamagitan ng iyong ilong, at dahan-dahang ilabas ang hangin sa iyong bibig. Ulitin ang ehersisyong ito sa paghinga sa loob ng ilang minuto sa buong araw kapag kailangan mo. May iba't ibang app sa telepono (Calm, Headspace) at mga video sa YouTube (gumamit ng mga pangkalahatang salita sa paghahanap gaya ng 'muscle relaxation exercise' (ehersisyo sa pagpapakalma ng kalamnan) o 'deep breathing exercise' (ehersisyo sa malalim na paghinga)) na mga kapaki-pakinabang na tulong sa meditasyon at pagpapakalma.

*Inilabas ang bersiyong ito noong 03/11/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.*

*Mangyaring bumisita sa [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) para makita ang pinakabagong bersiyon.*

