

ANG KALUSUGAN NG IYONG ISIPAN AY IMPORTANTE!

Ang pagkakabalisa ay normal na reaksyon kapag tayo ay kumakaharap sa nagbabanta o nakakatensyong mga sitwasyon katulad ng kasalukuyang pandemya. Ang pagkabalisa ay maaaring makaapekto ng iba-ibang tao sa iba-ibang paraan.



PAG-UUGALI

- Pag-iwas
- Madamdamin at Mapagpilit na pagkilos
- Hirap sa paghinga
- Hirap sa pakikipagkapwa
- Pag-asa sa mga gamot para gumaan ang pakiramdam



MGA DAMDAMIN

- Pag-aalala
- Kinakabahan
- Pagkasindak
- Napuspos
- Natatakot
- Iritable



MGA INIISIP

- "Hindi ko mapigilan ang sarili ko."
- "Hinuhusgahan ako ng mga tao."
- "Nababaliw na ako."
- Pagkakaroon ng mga bangungot o pag-aalala ng mga traumatikong karanasan
- Nahihirapan na hindi mag-alala



PISIKAL NA KALUSUGAN

- Mabilis na tibok ng puso
- Biglaang pag-init o pagkalamig
- Pagpapapawis
- Panunuwal
- Pagkahilo
- Pagsakit ng mga kasu-kasuan
- Biting paghinga
- Panginginginig
- Hirap sa pagtulog
- Pagkapagod
- Hirap sa konsentrasyon

Kung ang mga damdaming ito at mga saloobin ay nagpapatuloy ng higit sa 2 linggo, tumawag sa Mental Health Hotline 16000



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - باحثين