

MGA SIMPLENG HAKBANG PARA MAPABUTI ANG KALUSUGAN

Ang pagiging masigla ay hindi lang pag-aalaga sa ating pisikal na kalusugan; importante ring alagaan natin ang ating pag-iisip, lalo na sa panahong katulad ng kasalukuyan. Narito ang mga simpleng pagbabago na maaari mong gawin para mas maalagaan pa ang iyong kalusugan at pag-iisip:



Mapanatili ang balanseng diyeta



Tawagan ang iyong mga kapamilya at kaibigan



Makatulog ng walong oras



Mapanatili ang positibong pag-uugali



Bumuo ng mga bagong kakayahan



Maglaan ng oras para sa mga aktibidad na kinawiwilihan mo



Maging producttibo



Ugaliing magpahinga



Ilahad ang iyong mga nararamdaman sa isang taong mapagkakatiwalaan mo



Mag-ehersisyo sa paghinga para mawala ang tensyon
Have personal acceptance



Matutong tumanggap ng buong loob



Kilalanin ang mga maaagang sintomas ng mga sakit sa pag-iisip at sumangguni sa iyong doktor



Matutong kayanin ang mga problema at pamahalaan ito



Magpanatili ng mabuting relasyon sa kapwa

Kung kailangan mong sumangguni sa propesyonal na manggagamot, tumawag sa Mental Health Hotline 16000