

Nakararanas ka na ba ng Stress?

May pagkakataon bang nahuli ka sa trabaho dahil sa natrapik ka? Naiinis ka ba kapag ang iyong kapitbahay ay nagpapatugtog nang napakalakas na musika? Nagawa mo ba ang iyong mga tungkulin bago ang deadline nito? Sapat ba ang iyong pera sa pagbabayad ng mga utang?

Paano ka naapektuhan ng mga ganitong sitwasyon? Sa araling ito, malalaman mo kung ano ang matinding pagod o stress. Malalaman mo din ang mga sanhi at sintomas ng stress pati na rin ng mga epekto nito sa iyong kalusugan at relasyon sa ibang tao.

Matapos mong pag-aralan ang araling ito, makakaya mo nang:

- ◆ ibigay ang kahulugan ng stress;
- ◆ kilalanin ang mga sanhi at sintomas ng stress; at
- ◆ ipaliwanag ang mga epekto nito.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Pag-aralan ang mga sitwasyon sa ibaba at suriin kung paano ito nakaaapekto sa mga taong kasangkot.

Unang sitwasyon



Lourdes, bakit ka pawis na pawis? Mayroon bang bumabagabag sa iyo?

Kailangan ko ng pera upang makapagbayad sa ospital at makabili ng gamot ng anak ko. Mayroon siyang dengue at hindi ako mapapahiram ng pera ng aking kapatid. Sa tingin mo ba makakakuha ako ng paunang bayad sa aking amo?

Ikalawang sitwasyon

Arnold, okey ka lang ba? Hindi ka ba kumain ng agahan?



Oo, kumain ako. Ngunit gising ako buong gabi. Iniisip ko ang deadline sa pagbigay ng mga ulat na ibinigay sa akin ng aking boss. Impossible ito! Natatakot akong masisante sa trabaho.

Ikatlong sitwasyon

Emma hindi ka kumain kahit kaunti. Anong problema mo?



Nababahala ako sa resulta ng aking ultrasound test. Paano kung may kanser ako at mamamatay ako dahil dito?

Ikaapat na sitwasyon

Lirio, malamig at nagpapawis ang iyong kamay.



Doris, kinakabahan ako. Paano kung bumagsak ako sa interview na ito?



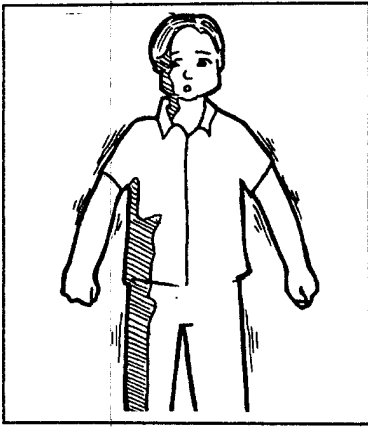
Alamin Natin

Ano kaya ang sanhi ng stress? Ang isang *stressor* ay kahit anong bagay na nagiging sanhi ng stress. Maari itong isang kondisyon, sitwasyon o isang bagay. Maaaring magdulot ng matinding pagod ang malakas na musika na pinapatugtog ng iyong kapitbahay o ang interes na kailangan bayaran sa iyong inutang. Maaari ding maging dahilan ng matinding pagkapagod ang ingay ng mga pusa sa gabi, kapos na badyet o maingay na pinagtrabahuhan o magulong silid.



Alam mo ba kung saan nanggagaling ang mga stressor? Maaaring manggaling ang stressors sa loob ng iyong katawan o sa labas. Ang mga stressors sa loob ng iyong katawan ay mga ideya, paniniwala at desisyon na nagiging dahilan ng matinding pagod. Halimbawa, nagsususpetsa ka na niloloko ka ng iyong asawa. Natatakot ka din na baka ipagkalat ng kaibigan ang iyong mga sikreto o baka bumagsak ka sa iyong interview. Nakakabagabag sa iyo ang mga pag-iisip na ito at nagiging sanhi ng tensiyon.





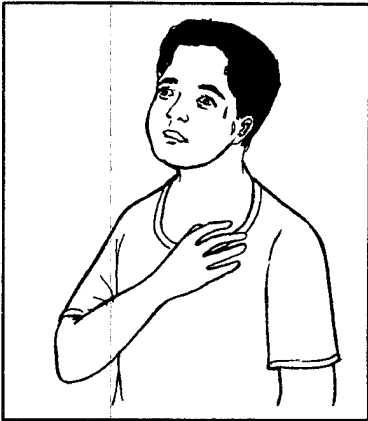
Naninigas na mga kalamnan



Malamig at malagkit na balat, kamay at paa



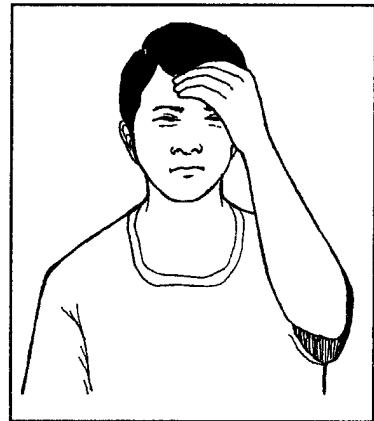
Nanunuyong bibig



Mababaw at mabilis na paghinga



Madalas na pagpunta sa palikuran



Pagkahilo



Pag-isipan Natin Ito

Matapos mong malaman ang iba't ibang sintomas ng stress, balikan muli ang iyong mga naranasan. Anu-ano ang mga sitwasyon na ito? At anong mga sitwasyon ang iyong naranasan?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33.



Alamin Natin

Paano mo malalaman kung nakadadama ka ng labis na stress? Mayroong mga pisikal na palatandaan at mga pag-uugali o pagkilos ang mga taong nakararanas ng labis na stress. Pag-aralan ang mga sumusunod na larawan sa ibaba. Tingnan nang mabuti ang iyong sarili kung nakararanas ka ng ilan sa mga sintomas na ito.

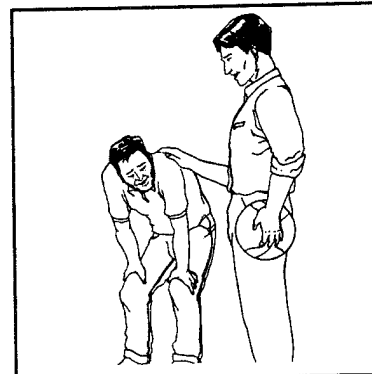
Mga Pisikal na Sintomas ng Matinding Stress



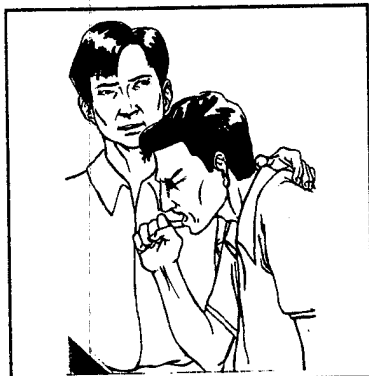
Walang ganang kumain



Madalas na sipon



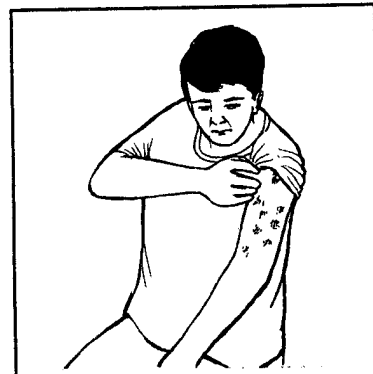
Mababaw o hirap sa paghinga



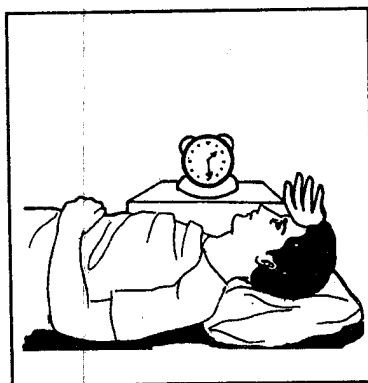
Masakit sa tiyan, impatso, pagsusuka



Sakit ng ulo



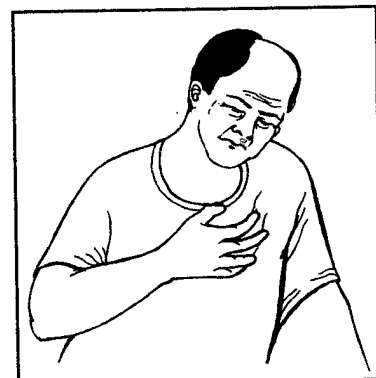
Mga problema sa balat



Hirap sa pagtulog



Hirap sa pagtatae o diarrhea

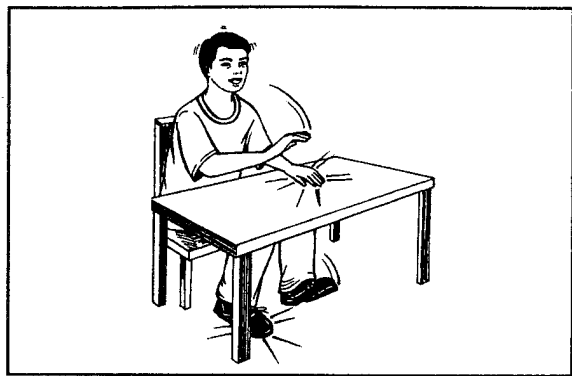


Mataas na presyon ng dugo

Nadama mo na ba ang ilan sa mga sintomas sa itaas? Tingnan naman ang mga sintomas sa pagkilos o pag-uugali ng mga taong nakararamdam ng labis na stress sa susunod na pahina. Muling suriin ang sarili kung ikaw mismo ay nakararamdam ng mga ito.



Ang labis na paninigarilyo, pag-inom at pagkakalulong sa ipinagbabawal na gamot



Ang pagpadyak at pagpitik ng mga daliri



Subukan Natin Ito

Nais mo bang malaman kung ano ang iyong stress level? Sagutan ang sumusunod na pagsusulit.

Pumili ng numero sa bawat pahayag at idagdag ang iyong iskor.

Kaugalian	Parati (2 punto)	Ilang beses sa 1 linggo (1 punto)	Bihira (0 punto)
Nakararamdam ako ng tensiyon, pag-aalala o nerbiyos.			
Mahina ang aking enerhiya.			
Kumakain, umiinom o naninigarilyo ako kapag nakararamdam ng tensiyon.			
Mayroon akong tensiyon o sakit ng ulo o sakit sa leeg at balikat.			
Nahihirapan akong matulog sa gabi o nahihirapang matulog muli kung magising.			
Nahihirapan akong magconcentrate sa aking ginagawa dahil nag-aalala ako sa iba pang mga bagay.			
Umiinom ako ng gamot, alkohol o ibang droga upang makapagpahinga.			
Nahihirapan akong makahanap ng panahon upang makapagpahinga.			
At kung may panahon man, nahihirapan akong magpahinga.			
Nakararamdam ako ng tensiyon sa tuwing may trabaho o pasok.			
Nahihirapan akong ngumiti o tumawa.			

Pinakamataas na iskor: 22

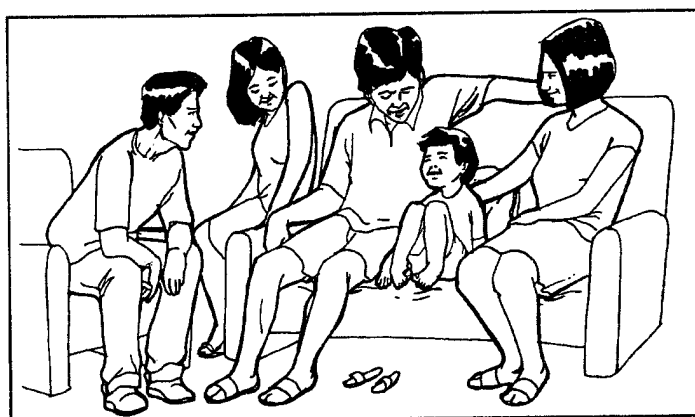
ANG AKING ISKOR: _____

Mga mabubuting paraan ng pagbabawas ng matinding pagod:

1. **Bigyan ng solusyon ang problema.** Alamin kung ano ang sanhi ng iyong pagkapagod. Dahil ba ito sa pera, trabaho, kalusugan o pamilya? Kung oo, gawan mo ng paraan. Huwag lamang isipin o alalahanin ang mga ito. Kung nag-aalala ka na mawawalan ka ng trabaho dahil parati kang late, pumasok ng maaga.



2. **Humingi ng tulong sa iyong pamilya o kaibigan.** Huwag itago ang mga suliranin sa iyong sarili, lalong lalo na kung ito ang nagiging sanhi ng stress. Pag-usapan ang isyu. Mabibigyan ka nito ng pagkakataong makapag-isip ng mabuti. Maaari kang payuhan ng iyong mga kamag-anak at pinagkakatiwalaang kaibigan.



9. **Patatagin ang iyong pananampalataya.** Ang pagdadasal ay mayroong parehong epekto gaya ng pagkakaroon ng kaibigan na masasabihan ng mga problema. Kung hindi masyadong maganda ang takbo ng iyong buhay, makahahanap ka ng pananampalataya at kaginhawaan sa pagdadasal.



10. **Mag-isip ng positibo.** Huwag ka masyadong mag-alaala. Maaring magpabawas ng stress ang positibong pananaw sa buhay. Isipin na walang problemang napakahirap na hindi ito mahahanapan ng solusyon. Parating tandaan na ang bawat suliranin ay may kaakibat na solusyon. At mahahanap mo ito kung maghihintay ka lamang.



11. **Tumawa.** Isang mainam na paraan ang pagtawa upang mabawasan ang matinding pagod. Pinapatibay pa nito ang iyong *immune system*. May tatlong madadaling paraan upang gawing malakas na panangga ang pagtawa laban sa stress. Tingnan ang katawa-tawa sa bawat sitwasyon. Magbahagi ng mga jokes. Ngumiti ng mas madalas at tumawa nang malakas kahit hindi gaanong katawa-tawa ang sitwasyon.



Kung mayroon kang problema sa stress, tandaan na nasa kamay mo ang mga solusyon. Bakit hindi mo subukan ang mga paraan na ipinaliwanag sa itaas?