



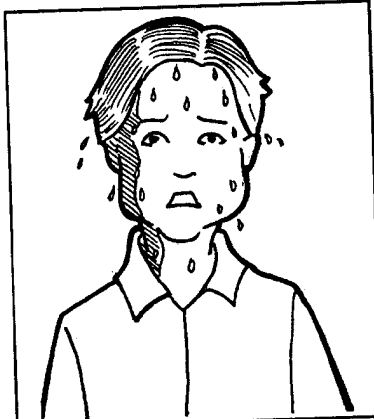
## Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Kapag nakakaramdam ka ng stress, agad na mayroong nangyayari sa katawan mo. Ang mga ito ay ang mga tinatawag na sintomas ng stress. Kapag nararanasan ang mga sintomas na ito, hindi ibig sabihin na mayroon kang sakit o hindi mo kayang alagaan ang iyong sarili. Ang mga sintomas na ito ay mga paalala lamang na mayroong gumugulo sa normal na kalagayan ng iyong katawan.

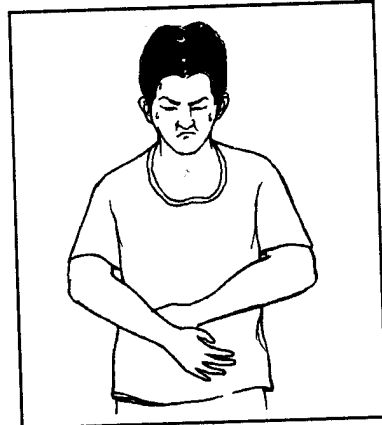
Ang ilang sintomas ng stress ay:



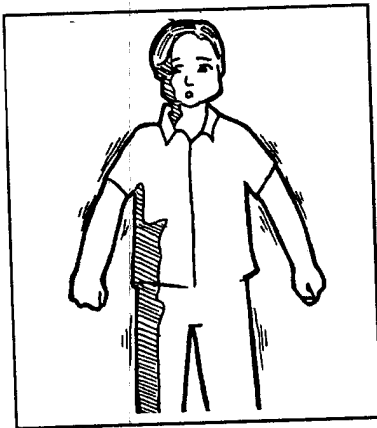
mabilis na pagtibok ng puso



labis na pagpapawis



pananakit ng tiyan



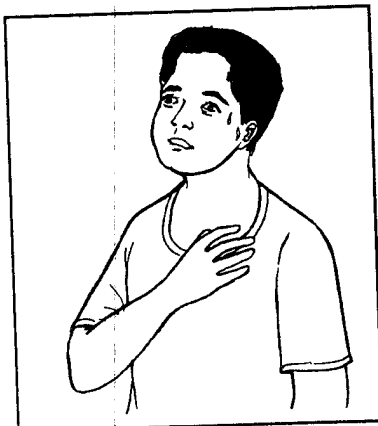
tensiyonadong kalamnan



mga nanlamig at nanlalagkit na balat, kamay at paa



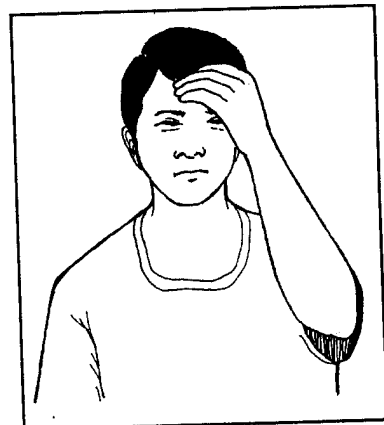
nanunuyong bibig



mababaw o mabilis na paghinga



pabalik-balik sa kubeta



pagkahilo

2. Iminumungkahi kong kausapin ni Mario ang kaniyang boss upang maipaliwanag niya ang nakaka-stress na sitwasyon sa trabaho. Maaari nilang pagtulongan ang pag-iisip ng mga praktikal na kalutasan sa problema.

Kapag nasa stress ang isang tao, maaari siyang pumili ng mabuti o masamang paraan ng pagharap sa mismong stress. Sa kaso ni Mario, pinili niya ang masamang paraan – ang pag-inom ng alak at paninigarilyo.

Ang mabubuting paraan ng pagharap sa stress ay yaong mga kilos o asal na makatutulong upang mabawasan ang stress at, makatutulong din upang malutas ang problema. Halimbawa, ang pagkain nang mabuti, ang panonood ng telebisyon upang makapag-relax, ang pagkanta o pagsayaw, ang pagdadasal, at ang pakikipag-usap sa mga kaibigan tungkol sa mga problema. Sa kabilang dako, ang masasamang paraan ng pagharap sa stress ay yaong mga kilos o asal na magdadala sa isang tao sa mas malalang problema, tulad ng pag-iinom ng alak at paggamit ng droga.

Sa mga susunod na pahina, malalaman mo ang mabubuting paraan ng pagharap sa stress.



## Alamin Natin

Makikita sa ibaba at sa mga susunod na pahina ang wastong paraan kung paano haharapin ang stress upang pagdaka'y mabawasan din ito.

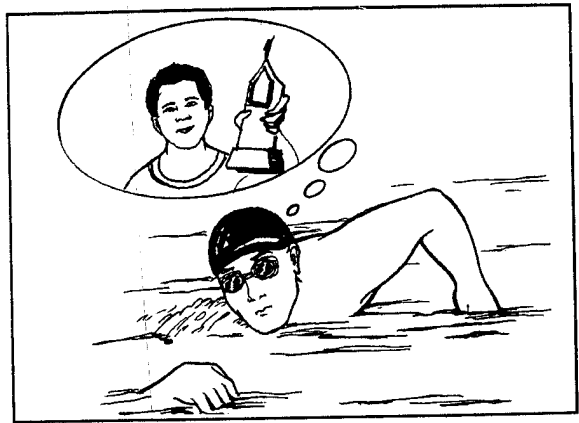
1. **Lutasin ang problema.**



Alamin kung ano ang mga sanhi ng stress. Dahil ba sa hindi ka makabayad ng utang mo sa tindahan sa araw na ipinangako mo? Iniisip mo ba ang kalusugan ng kapatid mong lalaki?

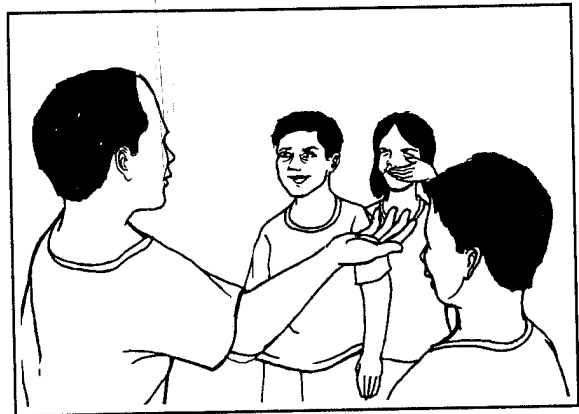
## 10. Magkaroon ng positibong pananaw sa pagharap sa stress.

Iwasan na ang pag-iisip at simulan ang mga positibong pananaw sa buhay. Nabubuhay ka sa negatibong pag-iisip kung ang lagi mong tingin sa sarili ay wala kang binatbat at naniniwala ka rin na walang magandang mangyayari sa buhay mo. Ito rin ay ang labis na pag-aalala sa isang bagay na hindi mo naman alam o hindi mo tiyak. Magkaroon ng tiwala sa sarili. Maniwala ka sa iyong sarili dahil kung hindi, paano ka paniniwalaan ng ibang tao?



## 11. Matutong magpatawa.

Gawing bahagi ng pang-araw-araw mong buhay ang pagtawa o pagpapatawa. Mabisang gamot sa stress ang pagtawa at pagngiti. Mag-isip ng masayang bagay sa kasalukuyan mong kalagayan. Maaari mo ring pasayahin ang sarili at ang iyong mga kaibigan sa pamamagitan ng mga patawa. Kahit napaka-corny ng iyong mga patawa, basta't ang mga ito ay nakakasigla sa nakararami, makababawas din ng stress ang mga ito.



## Subukan Natin Ito

Mababasa sa ibaba ang talaan ukol sa mga paraan kung paano haharapin ang stress. Tukuyin kung alin ang mabubuti at kung alin ang masasamang paraan ng pagharap sa stress. Isulat ang bawat isa sa nauukol na hanay sa nakakahong talaan.

Magdasal para sa kaliwanagan.

Tukuyin ang mga dapat unahin na gawin.

Punahin ang ibang tao.

Umangal sa sitwasyon ngunit wala namang ginagawang kalutasan.

Magkunwaring walang nangyayari at huwag pansinin ang problema.

Gumamit ng droga upang maalis ang tensiyon.

Paniwalaan ang iyong sarili.

Manigarilyo upang maalis ang tensiyon.

Humingi ng payo sa mga kaibigan.