

PAGKABALISA

Ang pagkabalisa ay normal. Lahat tayo ay nag-aalala paminsan-minsan tungkol sa mga bagay-bagay katulad ng pera, pamilya, o ating trabaho. Maaari ring magmula ang pagkabalisa sa mga mabubuting bagay katulad ng pagpapakasal, bagong trabaho o paglipat ng bahay.



Kailan nagiging problema ang pagkabalisa?

Kung ang iyong pag-aalala ay hindi nawawala o nanghihimasok sa iyong buhay, maaaring ikaw ay may karamdaman. Humiling sa iyong doktor ng tulong. Maaari ka niyang isangguni sa isang dalubhasa. Maaari kang gumaling.

Ano ang ilang mga palatandaan ng pagkabalisa?

Sa pag-iisip:

- Pag-aalala o takot
- Pagkakaroon ng problema sa pagtuon ng pansin
- Pakiramdam na walang pasyensiya o irritable

Sa katawan:

- Mga sakit ng ulo at tensiyon sa kalamnan
- Mabilis na pagtibok ng puso (mga palpitasyon)
- Pagkapagod
- Problema sa pagtulog
- Problema sa paglunok
- Pagduduwal o pagsusuka

Anu-anong mga uri ng bagay sa buhay ang nagiging sanhi ng pagkabalisa?

- Stress na dulot ng pagbabago
- Mga problema sa paaralan, pamilya, o sa iyong kalusugan
- Hindi pagkakaroon ng sasakyan o mga aksidente sa sasakyan
- Pagkawala ng trabaho o mahal sa buhay

Ano ang magagawa ko tungkol sa pagkabalisa?

- Mag-ehersisyo sa karamihan ng mga araw sa linggo
- Kumain ng mga masustansiyang pagkain
- Makipag-usap tungkol sa mga isyu sa mga taong mahalaga sa iyo at pinagkakatiwalaan mo
- Mag-isip ng positibo
- Magnilay-nilay o magdasal

Maraming tao ang nag-iisip na sila ay ipinanganak na taong palaging nag-aalala o na “kaya nila ito”. Ang katotohanan ay tunay ang pagkabalisa. Ang ilang tao ay maaaring mangangailangang makipag-usap sa isang propesyonal ng kalusugan. Ang ilang tao ay maaaring mangangailangan ng gamot.

Ang mga taong nababalisa ay maaaring may iba pang karamdaman katulad ng depresyon. Ang depresyon ay ang pakiramdam na malungkot o hindi maligaya. Ang karamihan sa atin ay nakaramdam ng ganito paminsan-minsan. Subalit kung ganito ang iyong pakiramdam nang ilang linggo o higit pa, panahon na upang humingi ng tulong.

Makipag-usap sa iyong doktor. Magtanong tungkol sa iyong mga saloobin, mga damdamin at mga sintomas. Maaaring isangguni ka ng iyong doktor sa isang propesyonal ng kalusugan. Mahalagang mahanap mo ang tamang propesyonal ng kalusugan. Ipaalam sa iyong doktor kung may mga kini-kilingan ka batay sa kasarian, edad, wika o kultura.

Anxiety (Tagalog)

©2011 L.A. Care Health Plan. Ang lahat ng karapatan ay pinanghahawakan. Binuo ng L.A. Care Health Plan na nagtrabaho sa pakikipagtulungan ng aming nakakontratang mga kapartner sa planong pangkalusugan, ang Care1st Health Plan at Kaiser Permanente. Sama-sama, kami ay nagbibigay ng mga pangangalagang serbisyo na pinamamahalaan ng Medi-Cal sa Los Angeles County. RHE593 (12/11)