

Pangangalaga sa Sarili

Mental na Kalusugan Mga Tips Para Mapansin ang Stress



Introduksyon

Ayon sa "Mga Alituntunin Para sa Pagpapanatili at Pagtataguyod ng Mental na Kalusugan ng mga Nagtatrabaho" (itinatag noong Marso, 2006, at binago noong Nobyembre 30, 2015), mahalaga na mapansin mismo ng nagtatrabaho ang stress, linangin niya ang kaalaman at paraan para malabanan iyon, at aktuwal na gawin ang mga iyon para maitaguyod ang [pagkakaroon ng mental na kalusugan](#). Para mapansin ng nagtatrabaho ang stress, kailangan niyang maintindihan kung ano ang sintomas ng stress sa pagharap sa sanhi nito at ang tungkol sa mental na kalusugan, pati na rin na kailangan niyang makilala kung nasa ilalim siya ng stress o malusog siya sa mental. Ang pagpansin at pagharap sa stress sa ganitong paraan, kusang pagkokonsulta para sa kalusugan, at pati na ang pag-iwas sa stress ay nasasangkot sa pangangalaga sa sarili.

Mahalagang maintindihan ng bawat nagtatrabaho ang kaisipan na "[Ingatan ang sariling kalusugan](#)", malinang niya ang kaalaman at paraan para malabanan ang stress, at positibo niyang maisagawa ang mga iyon sa araw-araw na pamumuhay. Iyan ang dahilan kung bakit kailangang ilaan ng nagpapatakbo ng negosyo ang mga pagkakataon na tumanggap ang mga empleyado ng edukasyon at pagsasanay, at saka ng impormasyon para sa pagtataguyod ng mental na kalusugan.

Isinasagawa sa mga lugar ng negosyo na may 50 o higit pang empleyado ang sistema ng pagsusuri sa stress (ipinatupad noong Disyembre, 2015). Ang pangunahing layunin ng sistemang ito ay para makita ang antas ng stress sa mga nagtatrabaho mismo, tulungan sila na mapansin niya ang stress, pati na rin para matulongang pabutihin ang kapaligiran sa pagtatrabaho at maitaguyod ang paggawa ng komportableng kapaligiran sa pagtatrabaho, at bilang resulta ay maiwasan na mapinsala ang mental na kalusugan ng mga nagtatrabaho (na tinatawag na pangunahing pag-iwas). Pakisuyong lubusang gamitin ito para sa pangangalaga sa sarili at pagkakaroon ng mental na kalusugan kasama ng kusang pagkokonsulta para sa kalusugan.



Talaan ng Nilalaman

Pansinin ang Stress	3
Sistema ng Pagsusuri sa Stress Para Mapansin ang Stress	4
3 Pitak sa Simpleng Surbey sa Stress Galing sa Pagtatrabaho	5
Harapin ang Stress sa Mahusay na Paraan	8
Sikapang Maging Organizado sa Pamumuhay at Matulog nang Sapat	10
Magagawa Rin ang Pagsusuri sa Sarili sa Ganitong Paraan	12
Mga Organisasyon Para sa Pagkokonsulta	13
Listahan ng Contact Information	15

Magiging dahilan ng stress ang iba't ibang pangyayari. Pakisuyong suriin kung may mga sanhi ng stress sa palibot mo, o kung di-namamalang may lumilitaw na sintomas ng stress.

SURIIN Nangyayari ba ang ganito?

Sa trabaho...



Bukod pa sa lugar ng trabaho...



SURIIN Sintomas ng stress

Kapag tumitindi ang stress, lumilitaw ang sumusunod na pagbabago sa mental, pisikal, at sa pang-araw-araw na pagkilos.



Sa sikolohikal

Panlulumo, pagkawala ng pananabik at pansin, pag-aatubili, pagiging irritable o magagalitin, pagkabalisa, pagiging nerbiyoso, at iba pa

Sa pisikal

Altapresyon, ulser sa sikhura o duodenum, diyabetis, paninigas sa leeg o sa balikat, pagkabog ng dibdib, paghihingal, diarrhea o hirap sa pagdumi, pagduduwal, sakit sa ulo, pagkahilo, insomnia, madalas na paggising habang natutulog, kawalan ng gana sa pagkain, pagiging patang-pata o mading mapagod

Sa pagkilos

Madalas na nahuhuli o maagang umaalis sa trabaho, pag-inom o paninigarilyo nang mas marami, pagdami o pagbabawas ng pagkain, at iba pa
Bumababa ang pagiging mabisa sa trabaho, dumarami ang aksidente at pagkakamali habang nagtatrabaho, at iba pa

Sistema ng Pagsusuri sa Stress Para Mapansin ang Stress (Lugar ng Negosyo na may 50 o Higit Pang Empleyado)

© Mga alituntunin may kinalaman sa paggawa ng pagsusuri at pagbibigay ng patnubay sa interbyu para makita ang antas ng epekto sa mental at sa mga hakbang na dapat isagawa ng mga nagpapatakbo ng negosyo base sa resulta nito (ipinatupad noong Disyembre, 2015)

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

Nagawa na ba sa iyo ang pagsusuri sa stress? Ano ang resulta?

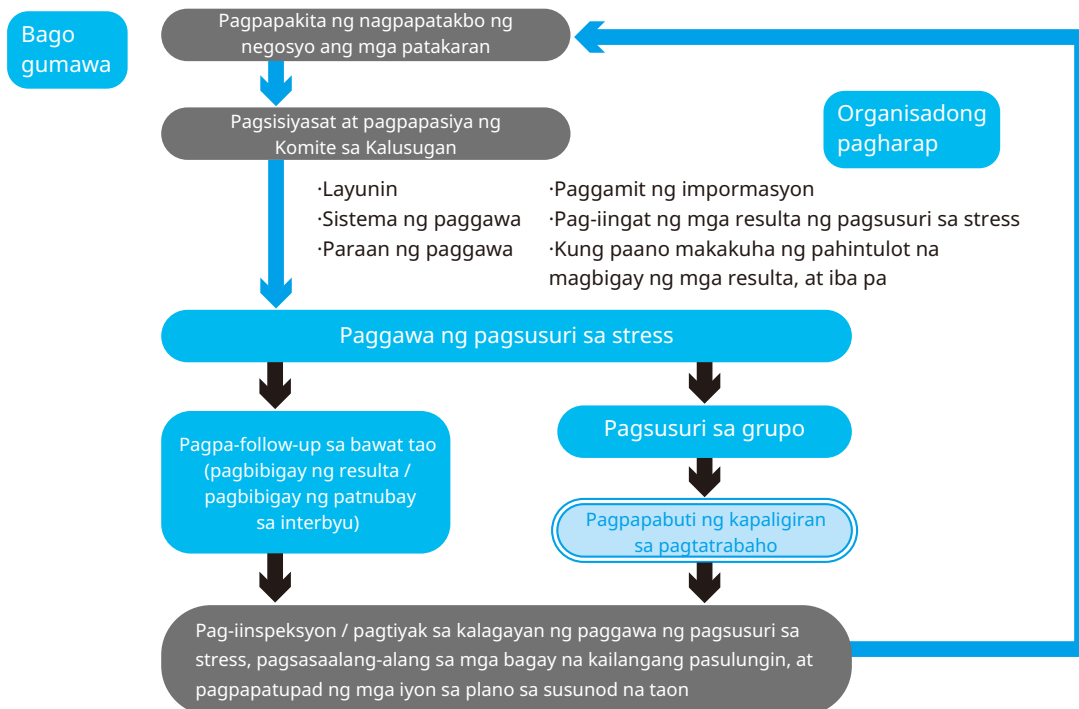
Mahalaga rin para sa pangangalaga sa sarili ang pagtanggap ng resultang iyan. Kapag ibinilang ka na matindi ang epekto ng stress sa iyo dahil mataas ang score nito at iminungkahi na interbyuhin ng doktor para makatanggap ng patnubay, pakisuyong gawin iyon.

Huwag itong ipagpaliban, sa halip, gumawa ng mga hakbang tulad ng kusang kumonsulta para sa kalusugan, o kumonsulta sa mga eksperto.

Tingnan muli kung anu-ano ang layunin ng sistema ng pagsusuri sa stress.

- Regular na susuriin ang kalagayan may kinalaman sa stress ng nagtatrabaho, at gawin iyon gamit ang surbey.
- Direktang ibibigay ng gumagawa ng pagsusuri sa stress ang resulta nito sa mismong nagtatrabaho. Tutulungan siya nito na mapansin ang epekto ng stress, babawasan ang panganib ng pinsala sa mental na kalusugan, at babawasan din ang dahilan mismo ng panganib.
- Makikita ang kalagayan ng stress sa bawat lugar ng trabaho sa pamamagitan ng pagsasama-sama at pagsusuri sa mga resulta kada grupo. Tatantyahin ang kapaligiran sa pagtatrabaho habang tumutukoy sa "tsart para sa pagtiyak sa stress sa pagtatrabaho", at iba pa para mapabuti ang kapaligiran sa pagtatrabaho.
- Karagdagan pa, kung nadarama ng isa ang maraming sintomas ng stress sa mental at pisikal, o nadarama niya ang ilang sintomas nito at walang gaanong nakukuhang suporta mula sa ibang tao laban sa sanhi ng stress, at ibinilang na matindi ang epekto ng stress sa kaniya, iinterbyuhin siya ng occupational doctor sa lugar ng trabaho (doktor) para makatanggap ng patnubay sa pamamagitan ng pag-aaplay dito, at gagawin para sa kaniya ang kinakailangang mga hakbang sa kaniyang pagtatrabaho (di-pagpapahintulot na mag-overtime, baguhin ang uri ng trabaho, at iba pa), at bilang resulta ay patiunang maiwasan ang pinsala sa kaniya sa mental na kalusugan.

Flowchart ng Sistema ng Pagsusuri sa Stress



Sinipi at bahagyang binago mula sa reperensiyang Mga Hakbang Para sa Mental na Kalusugan sa Lugar ng Trabaho Tulad ng Pagsusuri sa Stress / Mga Hakbang Laban sa Labis na Pagtatrabaho ng Ministry of Health, Labour at Welfare

Mula sa "Guideline Kung Paano Magsimula Ngayon na Pabutihin ang Kapaligiran sa Pagtatrabaho"

3 Pitak sa Simpleng Surbey sa Stress Galing sa Pagtatrabaho

Binubuo ang pagsusuri sa stress batay sa batas ng 57 na punto na ipinapakita sa susunod na pahina. Ipapasiya ng mga nagpapatakbo ng negosyo ang laman nito pagkatapos ng pagbibigay ng mga mungkahi at payo ng mga gumagawa ng pagsusuri sa stress, at pagsisiyasat at pagpapasiya ng komite sa kalusugan.

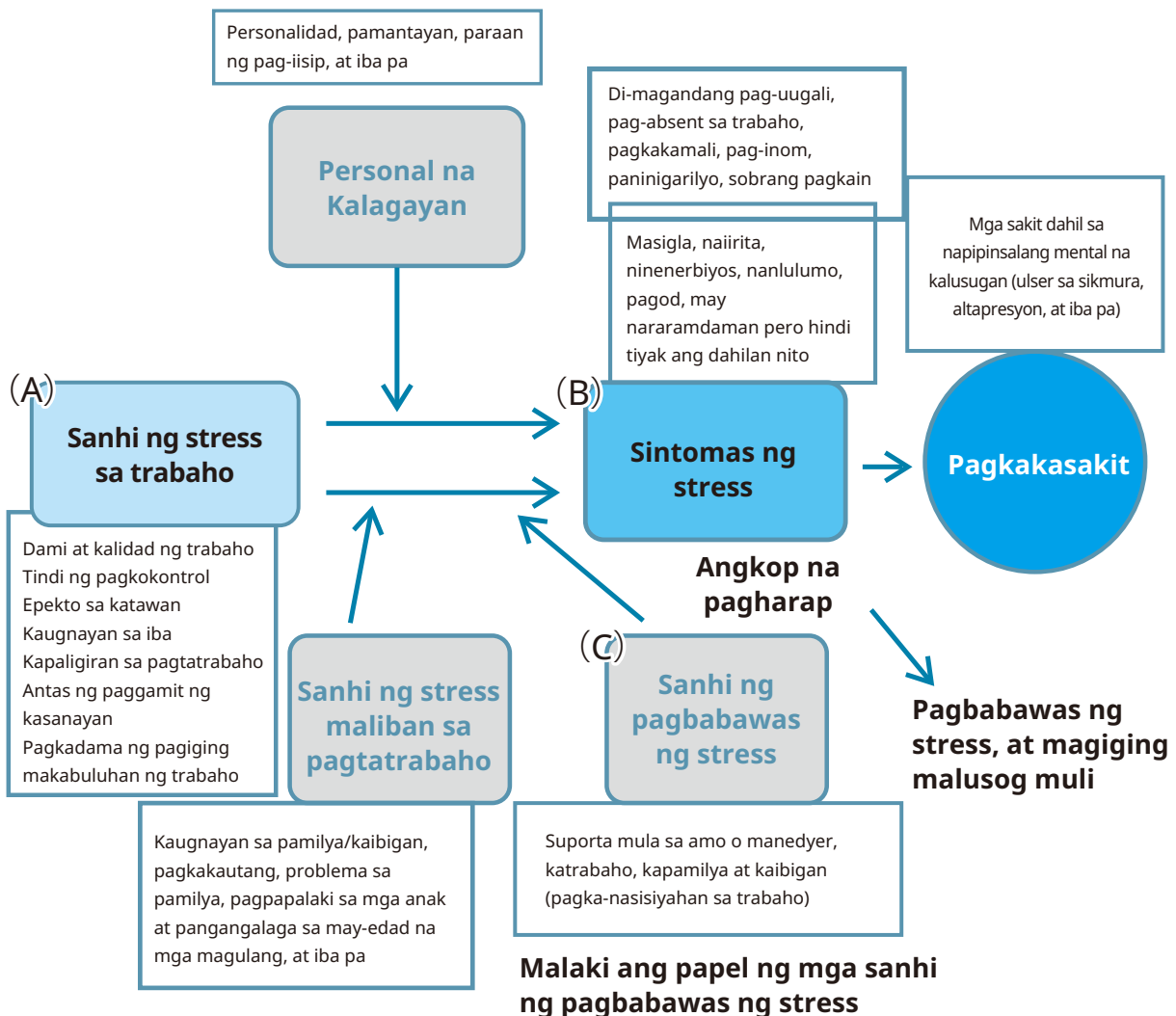
Kasali sa "Simpleng Surbey sa Stress Galing sa Pagtatrabaho" ang tatlong pitak ng model ng stress galing sa pagtatrabaho.

- A "Sanhi ng stress sa trabaho"
- B "Sintomas ng stress"
- C "Sanhi ng pagbabawas ng stress (Pagsuporta ng iba)"

Ang patuloy na paglabas ng mga sintomas ng stress na galing sa sanhi ng stress sa trabaho ay maaaring humantong sa mga problema sa kalusugan.

Tulad ng nakikita sa model ng stress galing sa pagtatrabaho na ginawa ng NIOSH, ang sintomas ng stress ay mababago depende sa mga sanhi nito maliban sa pagtatrabaho, personal na kalagayan, sanhi ng pagbabawas ng stress, bukod pa sa sanhi ng stress sa trabaho. Lalo na, ang pagkakaroon o kawalan ng pagsuporta ng iba bilang sanhi ng pagbabawas ay makakaapekto sa pagpapagaan ng sintomas ng stress.

Model ng Stress Galing sa Pagtatrabaho na Ginawa ng NIOSH



NIOSH: National Institute of Occupational Safety and Health

SURIIN

Pakisuyong suriin ang antas ng iyong stress

A Ang mga sumusunod ay tungkol sa inyong trabaho. Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Oo	Medyo oo	Hindi masyado	Hindi
1. Napakarami kong trabahong kailangang gawin _____	1	2	3	4
2. Hindi ko natatapos ang trabaho sa loob ng nakatakdang oras _____	1	2	3	4
3. Kailangan kong magtrabaho nang maigi _____	1	2	3	4
4. Kinakailangang talagang magtuon ako ng pansin _____	1	2	3	4
5. Mahirap ito na trabaho na nangangailangan ng mataas na antas ng kaalaman at teknolohiya _____	1	2	3	4
6. Kailangan palaging mag-isip tungkol sa trabaho sa mga oras ng trabaho _____	1	2	3	4
7. Ito ay isang trabahong masyadong ginagamit ang katawan _____	1	2	3	4
8. Maaari akong magtrabaho sa sarili kong bilis _____	1	2	3	4
9. Posible kong pasyahan sa aking sarili ang pagkakasunud-sunod at paraan sa pagsagawa ng trabaho _____	1	2	3	4
10. Maaari kong sabihin ang sarili kong opinyon tungkol sa mga patakaran sa trabaho sa lugar na pinagtatrabahuhan ko _____	1	2	3	4
11. Kaunti lang ang gamit ng aking kasanayan at kaalaman sa aking trabaho _____	1	2	3	4
12. Mayroong salungatan ng opinyon sa loob ng aking departamento sa trabaho _____	1	2	3	4
13. Hindi nagkakasundo ang aking departamento sa mga ibang departamento ng kompanya _____	1	2	3	4
14. Palakaibigan at mababait ang mga tao sa lugar na pinagtatrabahunah ko _____	1	2	3	4
15. Hindi mabuti ang kapaligiran sa trabaho (ingay, liwanag, temperatura, bentilasyon, atbp.) ng lugar na pinagtatrabahuhan ko _____	1	2	3	4
16. Angkop sa akin ang mga pinagagawa sa akin sa trabaho ko _____	1	2	3	4
17. Nagbibigay kasiyahan sa akin ang trabahong ito _____	1	2	3	4

B Ang mga sumusunod ay tungkol sa iyong kondisyon sa kamakailang 1 buwan. Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Halos wala	Mayroon paminsan-minsan	Madalas mayroon	Mayroon halos palagi
1. Maliksi ang aking pakiramdam _____	1	2	3	4
2. Puno ako ng sigla _____	1	2	3	4
3. Pakiramdam ko na puno ako sa buhay _____	1	2	3	4
4. Nakaramdamako ng galit _____	1	2	3	4
5. May galit sa akin kalooban _____	1	2	3	4
6. Naiirita ako _____	1	2	3	4
7. Labis ang nararamdaman kong pagod _____	1	2	3	4
8. Hapong -hapo ako _____	1	2	3	4
9. Matamlay _____	1	2	3	4
10. Masyadong tensyonado ang aking isip _____	1	2	3	4
11. Balisa ako _____	1	2	3	4
12. Hindi ako mapakali _____	1	2	3	4
13. May deperesyon ako _____	1	2	3	4
14. Ang lahat ng bagay na ginagawa ko ay magulo at nakaka-abala sa akin _____	1	2	3	4

15. Hindi ako makapagtuon ng pansin sa mga bagay-bagay _____	1	2	3	4
16. Nalulumbay ako _____	1	2	3	4
17. Hindi ako makapagtuon ng pansin sa aking trabaho _____	1	2	3	4
18. Nakaramdam ako ng pagkalungkot _____	1	2	3	4
19. Nakaramdam ako ng pagkahilo _____	1	2	3	4
20. May pananakit sa aking mga kasukasan _____	1	2	3	4
21. Mabigat at masakit ang aking ulo _____	1	2	3	4
22. Naninigas ang aking leeg at balikat _____	1	2	3	4
23. Masakit ang aking likod _____	1	2	3	4
24. Pagod ang aking mga mata _____	1	2	3	4
25. May palpitasyon ako at kinakapos ang aking hininga _____	1	2	3	4
26. Masama ang kondisyon ng aking tiyan _____	1	2	3	4
27. Wala akong ganang kumain _____	1	2	3	4
28. May pagtitibi o pagtatae ako _____	1	2	3	4
29. Hindi sapat ang aking tulog _____	1	2	3	4

C Ang mga sumusunod ay tungkol sa mga taong nakapaligid sa iyo.
Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Labis	Medyo	Hindi masyado	Hindi talaga	
Gaano kadali para sa iyo na makipag-usap sa sumusunod na mga tao?	1. Amo o Manager _____	1	2	3	4
	2. Mga kasamahan sa trabaho _____	1	2	3	4
	3. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp —	1	2	3	4
Kapag may problema ka, makakaasa ka ba ng tulong mula sa sumusunod?	4. Amo o Manager _____	1	2	3	4
	5. Mga kasamahan sa trabaho _____	1	2	3	4
	6. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp —	1	2	3	4
Kung hihiling ka ng payo para sa iyong personal na problema, makakaasa ka bang mabigyan ng payo ng sumusunod?	7. Amo o Manager _____	1	2	3	4
	8. Mga kasamahan sa trabaho _____	1	2	3	4
	9. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp —	1	2	3	4

D Ang sumusunod ay tungkol sa iyong kasiyahan.
Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Nasisiyahan	Medyo nasisiyahan	Medyo hindi nasisiyahan	Hindi nasisiyahan
1. Nasisiyahan ako sa aking trabaho _____	1	2	3	4
2. Nasisiyahan ako sa pamumuhay kasama ng aking pamilya _____	1	2	3	4

Harapin ang Stress sa Mahusay na Paraan

"Ang stress ay spice ng buhay." Ganito ang sinabi ni Hans Selye, na nagtaguyod ng teorya ng stress. Hindi naman nakakapinsala sa atin ang lahat ng stress, sa halip, ang tamang stress ay nakakatulong sa atin para maging seryoso, maging mas mabisa sa pagtatrabaho at pag-aaral, at nakapagbibigay din ito ng masarap na pananabik at kaba.

Pero, kapag labis na ang pananabik at kabang iyon, hindi natin iyon makakayanan, at bilang resulta mapipinsala tayo sa mental at pisikal.

Para maharap natin ang stress sa mahusay na paraan, napakahalaga na mapansin natin agad na sobrang naii-stress tayo, at na hanapin at gawin ang mga hakbang para maasikaso ang stress sa paraan na tama sa atin.



SURIIN

Kung Paano Mahaharap ang Stress sa Mahusay na Paraan

SUSI

Alamin Kung Paano Makapagrelaks

Magiging matibay na pananggalang sa atin na nabubuhay sa lipunang puno ng stress ang pagkaalam ng tamang paraan para sa ating sarili kung paano makapagrelaks. Iba't iba ang paraan nito, tulad ng ehersisyo sa paghinga at autogenic training. Higit sa lahat, madaling magagawa kahit saan at kahit kailan ang pag-uunat, na hindi nangangailangan ng espesyal na mga aparato.

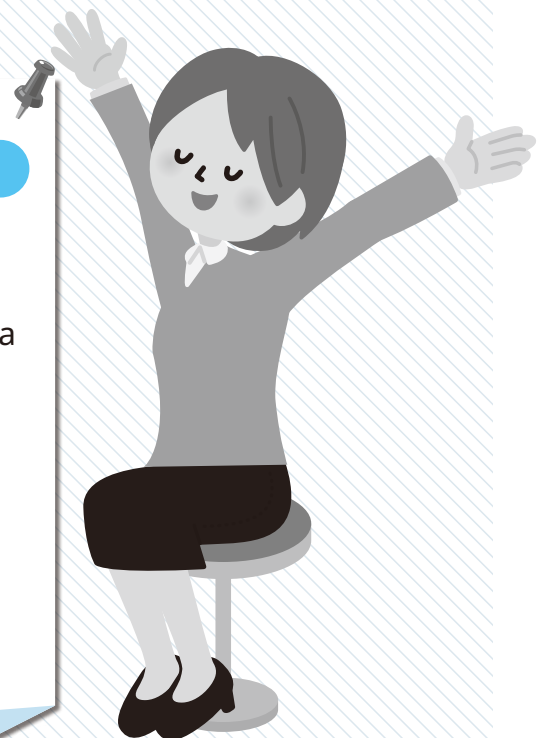
Ano ang pag-uunat?

Ang unti-unting pag-uunat ng kalamnan ay epektibo para irelaks ang naninigas na kalamnan, pabutihin ang sirkulasyon ng dugo, at makapagrelaks sa mental at pisikal. Naninigas din ang kalamnan kahit na nasa parehong posisyon (nakatayo man o nakaupo) sila sa mahabang panahon. At sa kalagayan din na naii-stress dahil sa dami ng trabaho, kaugnayan sa iba, at iba pa, maninigas ang kalamnan.

Marerelaks ang naninigas na kalamnan sa pag-uunat paminsan-minsan habang nagtatrabaho, at magiging mabisa ang paggawa ng sumusunod na trabaho.

Mga susi sa pag-uunat

- 1 Hindi pabigla-bigla, kundi dahan-dahang mag-unat
- 2 Hindi kailangang huminto sa paghinga, kundi huminga nang natural
- 3 Tuloy-tuloy mag-inat nang 10-30 segundo
- 4 Huwag mag-unat hanggang maging masakit (huwag pilitin)
- 5 Magtuon ng pansin sa nakaunat na bahagi
- 6 Mag-unat habang ngumingiti



Irelaks ang katawan sa simpleng paraan

Simpleng ehersisyo

Itaas at ibaba ang mga balikat

Huminto sandali na nakataas ang mga balikat, at nakarelaks na ibaba ang mga iyon kasama ng paghinga nang palabas



Pag-uunat

Likod

Iunat sa harapan ang dalawang braso at pagdikitin ang mga kamay, at saka yumuko na parang tumitingin sa pusod



Pag-uunat

Baywang

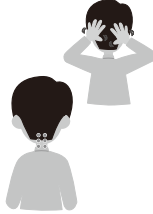
Iunat ang baywang, itagilid ang balikat, at hawakan ang sandalan



Pagmasahe

Batok

Humawak sa ulo gamit ang apat na daliri maliban sa hinlalaki, at magmasahe na pumipindot sa batok gamit ang hinlalaki



Simpleng ehersisyo

Pagpapaikot ng leeg at ulo

Dahan-dahang paikutin ang leeg at ulo na nakarelaks ang leeg at balikat



Pag-uunat

Itaas na bahagi ng katawan

Habang iniuunat sa itaas ang dalawang braso, pagdikitin ang mga kamay, at iunat ang dibdib



Susi

Magkaroon ng panahon para makasama ang mga kaibigan

Di-namamalayang gagaan ang pakiramdam mo kung sasabihin mo sa iba ang iyong kasalukuyang kalagayan at damdamin tulad ng mga alalahanin at iritasyon. Malamang na mangyayari ang ganito dahil magiging malaya ang isang tao mula sa kaniyang alalahanin na sa tingin niya ay malaking isyu kung ilalabas iyon sa mga salita.

Malaking kagaanan sa pakiramdam mo sa panahon na nadarama mo ang matinding stress kahit pinakikinggan ka lang ng iyong kaibigan. At, sa pamamagitan ng pagsasalita, magagawang ayusin ang iyong damdamin at malutas ang problema sa iyong sarili, o paminsan-minsan mabibigyan ka niya ng mahusay na payo.

Susi

Tumawa na lang

Tumawa ka ba kamakailan mula sa puso? Kapag naii-stress tayo, mawawala sa atin ang pagtawa, at mawawala rin ang ekspresyon ng mukha. Nakakatulong ang pagtawa sa maayos na pagkakabalanse ng nerbiyo na kumokontrol sa galaw ng katawan, sa pagpapakilos sa NK (natural killer) selula na lumalaban sa selula ng kanser, at magiging maayos din ang immune system. Kaya, tumawa ka paminsan-minsan sa iyong buhay, at magkaroon ng malusog at kasiya-siyang buhay.

Susi

Iwasang nerbiyosin nang matagal

Kapag nadarama mong ninenerbiyos nang matagal sa loob ng isang araw, magrelaks sandali, tulad ng pumunta sa CR para huminga nang malalim, kaunting mag-ehersisyo at magpahinga.

Susi

Hanapin ang kapaligirang nakakalma hangga't maaari

Subukang i-adjust ang setting ng desk, upuan, at PC mo ayon sa iyong kagustuhan hanggang sa ipinahihintulot sa iyong pinagtatrabahuhan. At kung puwede, ayusin ang kapaligiran na maging nakakalma para sa iyo sa pamamagitan ng paggawa ng lugar kung saan ka makikinig ng paborito mong musika, at iba pa.

Susi

Magkaroon ng libangan na walang kaugnayan sa iyong trabaho

Ang pagkakaroon ng libangan na walang kaugnayan sa iyong trabaho ay magiging nakakarelaks at makakabawas ng iyong stress. Sa pagkakaroon ng iba't ibang libangan na magagawa mo sa iyong sarili at kasama ng mga kaibigan, maidaragdag ang kasiyahan sa iyong buhay. At, makakatulong din ito para maging mas mabuti sa mental ang araw-araw na pamumuhay.

Susi

Magkaroon ng maraming pagkakataon na i-enjoy ang kalikasan

Makakatulong sa pagbabago ng rutin ng buhay kung lalayo mula sa lugar ng trabaho na puno ng stress, at mag-enjoy ng kalikasan. Inilalabas ng mga puno sa kagubatan ang kemikal na nakakapresko sa mental at pisikal (phytoncide), at napakabisa nito para mabawasan ang stress.

Susi

Katamtamang mag-ehersisyo

Makakatulong ang katamtamang pag-ehersisyo sa pagkadama ng kasiyahan, kalayaan, at kaginhawahan, at dahil dito mababawasan ang stress sa pisikal at mental. Hindi kailangang magpaligsahan bagaman ganiyan ang impresyon ng mga tao sa ehersisyo. Sa halip, mahalagang "mag-enjoy" lang para mabawasan ang stress. Gawin mo ang ehersisyo na madali at gusto mo sa masayang kapaligiran.

Susi

Huwag umasa sa sigarilyo o inuming de-alkohol para mabawasan ang stress

Kung aasa ka sa sigarilyo o inuming de-alkohol para makatakas mula sa stress, di-mamamalayang uubusin ang napakarami ng mga iyon, at maaaring maging sugapa at mapipinsala ang mental at pisikal na kalusugan. Kaya, kailangang mag-ingat na umasa sa sigarilyo o inuming de-alkohol para mabawasan ang stress. Pakisuyong subukan ang ibang paraan ng pagbawas ng stress.

Sikapang Maging Organizado sa Pamumuhay, at Matulog nang Sapat

Batay sa “2023 Gabay sa Pagtulog para Manatiling Malusog” na inilabas ng Ministry of Health, Labour and Welfare noong Pebrero 2024, narito ang mga tips para sa mahimbing na pagtulog at maginhawang paggising:

Mga rekomendasyon sa pagtulog para sa mga adulto

- Bagama't may mga pagkakaiba sa angkop na oras ng pagtulog ang bawat indibidwal, siguraduhing makatulog nang anim o higit pang oras bilang batayan para makakuha ng kinakailangang oras ng pagtulog.
- Repasuhin ang mga gawi sa pagkain, ehersisyo at iba pang aspeto sa pamumuhay, pati na rin ang kapaligiran sa pagtulog sa silid-tulugan, upang mapabuti ang pakiramdam na nakakatulog at na nakakapagpahinga.
- Kung may problema ka sa pagtulog o bumaba ang pakiramdam na nakakatulog at na nakakapagpahinga, mahalagang pagbutihin ang mga gawi sa pamumuhay. Subalit, dapat din maging maingat na maaaring may nakatagong sakit.



Ano ang mga maaaring gawin mula ngayon upang mapabuti ang kalidad ng pagtulog

Ayusin ang ritmo ng pamumuhay at kapaligiran sa pagtulog

- Ang pagkakaroon ng sikat ng araw hangga't maaari sa araw ay makakatulong sa pagsasaayos ng orasan sa katawan at mapapadali ang pagtulog.
- Iwasang magdala ng smartphone o tablet sa silid-tulugan at matulog sa madilim na silid hangga't maaari upang makatulog nang mahimbing.
- Ang silid-tulugan ay dapat may temperature na hindi masyadong mainit o malamig, at mapapadali ang pagtulog kapag naligo nang mga isa hanggang dalawang oras bago matulog upang magpainit ng katawan bago humiga sa higaan.
- Ang pagtulog sa tahimik na kapaligiran hangga't maaari at paggamit ng nakaka-relax na kasuotan at higaan ay makakatulong upang makatulog nang mahimbing.



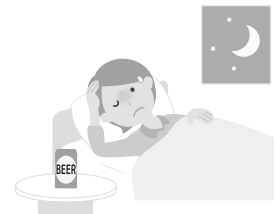
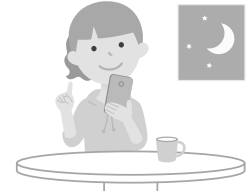
Pahalagahan ang pag-ehersisyo at pagkain

- Ang pagkakaroon ng gawi sa pag-ehersisyo nang katamtaman ay makakatulong sa pananatili ng magandang kalidad ng pagtulog.
- Ang pagkain ng almusal nang maayos at pag-iwas sa pagkain sa gabi bago matulog ay makakatulong sa pagsasaayos ng orasan sa katawan at magkaroon ng maayos na ritmo ng pagtulog at paggising.
- Mapapadali ang pagtulog kapag magre-relax bago matulog, iwasan na pilitin matulog, at humiga sa higaan kapag nakaramdam ng antok.
- Ang pagkakaroon ng organisadong gawi sa pamumuhay ay nakakapagpabuti ng kalidad ng pagtulog sa pamamagitan ng pagbalanse ng mga aktibidad sa araw at pagtulog sa gabi.



Mag-ingat sa indulgent items

- Kung ang iyong caffeine intake ay lumampas sa 400mg sa isang araw (mga 700cc ng kape), maaaring mahirap matulog sa gabi.
- Ang pag-inom ng kape mula sa gabi ay makakaapekto sa iyong pagtulog sa gabi.
- Ang labis na pag-inom ng alkohol sa gabi (alkohol bilang pampatulog) ay maaaring magdulot ng pagbaba ng kalidad ng pagtulog.
- Ang paninigarilyo (sigarilyo, heated tobacco at iba pang produktong may nicotine) ay maaaring magdulot ng pagbaba ng kalidad ng pagtulog.



Tungkol sa pattern ng pagtatrabaho (nagtatrabaho nang shift system) at mga problema sa pagtulog

- Kapag nagtatrabaho nang shift system, kailangan pagtuonan ng pansin ang mga panganib sa kalusugan tulad ng hindi maayos na pagtulog.
- Kung patuloy na nakakaranas ng insomnia, bumababa ang pakiramdam na nakakatulog at na nakakapagpahinga, at inaantok habang nagtatrabaho, at nakakasagabal ito sa araw-araw na pamumuhay, agad na magpatingin sa medikal na institusyon.

Kung nagpapatuloy ang mga sintomas kahit na narepaso ang mga gawi sa pamumuhay, kapaligiran sa pagtulog, at ang paraan ng paggamit ng mga indulgent items, maaaring may sleep disorder ka, kaya agad na magpatingin sa medikal na institusyon.



“2023 Gabay sa Pagtulog para Manatiling Malusog” (Ministry of Health, Labour and Welfare noong Pebrero 2024)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

Smart Life Project/Special web content na may kaugnayan sa pagtulog

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



Magagawa Rin ang Pagsusuri sa Sarili sa Ganitong Paraan

★ Tainga Para sa Iyong Puso: Portal site para sa mental na kalusugan ng mga nagtatrabaho

- Pagsusuri sa stress sa lugar ng trabaho na magagawa sa 5 minuto

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

Mga simpleng tanong mula sa 4 STEP
Susukatin ang antas ng stress sa lugar ng iyong trabaho
May 57 tanong bilang kabuuan (kailangan ng 5 minuto)
Pakisuyong piliin muna ang iyong kasarian.

- e-learning: "Pangangalaga sa Sarili na Maiintindihan sa 15 minuto", at "sa "Palaisipan sa Pangangalaga sa Sarili"

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

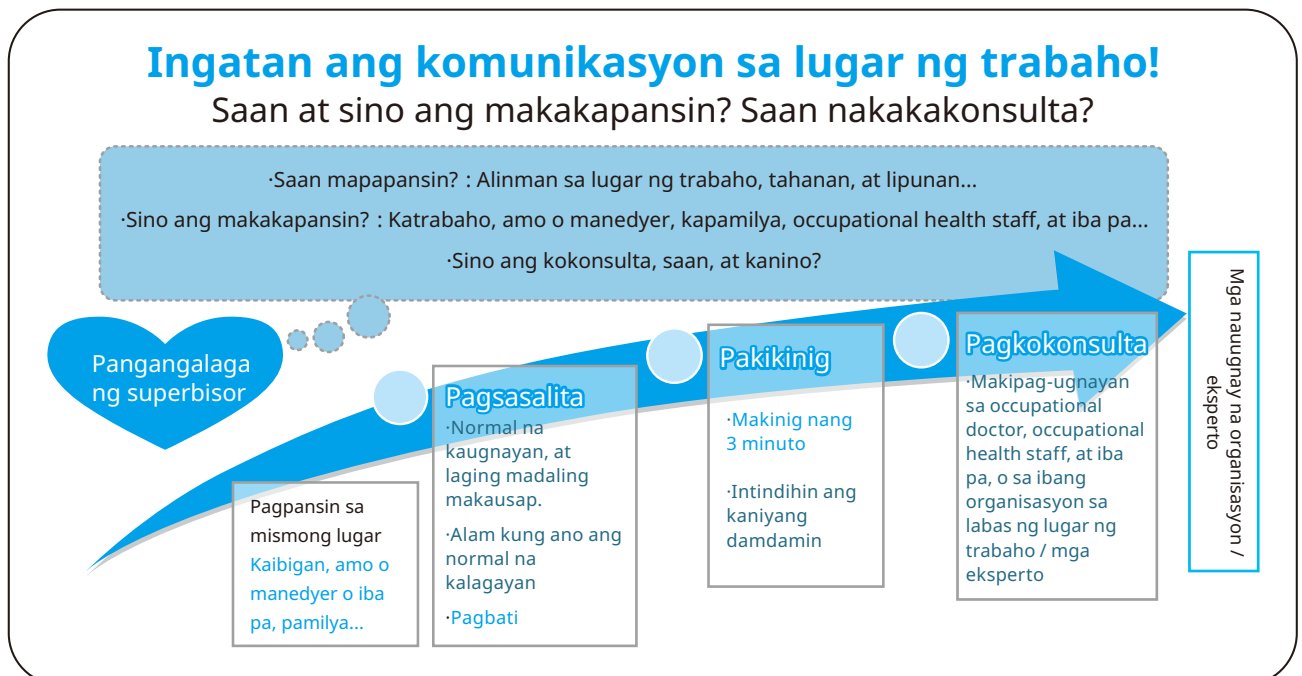
Magiging saligan ng pangangalaga sa sarili kung maiintindihan ng bawat nagtatrabaho ang kaisipan na "Ingatan ang sariling kalusugan", malilinig niya ang kaalaman at paraan na kailangan para dito, at positibo niyang maisasagawa ang mga iyon sa araw-araw na pamumuhay.

Bilang unang hakbang, pakisuyong pag-aralan muna ang saligang kaalaman tulad ng pagpansin at pagharap sa stress, at kusang pagkokonsulta para sa kalusugan.

- e-learning: "Unang Pagsusuri sa Pakikipagsamahan sa Iba na Maiintindihan sa 15 minuto"

https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

Sa lugar ng trabaho, at iba pa, makakatulong sa pagpapabuti ng kaugnayan sa iba, paraan ng pamumuhay na may kalayaang magpasiya, at pagtupad ng potensyal na magagawa sa sarili sa pamamagitan ng pagbibigay-pansin sa paraan ng pakikipagsamahan (kaugnayan sa iba). Pakisuyong pangunahing pag-aralan kung paano makipag-ugnayan sa iba (stroke).



Bumati muna, at maging alisto sa "pagsasalita, pakikinig, at pagkokonsulta".

Pahalagahan ang mapapansin mo habang nagtatrabaho, at gawin ang kalagayan ng pagtatrabaho na handang magpakita ng konsiderasyon at sumuporta sa iba.

Ang paggawa rin ng kapaligiran sa pagtatrabaho ay makakatulong sa matatag na pangangalaga sa sarili.

Gumawa ng komunikasyon sa pamamagitan ng pagsasalita.

Pakisuyong sabihin sa isa't isa ang positibong bagay sa lugar ng trabaho tulad ng "Salamat", "Salamat sa tulong mo", at "Masaya ako".

Mga Organisasyon Para sa Pagkokonsulta

< Inochi No Denwa >

Navi Dial

Matatawagan sa 10 a.m. hanggang 10 p.m. Sunud-sunod na ikokonekta sa reception center mula sa Navi Dial.

0570-783-556

Free Dial

Tinatanggap ng Inochi No Denwa ang mga konsultasyon sa pamamagitan ng telepono gamit ang Free Dial (walang bayad).

0120-783-556

Mula 16:00 hanggang 21:00 araw-araw
Mula 8:00 a.m. ng ika-10 ng buwan hanggang 8:00 a.m. ng susunod na araw

*Ang pagtawag gamit ang IP phone ay maisasagawa lamang sa ika-10 hanggang ika-11 ng susunod na buwan. Pakisuyong tumawag sa 03-6634-7830 (may bayad).

Julyo 2024 sa kasalukuyan

Prefecture	Pangalan	Numero ng telepono	Oras ng pagtawag
Hokkaido	Asahikawa Inochi No Denwa	0166-23-4343	Lunes-Miyerkules 9:00-15:30 Huwebes, Biyernes, Sabado, Linggo at pista opisyal 24 oras
	Hokkaido Inochi No Denwa	011-231-4343	24 oras
Aomori	Aomori Inochi No Denwa	0172-33-7830	12:00-21:00
Akita	Akita Inochi No Denwa	018-865-4343	12:00-20:30
Iwate	Morioka Inochi No Denwa	019-654-7575	Lunes-Sabado 12:00-21:00 Linggo 12:00-18:00
Miyazaki	Sendai Inochi No Denwa	022-718-4343	24 oras
Yamagata	Yamagata Inochi No Denwa	023-645-4343	13:00-22:00
Fukushima	Fukushima Inochi No Denwa	024-536-4343	10:00-22:00 Ikatlong Sabado 24 oras
Niigata	Niigata Inochi No Denwa	025-288-4343	24 oras
Nagano	Nagano Inochi No Denwa	026-223-4343	11:00-22:00
	Matsumoto Inochi No Denwa	0263-88-8776	11:00-22:00
Gunma	Gunma Inochi No Denwa	027-212-0783	9:00-24:00 Ikalawa at ikaapat na Biyernes 24 oras
Tochigi	Tochigi Inochi No Denwa	028-643-7830	24 oras
	Ashikaga Inochi No Denwa	0284-44-0783	15:00-21:00
Ibaraki	Ibaraki Inochi No Denwa	029-855-1000	24 oras
	Ibaraki Inochi No Denwa / Mito	029-350-1000	24 oras
Saitama	Saitama Inochi No Denwa	048-645-4343	24 oras
Chiba	Chiba Inochi No Denwa	043-227-3900	24 oras
Tokyo	Tokyo Inochi No Denwa	03-3264-4343	24 oras (Tumatanggap ng tawag buong taon) 10:00-21:00
	Tokyo Tama Inochi No Denwa	042-327-4343	Ikatlong Biyernes at Sabado bawat buwan 24 oras
	Tokyo Inochi No Denwa (English)	03-5774-0992	Martes-Huwebes 9:00-23:00 Biyernes 9:00-23:00 Magagamit 24 oras mula 9:00 ng Sabado hanggang 23:00 ng Lunes Telepono at Chat-Sa English lang
Kanagawa	Kawasaki Inochi No Denwa	044-733-4343	24 oras
	Yokohama Inochi No Denwa	045-335-4343 (Japanese)	Japanese: 24 oras
		045-336-2477 (Spanish) 045-336-2488 (Portuguese)	Spanish / Portuguese: Miyerkules 10:00-21:00 Biyernes 19:00-21:00 Sabado 12:00-21:00
Yamanashi	Yamanashi Inochi No Denwa	055-221-4343	Martes-Sabado 16:00-22:00
Shizuoka	Shizuoka Inochi No Denwa	054-272-4343	12:00-21:00
	Hamamatsu Inochi No Denwa	053-473-6222 (Japanese)	Linggo-Martes at pista opisyal 10:00-22:00 Miyerkules-Sabado 10:00-24:00 Ikalawa at ikaapat na Sabado 24 oras
		0120-66-2488 (Portuguese)	Portuguese: Biyernes bawat linggo 19:30-21:30

Prefecture	Pangalan	Numero ng telepono	Oras ng pagtawag
Gifu	Gifu Inochi No Denwa	058-277-4343	Araw-araw 19:00-22:00 Una at ikatlong Sabado 8:00-19:00
Aichi	Nagoya Inochi No Denwa	052-931-4343	24 oras
Mie	Mie Inochi No Denwa	059-221-2525	18:00-23:00
Shiga	Shiga Inochi No Denwa	077-553-7387	Biyernes-Lunes 10:00-20:30
Kyoto	Kyoto Inochi No Denwa	075-864-4343	24 oras
Nara	Nara Inochi No Denwa	0742-35-1000	24 oras
Osaka	Kansai Inochi No Denwa	06-6772-1121	24 oras
Hyogo	Kobe Inochi No Denwa	078-371-4343	Lunes-Biyernes 8:30-20:30 Linggo at pista opisyal 8:30-16:00 Sabado bawat linggo, at ikalawa, ikatlo at ikaapat na Biyernes 8:30-8:30 ng susunod na araw Kapag tumatama sa pista opisyal ang Sabado bawat linggo, at ikalawa, ikatlo at ikaapat na Biyernes 8:30-16:00 20:30-8:30 ng susunod na araw
			Harima Inochi No Denwa
	Wakayama	Wakayama Inochi No Denwa	073-424-5000
Tottori	Tottori Inochi No Denwa	0857-21-4343	12:00-21:00
Shimane	Shimane Inochi No Denwa	0852-26-7575	Lunes-Biyernes 9:00-22:00 Sabado-Linggo 9:00-22:00 (tuluy-tuloy na tumatanggap ng tawag)
Okayama	Okayama Inochi No Denwa	086-245-4343	24 oras
Hiroshima	Hiroshima Inochi No Denwa	082-221-4343	24 oras
Yamaguchi	Yamaguchi Inochi No Denwa	0836-22-4343	16:30-22:30 24 oras FAX:087-861-4343
Kagawa	Kagawa Inochi No Denwa	087-833-7830	24 oras
Ehime	Ehime Inochi No Denwa	089-958-1111	12:00-24:00
Kouchi	Kochi Inochi No Denwa	088-824-6300	9:00-21:00 Pagtatapos at pagsisimula ng taon 10:00-18:00
Fukuoka	Kitakyushu Inochi No Denwa	093-653-4343	24 oras
	Fukuoka Inochi No Denwa	092-741-4343	24 oras
Saga	Saga Inochi No Denwa	0952-34-4343	24 oras
Nagasaki	Nagasaki Inochi No Denwa	095-842-4343	9:00-22:00 Una at ikatlong Sabado 24 oras
Kumamoto	Kumamoto Inochi No Denwa	096-353-4343	24 oras
Oita	Oita Inochi No Denwa	097-536-4343	24 oras
Miyazaki	Miyazaki Inochi No Denwa	0570-783-556	Martes, Huwebes, Sabado, Martes, Huwebes, Sabado at Linggo 18:00-4:00 ng susunod na araw Lunes, Miyerkules, Lunes, Miyerkules at Biyernes 21:00-4:00 ng susunod na araw
			*Mga lugar na matatanggap ang tawag: Miyazaki, Kumamoto, Kagoshima at Oita
Kagoshima	Kagoshima Inochi No Denwa	099-250-7000	24 oras
Okinawa	Okinawa Inochi No Denwa	098-888-4343	10:00-23:00

<Mental Health and Welfare Center>

	Pangalan	Numero ng telepono		Pangalan	Numero ng telepono	
Hokkaido	Hokkaido Prefectural Mental Health and Welfare Center	011-864-7121	Kinki	Shiga Prefectural Mental Health and Welfare Center	077-567-5010	
	Sapporo Kokoro No Center (Sapporo City Mental Health and Welfare Center)	011-622-5190		Kyoto Prefectural Mental Health and Welfare Center	075-641-1810	
Tohoku	Aomori Prefectural Mental Health and Welfare Center	017-787-3951		Kyoto City Mental Health Promotion Center	075-314-0355	
	Iwate Prefectural Mental Health and Welfare Center	019-629-9617		Osaka Prefectural Mental Health General Center	06-6691-2811	
	Miyagi Prefectural Mental Health and Welfare Center	0229-23-0021		Osaka City Mental Health Center	06-6922-8520	
	Sendai City Mental Health and Welfare General Center	022-265-2191		Sakai City Mental Health Center	072-245-9192	
	Children/Women/Persons with Disability Consultation Center	018-831-3946		Hyogo Prefectural Mental Health and Welfare Center	078-252-4980	
	Yamagata Prefectural Mental Health and Welfare Center	023-624-1217		Kobe City Mental Health and Welfare Center	078-371-1900	
	Fukushima Prefectural Mental Health and Welfare Center	024-535-3556		Nara Prefectural Mental Health and Welfare Center	0744-47-2251	
Kanto/koshinetsu	Ibaraki Prefectural Mental Health and Welfare Center	029-243-2870		Wakayama Prefectural Mental Health and Welfare Center	073-435-5194	
	Tochigi Prefectural Mental Health and Welfare Center	028-673-8785	Chugoku/Shikoku	Tottori Prefectural Mental Health and Welfare Center	0857-21-3031	
	Gunma Prefectural Mental Health Center	027-263-1166		Shimane Prefectural Mental and Physical Counselling Center	0852-32-5905	
	Saitama Prefectural Mental Health and Welfare Center	048-723-3333		Okayama Prefectural Mental Health and Welfare Center	086-201-0850	
	Saitama City Mental Health Center	048-762-8548		Okayama City Mental Health Center	086-803-1273	
	Chiba Prefectural Mental Health and Welfare Center	043-307-3781		Hiroshima Prefectural General Mental Health and Welfare Center	082-884-1051	
	Chiba City Mental Health Center	043-204-1582		Hiroshima City Mental Health and Welfare Center	082-245-7731	
	Tokyo Metropolitan Chubu General Mental Health and Welfare Center	03-3302-7575		Yamaguchi Prefectural Mental Health and Welfare Center	083-902-2672	
	Tokyo Metropolitan Tama General Mental Health and Welfare Center	042-376-1111		Tokushima Prefectural Mental Health and Welfare Center	088-602-8911	
	Tokyo Metropolitan Mental Health and Welfare Center	03-3844-2210		Kagawa Prefectural Mental Health and Welfare Center	087-804-5565	
	Kanagawa Prefectural Mental Health and Welfare Center	045-821-8822		Ehime Prefectural Mental and Physical Health Center	089-911-3880	
	Yokohama City Mental Health Counselling Center	045-671-4408	Kochi Prefectural Mental Health and Welfare Center	088-821-4966		
	Chubu/hokuriku	Kawasaki General Rehabilitation Promotion Center	044-201-3242	Kyushu/Okinawa	Fukuoka Mental Health and Welfare Center	092-582-7510
		Sagamihara City Mental Health and Welfare Center	042-769-9818		Kitakyushu City Mental Health and Welfare Center	093-522-8729
		Niigata Prefectural Mental Health and Welfare Center	025-280-0111		Fukuoka City Mental Health and Welfare Center	092-737-8825
		Niigata City Mental Health Center	025-232-5551		Saga Prefectural Mental Health and Welfare Center	0952-73-5060
		Yamanashi Prefectural Mental Health and Welfare Center	055-254-8644		Nagasaki Prefectural Nagasaki Children/Women/Persons with Disability Support Center	095-846-5115
		Nagano Prefectural Mental Health and Welfare Center	026-266-0280		Kumamoto Prefectural Mental Health and Welfare Center	096-386-1255
		Gifu Prefectural Mental Health and Welfare Center	058-231-9724		Kumamoto City Mental Health Center	096-366-1171
Shizuoka Prefectural Mental Health and Welfare Center		054-286-9245	Oita Prefectural Mental Health and Welfare Center		097-541-5276	
Shizuoka City Mental Health Center	054-262-3011	Miyazaki Prefectural Mental Health and Welfare Center	0985-27-5663			
Hamamatsu City Mental Health and Welfare Center	053-457-2709	Kagoshima Prefectural Mental Health and Welfare Center	099-218-4755			
Aichi Prefectural Mental Health and Welfare Center	052-962-5377	Okinawa Prefectural General Mental Health and Welfare Center	098-888-1443			
Nagoya City Mental Health and Welfare Center	052-483-2095					
Mie Prefectural Mental Health Center	059-223-5241					
Toyama Prefectural Mental Health Center	076-428-1511					
Ishikawa Prefectural Mental Health Center	076-238-5761					
Fukui Prefectural General Welfare Consultation Office	0776-26-4400					

Listahan ng Contact Information

Para magamit sa panahon kung may pangangailangan, pakisuyong patiunang gumawa ng listahan ng impormasyon ng mga organisasyon kung saan makakakonsulta o makakatanggap ng suporta tungkol sa mental na kalusugan ang taong namamahala sa lugar ng trabaho o ang nagtatrabaho mismo.

Impormasyon ng ekspertong organisasyon at medikal na institusyon

☉ Organisasyon Para sa Pagkokonsulta sa Labas ng Kinontratang Lugar ng Trabaho

Pangalan

Numero ng telepono

☉ Medikal na Institusyon

Pangalan

Numero ng telepono

☉ Mental Health and Welfare Center

Pangalan

Numero ng telepono

☉ Inochi No Denwa

Pangalan ng pasilidad

Numero ng telepono

☉ "Tainga Para sa Iyong Puso na Konsultasyon sa Pamamagitan ng Telepono" Para sa Nagtatrabaho

Numero
ng
telepono

0120-565-455

Lunes at
Martes

17:00~22:00

Sabado at
Linggo

10:00~16:00

(Maliban sa pista opisyal, pagtatapos at pagsisimula ng taon)

Kolum

Sistema ng pagbibigay ng patnubay sa interbyu na gagawin ng doktor sa mga nagtatrabaho nang mahabang oras

Mayroong medikal na data na nagpapakitang may kaugnayan ang pagkakaroon ng sakit sa utak at puso at ang pagtatrabaho nang mahabang oras. Para maiwasan ang pinsala sa kalusugan dahil sa labis na pagtatrabaho, itinakda sa Industrial Safety and Health Act na ang empleyadong mag-o-overtime o magtatrabaho sa dulo ng sanlinggo o pista opisyal ng mahigit 80 oras sa isang buwan at nakikita sa kaniya ang epekto ng naiipon na pagod, ay bibigyan ng patnubay sa interbyu na gagawin ng doktor, at isasagawa ito kung ang empleyado ay mag-aaplay dito. At, inoobliga sa mga nagpapatakbo ng negosyo na ireport ang impormasyon may kinalaman sa oras ng pag-o-overtime sa empleyado mismo na nag-overtime o nagtrabaho sa dulo ng sanlinggo o pista opisyal ng mahigit 80 oras sa isang buwan.

Bilang karagdagan, inoobliga rin sa mga nagpapatakbo ng negosyo na bigyan ng patnubay sa interbyu na gagawin ng doktor ang empleyadong gumagawa ng pagsasaliksik at pagpapasulong ng bagong teknolohiya, produkto, at serbisyo, at nag-overtime o nagtrabaho sa dulo ng sanlinggo o pista opisyal ng mahigit 100 oras sa isang buwan, kahit hindi niya inaaplayan iyon. (May multa)

Ang pagbibigay ng patnubay sa interbyu para sa nagtatrabaho nang mahabang oras at naii-stress nang matindi ay gagawin para patiunang maiwasan ang pagkakasakit niya sa utak at puso dahil sa sobrang pagod at pagkakaroon ng stress, at ang pinsala sa mental na kalusugan. Sa panahon ng interbyu, magiging napakahalaga na hindi lamang na ibigay ng doktor tulad ng occupational doctor ang patnubay sa nagtatrabaho, kundi ibigay din niya sa mga nagpapatakbo ng negosyo ang opinyon mula sa medikal na pangmalas na makakatulong sa kanila na gumawa ng angkop na mga hakbang sa pagpapatrabaho. Pakisuyong lubusang gamitin ang kaayusang ito para sa maayos na pangangalaga sa sarili at pagtataguyod ng mabuting kalusugan.

Impormasyon ng mga Occupational Health Support Center (mayroon sa 47 prefecture ng buong Japan.)

Prefecture	Numero ng telepono	Prefecture	Numero ng telepono
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kyoto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokyo	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

Japan Organization of Occupational Health and Safety Medical Service for Workers/Occupational Health Department, Occupational Health Section

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021

TEL 044-431-8660 FAX 044-411-5531

Website <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

Ginawa sa pangangasiwa at kooperasyon ni Ms. Yoshiko Koyama, pinuno ng Ishikawa Occupational Health Promotion Center