

Pangangalaga sa Sarili

Mental na Kalusugan

Mga Tips Para Mapansin ang Stress



Ministry of Health,
Labour and Welfare



Japan Organization of Occupational Health and Safety

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 matulungang 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 Organisado 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-namamalayang 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 hiras 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 nagpapakatako ng negosyo base sa resulta nito (ipinatupad noong Disyembre, 2015)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu/0000181834.pdf>

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

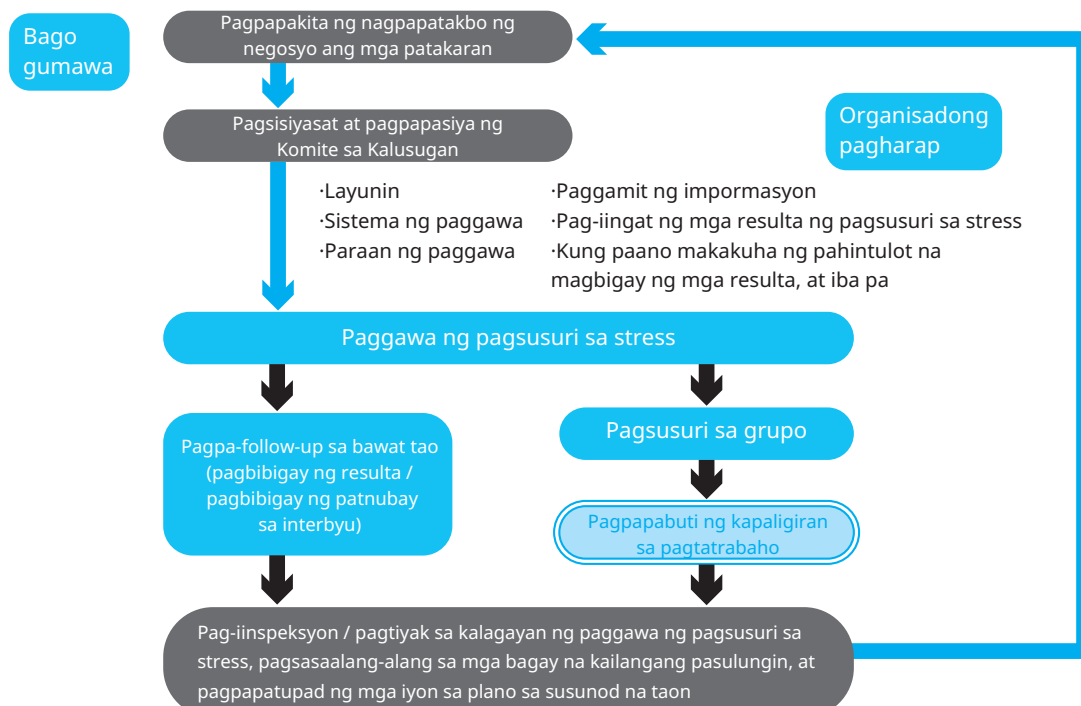
Mahalaga rin para sa pangangalaga sa sarili ang pagtanggap ng resultang iyan. Kapag ibinilang ka na matindi ang epekto ng stress sa iyo dahil mataas ang score nito at iminungkahi na interbyuhin ng doktor para makatanggap ng patnubay, pakisuyong gawin iyon.

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. Tatantiyahin 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 nakatakandang 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 opinion 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 kasukasuan _____	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.

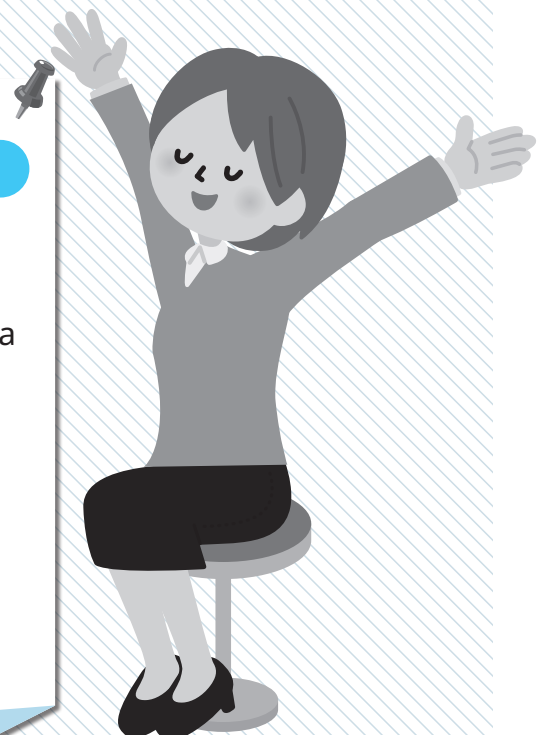
Ano ang pag-uunat?

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 nakakakalma 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 nakakakalma 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 (phytoncides), 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.

Sikaping Maging Organizado sa Pamumuhay, at Matulog nang Sapat

Mga Alituntunin sa Pagtulog Para sa Malusog na Pangangatawan 2014

(Ginawa noong Marso, 2014 ng Health Bureau, Ministry of Health, Labour and Welfare)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

~ 12 Hakbang Para sa Pagtulog ~

1 Matulog nang mahimbing para manatiling malusog sa pisikal at mental.

Matulog nang mahimbing para manatiling malusog sa pisikal
Matulog nang mahimbing para manatiling malusog sa mental
Matulog nang mahimbing para maiwasan ang aksidente

2 Mag-ehersisyo nang katamtaman, kumain ng almusal, at maging organizado sa pagtulog at paggising

Makakatulong sa mahimbing na pagtulog ang regular na pag-ehersisyo at pagkain sa tamang oras
Mahalaga ang almusal para totoong gising sa pisikal at mental
Maaapektuhan ang pagtulog kung iinom ng alkohol bilang pampatulog
Iwasang manigarilyo o uminom ng inumin na may caffeine bago matulog



3 Makakatulong ang mahimbing na pagtulog sa pag-iwas ng mga sakit dala ng istilo ng pamumuhay.

Maglalantad sa panganib ng mga sakit dala ng istilo ng pamumuhay ang kulang sa pagtulog o insomnia
Magiging dahilan ng mga sakit dala ng istilo ng pamumuhay ang sleep apnea
Magiging dahilan ng sleep apnea ang sobrang katabaan



4 Mahalaga sa mental na kalusugan ang pagkadamang nakakapagpahinga dahil sa mahimbing na pagtulog.

Kapag nagkaka-insomnia o hindi nakadaramang nakakapagpahinga dahil sa mahimbing na pagtulog, baka napipinsala ka sa mental at dapat asikasuhin agad iyon
Kapag hindi ka nakadaramang nakakapagpahinga kahit natulog na at nahihirapan ka kahit sa araw, maaaring nagkakaroon ka ng depresyon

5 Matulog nang mahimbing sa gabi para hindi ka mahirapang antukin sa araw, depende sa edad at panahon.

Depende sa bawat tao kung ilang oras kailangan siyang matulog
Unti-unting iikli ang oras ng pagtulog habang tumatanda
Mas maagang nagigising habang tumatanda, lalo na ang mga lalaki
Pinakamabuti ang pagtulog sa gabi para hindi ka mahirapang antukin sa araw



6 Mahalaga rin ang paggawa ng tamang kapaligiran para sa mahimbing na pagtulog.

Makakapaghanda sa mental at pisikal para sa pagtulog ang paraan ng pagrelaks na tama sa iyo
Gawin ang tamang kapaligiran para iyong pagtulog

7 Para sa nakakabata, iwasang magpuyat at panatiliing maayos ang orasan sa katawan.

Tulungan ang mga anak na maging organisado ang kanilang pamumuhay
May tendensiyang magpuyat ang isa kapag matagal na hindi siya bumabangon sa higaan sa mga araw na walang pasok
Sa paggising, hayaang pumasok sa loob ng kuwarto ang sinag ng araw
Makakaapekto sa pagtulog ang pagpupuyat

8 Para sa nagtatrabaho, araw-araw na matulog nang mahimbing para mawala ang pagod at mapabilis ang pagtatrabaho.

Tanda ng kulang sa pagtulog ang pagka-antok sa araw
Magiging mabagal ang pagtatrabaho kung kulang sa tulog
Mahihirapang mawala ang pagod kung maiipon ang kakulangan sa pagtulog
Mapapabilis ang pagtatrabaho kung matutulog nang maikli sa hapon

9 Para sa may-edad, maging organisado sa paggising at pagtulog, at katamtamang mag-ehersisyo sa hapon para sa mahimbing na pagtulog.

Kung hindi agad na babangon mula sa higaan, mababawasan ang pagkadama ng mahimbing na pagtulog
Ugaliing hindi masyadong lumampas sa oras ng pagtulog na tama sa edad
Makakatulong sa mahimbing na pagtulog ang katamtamang ehersisyo



10 Humiga sa higaan kapag inaantok ka na, at huwag magpahuli sa oras ng paggising.

Humiga sa higaan kapag inaantok ka na, at huwag masyadong maging partikular sa eksaktong oras ng paghiga
Makakaapekto sa pagtulog ang sobrang pagsisikap na matulog, dahil maaaring lalong maging gising
Kung hindi gaanong mahimbing ang iyong pagtulog, mas mainam na humiga nang malapit sa hatinggabi at gumising nang maaga

11 Mag-ingat sa pagtulog na hindi pangkaraniwan.

Kailangang mag-ingat sa matinding paghilik / sleep apnea, biglang paggalaw ng kamay at paa / pagkadama ng may gumagapang, at pagngangalit ng mga ngipin
Kumonsulta sa mga eksperto kapag nahihirapan sa pagka-antok at pagtulog sa araw kahit nakatulog na sa gabi.

12 Huwag sarilinin ang hirap na hindi nakakatulog, sa halip, kumonsulta sa mga eksperto.

Unang hakbang ang pagkonsulta sa mga eksperto
Gumamit ng mga gamot ayon sa tagubilin ng mga eksperto



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

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

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"

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

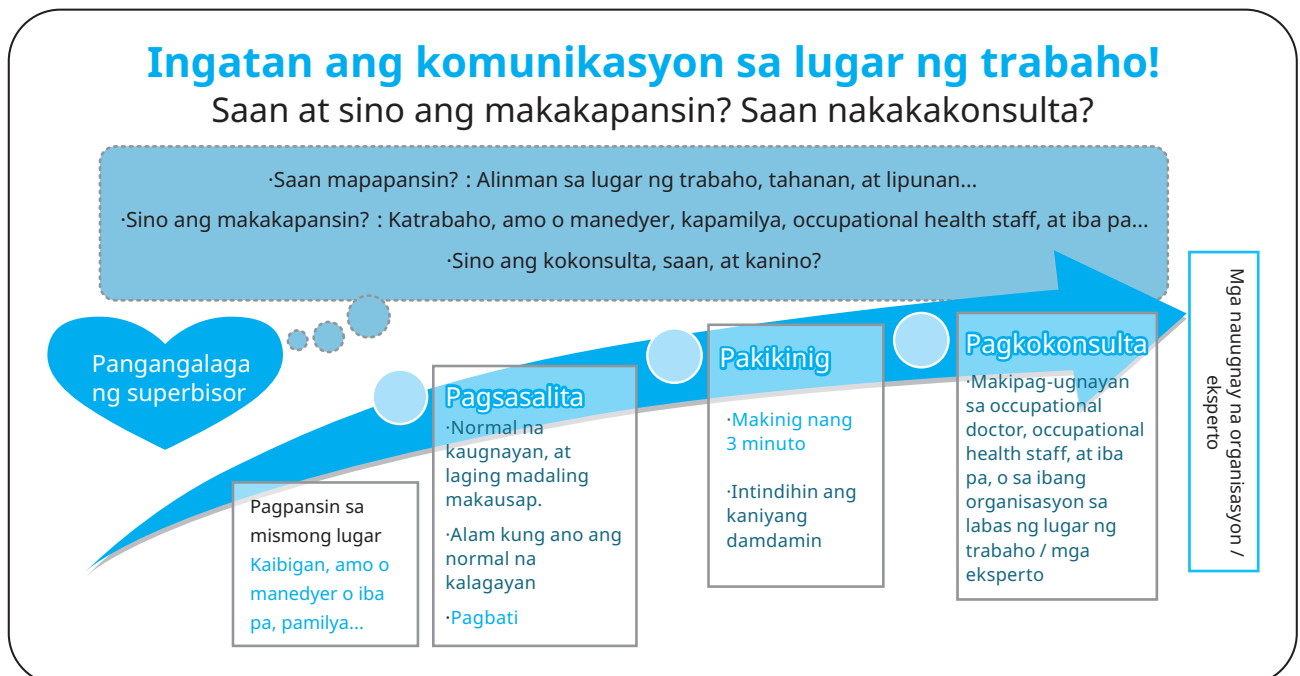
Magiging saligan ng pangangalaga sa sarili kung maiintindihan ng bawat nagtatrabaho ang kaisipan na "Ingatan ang sariling kalusugan", malilinig niya ang kaalaman at paraan na kailangan para dito, at positibo niyang maisasagawa ang mga iyon sa araw-araw na pamumuhay.

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"

http://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

Navi Dial Reception Center

Hokkaido Inochi No Denwa	Aomori Inochi No Denwa	Nagano Inochi No Denwa
Tochigi Inochi No Denwa	Chiba Inochi No Denwa	Shizuoka Inochi No Denwa
Hamamatsu Inochi No Denwa	Gifu Inochi No Denwa	Nagoya Inochi No Denwa
Mie Inochi No Denwa	Nara Inochi No Denwa	Shimane Inochi No Denwa
Kagawa Inochi No Denwa	Kochi Inochi No Denwa	Kagoshima Inochi No Denwa

Free Dial

*Ika-10 ng bawat buwan

Tinatanggap ng Inochi No Denwa sa ika-10 ng bawat buwan ang konsultasyon sa pamamagitan ng telepono gamit ang Free Dial (walang bayad).

0120-783-556

Matatawagan sa 8:00 a.m. sa ika-10 ng bawat buwan hanggang 8:00 a.m. ng susunod na araw

Prefecture	Pangalan	Numero ng telepono	Oras ng pagtawag	Prefecture	Pangalan	Numero ng telepono	Oras ng pagtawag			
Hokkaido	Asahikawa Inochi No Denwa	0166-23-4343	Lunes-Huwebes 9:00-15:30 24 oras sa Biyernes, Sabado, Linggo at pista opisyal	Gifu	Gifu Inochi No Denwa	058-277-4343	Linggo-Huwebes 19:00-22:00 Biyernes 19:00-Sabado 22:00			
	Hokkaido Inochi No Denwa	011-231-4343	24 oras	Aichi	Nagoya Inochi No Denwa	052-931-4343	24 oras			
Aomori	Aomori Inochi No Denwa	0172-33-7830	12:00-21:00	Mie	Mie Inochi No Denwa	059-221-2525	18:00-23:00			
Akita	Akita Inochi No Denwa	018-865-4343	Lunes-Biyernes 12:00-20:30	Shiga	Shiga Inochi No Denwa	077-553-7387	Biyernes-Linggo 10:00-22:00			
			Sabado, Linggo, at pista opisyal 12:00-17:00	Kyoto	Kyoto Inochi No Denwa	075-864-4343	24 oras			
Iwate	Morioka Inochi No Denwa	019-654-7575	Lunes-Sabado 12:00-21:00	Nara	Nara Inochi No Denwa	0742-35-1000	24 oras			
			Linggo 12:00-18:00	Osaka	Kansai Inochi No Denwa	06-6309-1121	24 oras			
Miyazaki	Sendai Inochi No Denwa	022-718-4343	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 at ikaapat na Biyernes 8:30-8:30 ng susunod na araw Kapag tumatama sa pista opisyal ang Sabado bawat linggo, at ikalawa at ikaapat na Biyernes 8:30-16:00 20:30-8:30 ng susunod na araw			
Yamagata	Yamagata Inochi No Denwa	023-645-4343	13:00-22:00				Harima Inochi No Denwa	079-222-4343	14:00-1:00	
Fukushima	Fukushima Inochi No Denwa	024-536-4343	10:00-22:00 Ikatlong Sabado 24 oras				Wakayama	Wakayama Inochi No Denwa	073-424-5000	10:00-22:00
Niigata	Niigata Inochi No Denwa	025-288-4343	24 oras				Tottori	Tottori Inochi No Denwa	0857-21-4343	12:00-21:00
Nagano	Nagano Inochi No Denwa	026-223-4343	11:00-22:00				Shimane	Shimane Inochi No Denwa	0852-26-7575	Lunes-Biyernes 9:00-22:00 Sabado 9:00-22:00 (tuloy-tuloy na tumatanggap ng tawag)
	Matsumoto Inochi No Denwa	0263-29-1414	11:00-22:00	Okayama	Okayama Inochi No Denwa	086-245-4343				24 oras
Gunma	Gunma Inochi No Denwa	027-221-0783	9:00-24:00 Ikalawa at ikaapat na Biyernes 24 oras	Hiroshima	Hiroshima Inochi No Denwa	082-221-4343				24 oras
Tochigi	Tochigi Inochi No Denwa	028-643-7830	24 oras	Yamaguchi	Yamaguchi Inochi No Denwa	0836-22-4343				16:30-22:30
	Ashikaga Inochi No Denwa	0284-44-0783	15:00-21:00	Kagawa	Kagawa Inochi No Denwa	087-833-7830				24 oras FAX:087-861-4343
Ibaraki	Ibaraki Inochi No Denwa	029-855-1000	24 oras	Ehime	Ehime Inochi No Denwa	089-958-1111	12:00-24:00			
Saitama	Saitama Inochi No Denwa	048-645-4343	24 oras	Kouchi	Kochi Inochi No Denwa	088-824-6300	9:00-21:00			
Chiba	Chiba Inochi No Denwa	043-227-3900	24 oras	Fukuoka	Kitakyushu Inochi No Denwa	093-653-4343	24 oras			
Tokyo	Tokyo Inochi No Denwa	03-3264-4343	24 oras	Fukuoka	Fukuoka Inochi No Denwa	092-741-4343	24 oras			
	Tokyo Tama Inochi No Denwa	042-327-4343	10:00-21:00 Ikatlong Biyernes 10:00-Linggo 21:00	Saga	Saga Inochi No Denwa	0952-34-4343	24 oras			
	Tokyo Inochi No Denwa (English)	03-5774-0992	9:00-23:00 Sa English lang	Nagasaki	Nagasaki Inochi No Denwa	095-842-4343	9:00-22:00 Una at ikatlong Sabado 24 oras			
	Kawasaki Inochi No Denwa	044-733-4343	24 oras	Kumamoto	Kumamoto Inochi No Denwa	096-353-4343	24 oras			
Kanagawa	Yokohama Inochi No Denwa	045-335-4343 (Japanese)	Japanese: 24 oras	Oita	Oita Inochi No Denwa	097-536-4343	24 oras			
		045-336-2477 (Spanish)	Spanish / Portuguese:	Kagoshima	Kagoshima Inochi No Denwa	099-250-7000	24 oras			
		045-336-2488 (Portuguese)	Miyerkules 10:00-21:00 Biyernes 19:00-21:00 Sabado 12:00-21:00	Okinawa	Okinawa Inochi No Denwa	098-888-4343	10:00-23:00			
			Martes-Sabado 16:00-22:00							
Yamanashi	Yamanashi Inochi No Denwa	055-221-4343	12:00-21:00							
Shizuoka	Shizuoka Inochi No Denwa	054-272-4343	Linggo-Martes at pista opisyal 10:00-22:00 Miyerkules-Sabado 10:00-24:00 Ikalawa at ikaapat na Sabado 24 oras Portuguese : Bivernes bawat linggo							
	Hamamatsu Inochi No Denwa	053-473-6222								

<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
	Mental Health (Sapporo Kokoro No Center)	011-622-0556		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	0229-23-0302		Osaka City Mental Health Center (Consultation for Self-death bereaved family)	06-6922-8520
	Sendai City Mental Health and Welfare General Center (Heartport Sendai)	022-265-2191		Osaka City Mental Health Center (telephone consultation for Mental care)	06-6923-0936
	Akita Prefectural Mental Health and Welfare Center	018-831-3946		Sakai City Mental Health Center	072-245-9192
	Yamagata Prefectural Mental Health and Welfare Center	023-624-1217		Hyogo Prefectural Mental Health and Welfare Center	078-252-4980
	Fukushima Prefectural Mental Health and Welfare Center	024-535-3556		Kobe City Mental Health and Welfare Center	078-371-1900
Kanto/Koshinetsu	Ibaraki Prefectural Mental Health and Welfare Center	029-243-2870	Chugoku/Shikoku	Nara Prefectural Mental Health and Welfare Center	0744-47-2251
	Tochigi Prefectural Mental Health and Welfare Center	028-673-8785		Wakayama Prefectural Mental Health and Welfare Center	073-435-5194
	Gunma Prefectural Mental Health Center	027-263-1166		Tottori Prefectural Mental Health and Welfare Center	0857-21-3031
	Saitama Prefectural Mental Health and Welfare Center	048-723-3333		Shimane Prefectural Mental and Physical Counselling Center	0852-32-5905
	Saitama City Mental Health Center	048-762-8548		Okayama Prefectural Mental Health and Welfare Center	086-201-0850
	Chiba Prefectural Mental Health and Welfare Center	043-263-3891		Okayama City Mental Health Center	086-803-1273
	Chiba City Mental Health Center	043-204-1582		Hiroshima Prefectural General Mental Health and Welfare Center	082-884-1051
	Tokyo Metropolitan Chubu General Mental Health and Welfare Center	03-3302-7575		Hiroshima City Mental Health and Welfare Center	082-245-7746
	Tokyo Metropolitan Tama General Mental Health and Welfare Center	042-376-1111		Yamaguchi Prefectural Mental Health and Welfare Center	083-902-2672
	Tokyo Metropolitan Mental Health and Welfare Center	03-3844-2212		Tokushima Prefectural Mental Health and Welfare Center	088-625-0610
	Kanagawa Prefectural Mental Health and Welfare Center	045-821-8822	Kyushu/Okinawa	Kagawa Prefectural Mental Health and Welfare Center	087-804-5565
	Yokohama City Mental Health Counselling Center	045-671-4455		Ehime Prefectural Mental and Physical Health Center	089-911-3880
	Kawasaki City Mental Health and Welfare Center	044-200-3195		Kochi Prefectural Mental Health and Welfare Center	088-821-4966
	Sagamihara City Mental Health and Welfare Center	042-769-9818		Fukuoka Mental Health and Welfare Center	092-582-7500
	Niigata Prefectural Mental Health and Welfare Center	025-280-0111		Kitakyushu City Mental Health and Welfare Center	093-522-8729
	Niigata City Mental Health Center	025-232-5551		Fukuoka City Mental Health and Welfare Center	092-737-8825
	Yamanashi Prefectural Mental Health and Welfare Center	055-254-8644		Saga Prefectural Mental Health and Welfare Center	0952-73-5060
	Nagano Prefectural Mental Health and Welfare Center	026-227-1810		Nagasaki Prefectural Children/Women/Persons with Disability Support Center Mental Health and Welfare Division, Disabled Person Support Department	095-844-5132
Chubu/Hokuriku	Gifu Prefectural Mental Health and Welfare Center	058-231-9724		Kumamoto Prefectural Mental Health and Welfare Center	096-386-1255
	Shizuoka Prefectural Mental Health and Welfare Center	054-286-9245		Kumamoto City Mental Health Center	096-366-1171
	Shizuoka City Mental Health Center	054-262-3011		Oita Prefectural Mental Health and Welfare Center	097-541-5276
	Hamamatsu City Mental Health and Welfare Center	053-457-2709		Miyazaki Prefectural Mental Health and Welfare Center	0985-27-5663
	Aichi Prefectural Mental Health and Welfare Center	052-962-5377		Kagoshima Prefectural Mental Health and Welfare Center	099-218-4755
	Nagoya City Mental Health and Welfare Center	052-483-2095		Okinawa Prefectural General Mental Health and Welfare Center	098-888-1443
	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 Mental Health and Welfare Center	0776-24-5135			

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 nagtatrabaho 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 nagtatrabaho 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