

# Gabay sa Pangangalaga ng Sarili para sa Pamamahala ng Stress at Pagkabalisa

Sa mga nakaka-stress na panahong ito mahalagang unahin ang pangangalaga sa sarili. Nasa ibaba ang ilang mga kapaki-pakinabang na tip upang suportahan ang iyong sikolohikal na kalusugan at kagalingan.



- Hamunin ang nag-aalala o nababalisang saloobin. Sundan ang mga teknik sa pagpopokus sa kasalukuyan tulad ng pagninilay-nilay o malalim na paghinga upang makayanan.
- Subukang iistruktura ang iyong araw.
- Manatiling balanse.
- Bumuo ng 20 hanggang 30 minutong ehersisyo sa iyong araw.
- Limitahan ang pagkakalantad sa asul na liwanag bago matulog.
- Maglakad sa kalikasan.
- Manatiling konektado sa mga katrabaho, mga kaibigan at mga mahal sa buhay.