



# *Mga Hakbang tungo sa Positibong Mental Health:*

Gabay para sa Kalusugang Pangkaisipan para sa mga Seafarer



STEAMSHIP MUTUAL







May iba't ibang bagay na maaaring makaapekto sa *mental health* (kalusugang pangkaisipan) ng isang seafarer. Kabilang dito ang *stress* mula sa trabaho, *pressure* mula sa pamilya, limitadong shore leave at marami pang iba. Dagdag pa rito, mas mahirap din para sa isang seafarer na makakuha ng tulong o suporta habang nasa dagat.

Dinidetalye ng *self-help guide* na ito ang mga kakayahan, pagsasanay at mga stratehiya na naglalayong gabayan ang iyong emosyon, sa mga pagkakataong ikaw ay nalulungkot, nalulumbay o nakakaranas ng salimuot sa buhay.



# Mga Nilalaman

BACES: Mga hakbang tungo sa positibong *mental health* .....4-6

Katotohanan vs Opinyon .....7

Worksheet para sa “Helicopter View” .....8-9

Mga positibong pahayag .....10

Ang konsepto ng “Mindfulness” .....11-13

Paghingi ng tulong tungkol sa iyong problema sa SeafarerHelp .....14



Ang ISWAN ay isang *charity* (pandaigdigang kawanggawa) na naglilingkod sa mga seafarer na nakakaranas ng paghihirap o pagkabalisa, ano pa man ang kanilang bansang pinagmulan, lahi, paniniwala at kasarian.

[www.seafarerswelfare.org](http://www.seafarerswelfare.org)

Hatid namin ang SeafarerHelp – isang libre, *confidential* at *multilingual* helpline-na naglalayong tumulong sa mga seafarer at kanilang pamilya, anuman ang kanilang problema, at nasaan pa man sila sa mundo. Bukas kami upang maglingkod 24 oras bawat araw, buong taon.

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

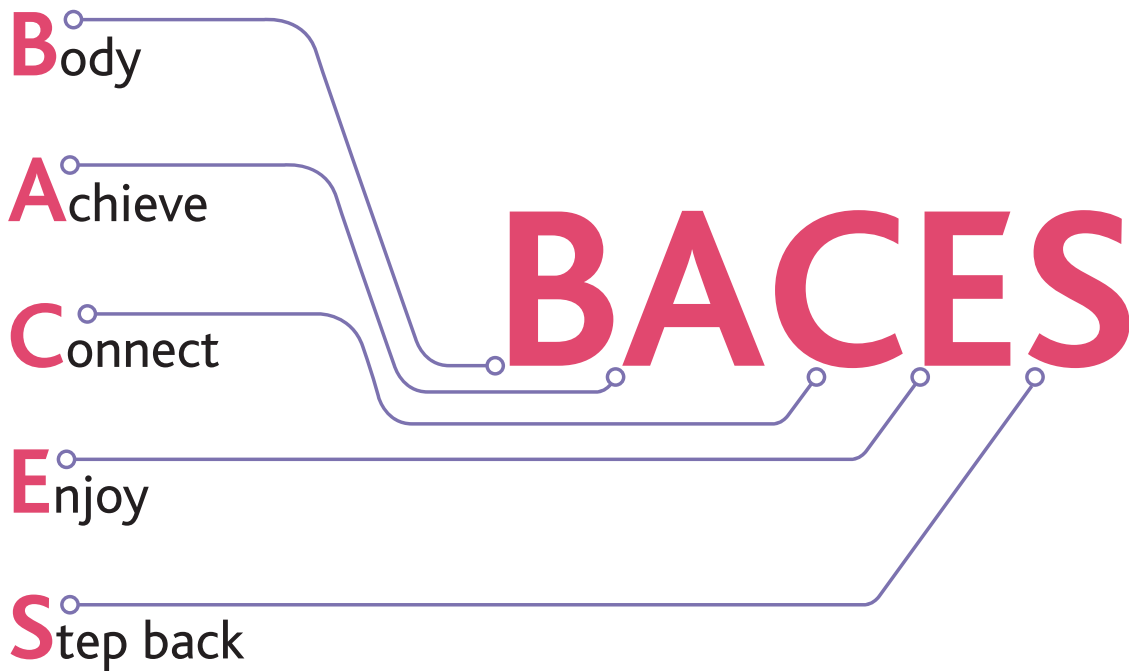


**SeafarerHelp**  
*The lifeline for seafarers*

Ang gabay na ito ay binuo mula sa mga babasahin at *video* na matatagpuan sa [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk), sa ilalim ng pangangasiwa ng *Consultant Clinical Psychologist* na si Dr. Pennie Blackburn.



# MGA HAKBANG TUNGO SA POSITIBONG MENTAL HEALTH



## BODY: PAG-AALAGA SA SARILI

Makakatulong ang pag-aalaga natin sa ating pangangatawan upang mas matugunan natin ang ating mga problemang emosyonal.



Sikapin mong gumawa ng paraan upang matiyak na sapat ang iyong tulog at pahinga



Kumain ng masustansyang pagkain at nang naayon sa tamang oras



Gawing regular ang pag-eehersisyo sa labas/natural na espasyo



Planuhin kung paano gagamitin ang oras ng pahinga

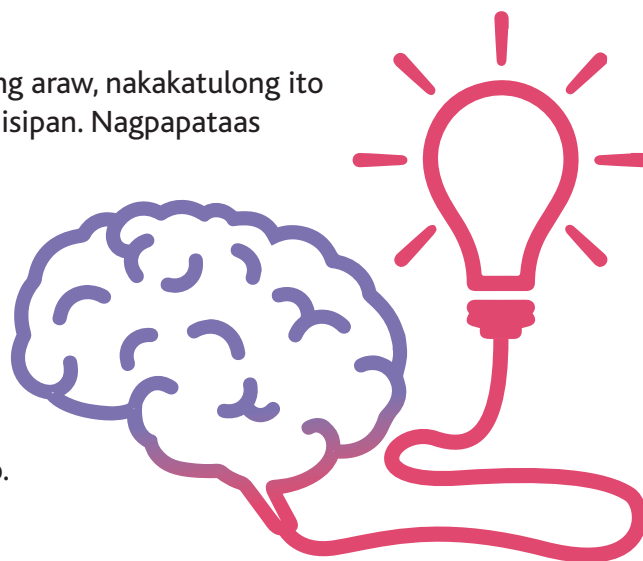


Babala na posibleng makakasama sa iyo ang pag-inom ng alak, paggamit ng ipinagbabawal na gamot, paninigarilyo at labis na pagkonsumo ng mga inuming may *caffeine*.



## ACHIEVE

Kapag may bagay o layunin tayong nakamit sa isang araw, nakakatulong ito upang umunlad at maging mas malusog ang ating isipan. Nagpapataas ito ng *neurotransmitter* na "dopamine", at ang pagsasagawa sa isang aktibidad ay nagpapataas naman ng "serotonin" sa ating utak. Mainam na magtalaga ng mga makatotohanang layunin na maaaring maabot araw-araw, gaya ng mga bagay na may kinalaman sa trabaho, mga gawain at pag-aaral. Maaari ka ring magtakda ng mga layunin at gawain na may kaugnayan sa pakikihalubilo sa iba, pag-eejoy at pag-eehersisyo.



## CONNECT

Habang bumababa ang ating mood, mas madali nating nararamdaman ang pagod kung kaya't nawawalan tayo ng ganang magtrabaho. Madalas ay mas gusto nating mapag-isa at ihimalay ang ating sarili. Ang kakaibang kapaligiran sa barko ay nagbibigay-daan para sa *isolation* o pagkakabukod. Mas limitado man ang pagkakataong makipag-usap sa mga kaibigan at kapamilyang nasa lupa, mahalaga pa ring makipag-ugnayan sa mga mahal sa buhay kapag mayroon kang pagkakataon. Hadlang sa pakikisalamuha sa mga kasamahan sa barko ang pagkakaiba-iba ng iskedyul ng trabaho at iba pang mga dahilan, pero mahalagang panatilihin ang pakikihalubilo sa iba. Mayroon ka bang pagkakataon na manood ng pelikula o makipaglaro kasama ng mga crew mate mo sa gabi? Maaari kayong magplano ng mga regular na gawain gaya ng pag-babarbecue sa deck, *game nights*, *team sports*, *movie nights* at *karaoke contest*.



## ENJOY

Kapag maganda ang ating mood, madalas ay mas may enerhiya tayo para i-enjoy ang iba't ibang gawain, bukod pa sa ating mga nakatakdang tungkulin. Habang bumabagsak ang ating *mood*, mas nalilimitahan ang kaya nating gawin, hanggang sa tuluyan na tayong mahihirapang gampanan ang ating mga pang araw-araw na gawain. Sikaping lumahok sa mas maraming kasiya-siyang mga gawain. Maghanap ng mga gawain na maaari mong tangkilikin sa ngayon at magplano nang maaga para sa iyong susunod na biyahe o kontrata. Ano ba ang mga bagay na maaari mong dalhin para makapag-enjoy ka habang nasa barko?

Subukan mong balansehin ang pansariling oras, at ang oras na inilalaan mo para sa iba. Makakatulong ang mga indibidwal na libangan kung hindi posibleng makihalubilo sa iba:

- Ang pag-eehersisyo ay nakakatulong sa pag-angat ng iyong *mood*. Maaari kang sumangguni sa [www.trainingonboard.org](http://www.trainingonboard.org) para sa inspirasyon.
- Mahilig ka ba sa *challenge*? Mag-aral at tumuklas ka ng mga bagong kakayahan. Maraming mga libreng kurso online na maaaring magbigay-daan sa mga bagong interes at gawain. Bumisita sa [www.lynda.com](http://www.lynda.com)
- Malikhain ka ba? Magtalaga ka ng isang *journal* ng mga akda at litrato tungkol sa buhay mo sa barko.

## STEP BACK

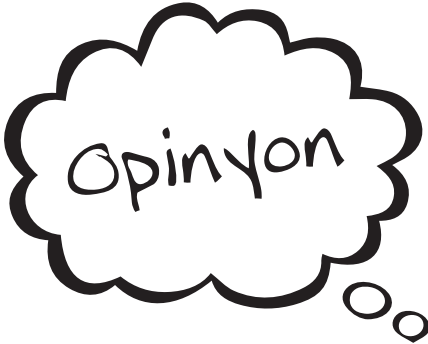
Kapag tayo ay may problema, kadalasan ay hindi natin maialis sa ating isipan ang ating nararamdaman—galit man ito, kabiguan o kalungkutan. Dahil dito, mas nahihirapan tayong mag-isip at makita ang kabuuan ng isang sitwasyon. Sa mga panahong ito, maaari tayong gumawa ng mga bagay na hindi nakakatulong. Sa mga panahon kung kailan nakakaranas tayo ng matinding *stress*, nabubuyo tayo ng emosyon at opinyon. Konektado ang dalawang bagay na ito; pinapalakas ng ating emosyon ang ating opinyon, at pinapatindi ng emosyon ang ating opinyon. Maaari itong humantong sa mga mapusok na kilos at di kanais-nais na resulta, na siyang nagpapalala sa buong sitwasyon. Maaaring sa panahong iyon ay tila nakakatulong ang ating inisyal na reaksyon, ngunit ang pagiging mapusok o ang paulit-ulit na reaksyon ay siyang nagpapanatili o nagpapatuloy sa problema. Maaari nating pag-aralan kung paano tumugon sa ibang paraan. Maaaring makatulong ang mga kakayahan at pagsasanay sa mga sumusunod na pahina para dito. Subukan mo ang mga ito upang maging handa ka sa paggamit sa kanila sa panahong bumababa ang iyong mood.



# KATOTOHANAN O OPINYON?



- May ebidensya o katibayang sumusuporta
- Hindi matatawaran o magdudulot ng pagaalinlangan
- Pinaiiral ng makatuwirang pag-iisip
- Mula sa isipan



- Pansariling pananaw
- Maaaring sang-ayunan o tutulan
- Pinaiiral at pinatitibay ng emosyon
- Mula sa puso

Dapat nating bigyang-pansin ang katotohanan upang makapagsagawa ng kapaki-pakinabang na mga pagbabago. Ang pag-react sa ating mga opinyon ay walang kabuluhan at nagdudulot lamang ng galit o kaguluhan. Sa pamamagitan ng pagtatanong kung “katotohanan ba ito o opinyon?”, maaari tayong dumistansya sa ugat ng ating pagkabalisa at kumawala mula sa di nakakatulong na pag-iisip.

Kadalasan, hindi ang mismong katotohanan kung hindi ang kahulugan o opinyon na iniuugnay natin dito ang nagdudulot ng ating pagkabalisa.

Halimbawa, kapag nagbabasa ka ng pahayagan na kaiba sa karaniwan mong binabasa, maaari kang mapaisip tungkol sa mga *headline* nito at kung mayroon ba itong kinikilingan o kinakampihan. Maaaring opinyon lamang ng reporter ang laman nito sa halip na katotohanan. Maaari nating tanungin ang ating sarili kung ito ba ay “katotohanan o opinyon”. Maaari din natin itong gawin sa sarili nating saloobin. Kung matutukoy natin kung ang ating saloobin ay opinyon, mas matutukoy din natin ang katotohanan – kung ano ang ALAM natin sa sitwasyon. Sa gayon, makakagawa tayo ng desisyon kung ano ang maaari at hindi natin maaaring gawin.

## TANUNGIN MO ANG IYONG SARILI:

Ito ba ay katotohanan o opinyon?

Ano ang mas makatwirang paliwanag?

Gaano kahalaga ito? Gaano kahalaga ito sa susunod na anim na buwan?

## PAALALAHANAN MO ANG IYONG SARILI NA LILIPAS DIN ANG SALOOBING ITO.



**SeafarerHelp: The lifeline for seafarers**

Libre, *confidential* at *multilingual* na helpline para sa mga seafarer at kanilang pamilya. Bukas kami para maglingkod, 24 oras bawat araw, buong taon

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

# PANANAW MULA SA HELICOPTER

Kapag tayo ay nasa isang nakakabahalang sitwasyon, madaling maging bihag ng sarili nating emosyon, na siya namang maaaring pumilipit sa ating pananaw. Maaring makatulong ang pagsagot sa *worksheet* na ito upang malaman natin ang iba pang paraan ng pagtingin sa isang sitwasyon.

**Sarili** Sa anong bagay ako nagre-act? Ano ang kahulugan o ano ang ipinapahiwatig ng sitwasyong ito para sa akin? Ano ang pinakamasamang bagay sa ganitong pag-iisip o tungkol sa sitwasyon?

**Sa iba** Ano ang dating nito sa pananaw ng iba na sangkot sa pangyayari? Ano ang kahulugan na maaari nilang ibigay sa sitwasyong ito? Ano ang maaaring saloobin at damdamin nila hinggil dito?

**Huminto!  
Huminga nang  
malalim.  
Ano ang kabuuang  
larawan?**

**Outsider** Ano ang dating nito mula sa pananaw ng isang taong labas sa sitwasyon, at hindi sangkot ang damdamin? Ano ang maaaring sabihin ng iba? Ano ang itutugon ko sa kanila?

**Madunong na isipan**  
Magsanay ka upang malaman kung ano ang pinakamabuting gawin—para sa sarili, sa iba, para sa sitwasyong ito? Ano ang siyang kapaki-pakinabang?



# HUMINTO!

## Huminto!

Maghintay ng ilang sandali

## Huminga nang malalim

Pansinin ang iyong paghinga.

## Obserbahan ang paligid

Ano ang mga nasa isip mo sa kasalukuyan?

Nasaan ang pokus ng iyong atensyon?

Saan ka nagre-react?

Anong mga sensasyon ang nararamdaman mo sa iyong katawan?

## Umatras at gumamit ng perspektibo o pananaw

Ano ang kabuuang larawan?

Subukan mong tingnan ang sitwasyon mula sa itaas, na para bang nasa *helicopter* ka.

May iba pa bang paraan upang tingnan ang sitwasyon?

Anong payo ang maaari kong ibigay sa isang kaibigan?

Ano ang maaaring sabihin sa iyo ng isang pinagkakatiwalaang kabigan tungkol dito?

## POSITIBONG PAHAYAG

Nakakatulong ang mga positibong pahayag upang hindi tayo panghinaan ng loob sa panahong mahirap ang ating sitwasyon. Bilang halimbawa, kailangan mo lamang manood ng paligsahan sa pagitan ng dalawang atleta upang makita ang epekto ng positibong pahayag sa sarili. Maaaring sa bawat pagkakamali ng isang manlalaro ay mas lalo niyang pinupuna ang kaniyang sarili, habang nagiging mas panatag at mahusay ang laro ng kalaban niya na gumagamit ng positibong pahayag at paghikayat sa sarili. Maaaring magbago ang prosesong ito sa pagitan ng dalawang manlalaro, ngunit ang atletang higit na gumagamit ng positibong pahayag ang magiging mas mahusay na manlalaro sa panahong iyon. Maaari rin nating hikayatin ang ating sarili at maging sarili nating *coach*. Bawat isa sa atin ay nakaranas nang humarap sa mahihirap na hamon, at maaari nating gamitin ang mga karanasang iyon para magtagumpay.

### Mga halimbawa ng positibong pahayag

Pinipili kong tingnan ang pagsubok na ito bilang isang pagkakataon upang matuto

Masama man ang loob ko, pinipili ko pa ring tahakin ang bago at malusog na direksyon

Huminto, huminga nang malalim, kaya ko 'to

Puwede akong mangamba/magalit/malungkot pero kaya kong harapin ito

Nagawa ko na ito dati, at kaya ko itong gawing muli

Nalampasan ko ito noon, at kaya ko ring lampasan ito ngayon

Kaya kong matuto mula sa karanasang ito, kahit na parang mahirap itong maintindihan sa ngayon

Kaya kong gamitin ang aking kakayahan upang malampasan ito

Maaari akong matuto rito, at magiging mas madali na ito sa susunod

Nahihirapan man ako at hindi man ako komportable sa ngayon, alam kong pansamantala lamang at may hangganan din ito

Pumili ka ng mga salitang epektibo para sa iyo. Isulat mo ang saloobin o positibong pahayag na puwede mong gamitin para sa bawat mahirap at nakapanlulumong sitwasyon. Puwede mo itong sabihin sa iyong sarili kapag nahaharap ka sa anumang problema. Itala mo sila sa isang papel na maaari mong ilagay sa iyong bulsa bilang paalala.

# PAGIGING MAPAG-ALUMANA (*MINDFULNESS*)

## ANO ANG *MINDFULNESS*?

Ang “mindfulness” o pagiging mapag-alumana ay isang sinaunang kasanayan mula sa Budismo na maaari pa ring maging makabuluhan sa buhay ngayon. Simple lamang ang konsepto nito.

Hinihikayat nito ang pagbibigay ng atensyon sa layunin at sa kasalukuyang sandali, at kawalan ng panghuhusga. Dahil dito, tumataas ang ating kamalayan, at mas lumilinaw at natatanggap natin ang ating kasalukuyan. Hindi sumasalungat ang kasanayang ito sa anumang mga paniniwala o tradisyon, relihiyon, kultura o agham. Ito ay isang praktikal na paraan upang mapansin natin ang ating mga saloobin, mga pisikal na nararamdaman, mga nakikita, mga tunog, mga amoy sa ating paligid—anumang bagay na karaniwang hindi natin napupuna.

Maaaring simple lamang ang mga aktwal na kasanayan, ngunit dahil kaiba ito sa karaniwang paraan kung paano tumatakbo ang ating isipan, nangangailangan ito ng masusing pagsasanay. Ang “mindfulness” ay nakakatulong para mahubog ang ating atensyon. Kadalasan, lumilipad ang ating isipan, ngunit sa tuwing sinasanay natin ang ating sarili na maging mapag-alumana, nasasanay din ang ating atensyon at mas nagiging malusog ang ating isipan. Sa halip na mapangibabawan tayo ng mga nakababahalang kaisipan, mas nagkakaroon tayo ng kontrol sa kung saan natin itutuon ang ating atensyon.

Sa simpleng salita, ang “mindfulness” ay kasanayan sa pagpili at pagkontrol sa pokus ng ating atensyon, pagiging bukas na matuto at pagkakaroon ng kakayahang umangkop.

## MINDFULNESS

### PAGBIBIGAY NG ATENSYON SA ISANG PARTIKULAR NA PARAAN

MAY LAYUNIN

SA KASALUKUYAN

WALANG  
PANGHUHUSGA

*Jon Kabat-Zinn, Where Whenever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life*



**SeafarerHelp: The lifeline for seafarers**

Libre, confidential at multilingual na helpline para sa mga seafarer at kanilang pamilya. Bukas kami para maglingkod, 24 oras bawat araw, buong taon

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)



Subukan mong tumugon sa mga *stressful* na sitwasyon gamit ang kasanayang ito:



## REAKSYON NA BATAY SA STRESS

- Mapanghusga
- Batay sa opinyon
- Paniniwalang lahat ng nasa isipan ay totoo
- Pananalig at pakikipagtalo sa sariling saloobin
- Nakatutok ang atensyon sa nakaraan at hinahanarap
- Pag-iwas (sa sitwasyon, saloobin, emosyon)
- Paghihirap
- Walang kontrol
- Pagdurusa at sakit
- Napangingibabawan ng nakababahalang isipin
- Biglaang reaksiyon at pag-uugali
- Nakakapanglupaypay o nagdudulot ng sakuna
- Pagkalito



## TUGON GAMIT ANG MINDFULNESS

- Walang panghuhusga, at may pagtanggap
- Batay sa katotohanan
- Saloobin bilang mga bagay na nangyayari sa ating isipan
- Pag-distansya mula sa iniisip
- Kamalayan sa nangyayari sa kasalukuyan
- May diskarte o paraan
- Pagbitiw + kung kinakailangan
- Interesado, nakatutok, nakikinig
- Mababang pagkabalisa at sakit
- Malinaw
- Itinuturing na mahusay na desisyon o pagpili
- Kalmado at epektibo
- Malinaw na kaalaman

Pag-isipan mo ang pinakamatinding pagdurusa na naranasan mo na o maaari mo pang maranasan. Nangyari na ba sa iyo ang bagay na ito, o maaari ba itong mangyari sa hinaharap? Ang nararasan mo ba ngayon ang pinakamahirap na bagay na pinagdaanan mo? Kung hindi, maaaring isang magandang dahilan ito upang matutunan ang “mindfulness” –na ibuhos ang atensyon mo sa kasalukuyan.

## MAPAG-ALUMANANG PAGHINGA (*MINDFUL BREATHING*)

Maaari nating ituon ang ating atensyon sa paghinga kapag tayo ay nangangamba.

Makakatulong ito para mas maging kalmado ang ating isipan at katawan. Ang pangunahing layunin ng “mindful breathing” ay ang pagkakaroon ng kalmado at walang panghuhusgang kaalaman. Hayaan nating dumaan ang ating mga iniisip at nararamdaman nang hindi tayo nababagabag.

Maglaan ka ng 10 minuto bawat araw para mag-ensayo sa kakayahang ito:

- Umupo nang kumportable, isara ang iyong mga mata, at ituwid ang iyong likod.
- Bigyang-pansin ang iyong paghinga.
- Isipin mo na mayroong lobo sa iyong tiyan. Sa bawat pag-langhap mo ng hangin, lumalaki ang lobo.
- Sa tuwing ikaw ay hihinga palabas, lumiliit ang lobo.
- Pansinin ang pakiramdam sa iyong tiyan habang lumalaki at lumiliit ang lobo—ang paglaki ng iyong tiyan habang pumapasok ang hangin, at pagliit nito habang lumalabas ang hangin.
- May mga bagay-bagay na papasok sa iyong isipan at huwag kang mag-alala, dahil normal lamang ito. Maaari mong bigyang-pansin ang mga ito, bago ibalik ang atensyon sa iyong paghinga. Puwede mo ring bigyang pansin ang mga tunog na iyong naririnig, pisikal na nararamdaman at ang iyong mga emosyon bago muling itutok ang iyong atensyon sa iyong paghinga.
- Hindi mo kailangang sundan ang mga bagay-bagay na papasok sa iyong isipan o ang mga emosyon at mga pisikal nararamdaman. Huwag husgahan ang sarili dahil sa mga ito, o suriin ang bawat isa. OK lamang na mayroon kang mga ganitong iniisip. Pansinin lamang ang mga ito, hayaan silang lumayo, at ibalik ang atensyon sa iyong paghinga.
- Sa tuwing mapapansin mo na lumalayo ang iyong atensyon at napangingibabawan ka ng mga isipin at emosyon, tandaan mo lamang na naglakbay ang iyong atensyon, at dahan-dahang ibalik ang iyong atensyon sa iyong paghinga.
- Natural lamang na pumasok ang iba’t ibang saloobin sa iyong kamalayan, at sundan ang mga ito ng iyong atensyon. Kahit na ilang beses pa itong mangyari, ituon lamang ang iyong atensyon sa iyong paghinga.



Ang SeafarerHelp ay isang libre, *confidential*, *multilingual* at pandaigdigang helpline para sa mga seafarer at kanilang pamilya.

Handang maglingkod ang aming team 24 oras bawat araw, buong taon.

Kung ikaw ay nangangamba o nalulungkot at nagnanais na makipag-usap sa sarili mong wika, nandito ang SeafarerHelp para makinig sa iyo. Maaaring makatulong ang pakikipag-usap upang maibsan ang iyong pag-aalala, gumaan ang iyong kalooban, at upang mas makita mo nang malinaw ang iyong sitwasyon at mga opsyon.

## KONTAKIN MO KAMI SA PAMAMAGITAN NG



Text (SMS):

**+44 (0)7860 018 538**



Website:

**www.seafarerhelp.org**



Email:

**help@seafarerhelp.org**



Skype:

**info-seafarerhelp.org**



Live Chat:

**www.seafarerhelp.org**



WhatsApp:

**+44 (0)7909 470 732**



Mag-request ng tawag mula sa amin:

**+44 (0)207 323 2737**

Matatagpuan din kami sa:









