KALUNGKUTAN

by:
Cecille C. Viray
Administrative Officer II, Our Lady of Lourdes Elementary School

Ano nga ba ang kalungkutan? Ang kalungkutan ay isang estado ng pag-iisip na nangyayari dahil sa isang hindi kanais-nais na kaganapan na karaniwang nagpapakita ng sarili sa mga panlabas na palatandaan tulad ng pag-iyak, pesimismo, mapanglaw, kawalan ng Espiritu, mababang pagpapahalaga sa sarili, sa ibang mga estado ng hindi kasiya-siya. Ang kalungkutan ay isang madalas na pakiramdam na maaaring lumitaw sa iba't-ibang antas ng kasidhian, mula sa pansamanatalang kalungkutan na nagtatapos kapag ang sanhi nito ay naglaho sa kung ano ang maaaring tumagal ng ilang minute o oras, o ang malalim o matinding kalungkutan na maaaringmagapatuloy sa loob ng maraming araw o lingo, maaari itong kunin bilang isang tanda ng isang mas kumplikadong problema tulad ng depression, kung sakaling nangangailangan ito ng propesyonal na tulong.

depedbataan.com
The Official Website of DepED Division of Bataan

Sa nakalipas na mga linggo, araw, oras at minuto, tila kakaiba ang naramdaman ko, bigla akong binalot ng kalungkutan. Ano ito, hindi ako sanay dahil panay masaya ang nararamdaman ko bakit tila ngayon ay nabalot ako ng lungkot, lungkot sa buong pagkatao ko, lungkot na ngayon ko lang naramdaman, nakakapanibago, nakakalumbay, nakakapagod, nakakasawa, nakakalungkot talaga.

Marahil sabay sabay mga isipin, problema, lumbay, kaya kalungkutan ay sumabay. Problema sa pamilya, sa pera, sa trabaho, sa kaibigan, sa asawa, lahat lahat na. Puso ay nabalot ng pangamba, kalungkutan ang nauna. Hindi maaalis sa isipan na maraming alalahanin kaya't sagot ay dalangin.

Hindi maiiwasan malungkot, natural ito sa tao, hindi normal kung di ka makakaranas ng lungkot. Hindi rin kumpleto ang buhay kung puro kasiyahan lang at walang isipin. Mas matututo tayo sa buhay kung may kalungkutan at may mga problema kang pagdadaanan.

Pinakamahalaga lang ay paano mo ito dadalin o haharapin, takot Sa Diyos, lakas ng loob, tapang at wag lang susuko ang tanging sandata para labanan ang kalungkutang ito.

References:

https://tl.encyclopedia-titanica.co./significado-de-tristeza

depedbataan.com
The Official Website of DepED Division of Bataan