

LABANAN: DEPRESYON SA BAGONG PANAHOON

by:

Rio T. Mandia

Teacher III, Tomas Pinpin Memorial Elementary School

Ano ba ang depresyon? Naranasan mo na ba ang depresyon? May magagawa ba para malabanan mo ito?

Ang depresyon ay isang karaniwang sakit sa pag-iisip kung saan nakakaramdam ang isang tao ng labis na kalungkutan. Maraming sintomas ang depresyon gaya ng matinding kalungkutan, biglang pananahimik, mabilis na pagkainis o pagkairita, pagiging bugnutin, biglang nagiging iyakin, balisa at hindi nakakatulog sa tamang oras. Sa masaklap na antas nito, ito ay karaniwang humahantong sa suicide o pagpapakamatay lalo kung hindi nakayanan, nakontrol at hindi ibinukas ng nakakaranas sa ibang malalapit na tao.

The Official Website of DepED Division of Bataan

Maaaring sa maraming pagkakataon ng ating buhay ay nararanasan natin ang depresyon. Alam naman natin na may kanya-kanya tayong mga hamon at suliranin na kung minsan ayaw man natin ay nagkakaroon tayo ng ibang konotasyon at pakiramdam dito na nagiging panimula ng ating depresyon. May iba-iba ring antas o tindi ng problema ating dinaranas na maaaring humantong dito.

Paano nga ba malalabanan ito? Narito ang ilang maaari mong gawin upang malabanan ang depresyon:

Pangalaga ng Sarili – Hayaan mong maarawan ka, lumabas ka upang makakuha ng sariwang hangin, huwag kang magkulong sa loob ng bahay. Isa rin rito ang paliligo, kumain ng masustansiyang pagkain upang may panlaban ang katawan sa anumang sakit.

Mental Health Awareness – Kinakailangan ang pagkakaroon ng pagpapahalaga sa iyong sarili, kaisipan at kakayahan ay may mahalagang gampanin upang mapatagtag ang kabuuan ng isang indibidwal.

Tamang Oras at Paglilibang – Isa din sa mahalagang gawain ay ang pagkakaroon ng oras na makipag-usap sa iba o pakikihalubilo sa kapamilya o kaibigan, gayundin ang tamang oras ng pagkain at pagtulog. Libangin ang sarili sa kapaki-pakinabang na bagay.

Paghuhusga o Self-Pity – Laging isaisip na ang pagtingin na mababa lalo sa sarili ay nakakabawas ng pagtingin sa buhay, ito ay dapat na iwasan. Mas bigyang halaga ang mga kakayahan na maganda patungkol sa iyong sarili.

Kasayahan o Pagrerelaks – Laging isaisip na kung may libong pangyayari na nagpapalungkot sa iyo, lagi mong tingnan ang milyong dahilan na magpapasaya sa iyo. Gaano man ito kaliit o kalaki, maging positibo. Gamitin mo sa iyong sarili ang mga positibo at magagandang bagay at pangyayari. Iwasan ang mga negatibong bagay.

Pagmamahal – Ang pagpapadama ng pagmamahal ay mahalaga, ang simpleng pagbibigay ng pansin ay isang napakahalagang kontribusyon sa isang tao upang maramdaman niya na hindi siya nag-iisa. Ang isang kalabit, pag-akbay at pagtapik sa balik at presensiya na kinakailangan ng isang taong nakakaranas nito.

Pananalig – Higit sa anumang bagay, ang pananampalataya ay isang mahalagang bigkis na iyong paghahawakan upang magpatuloy sa buhay at maging positibo at masaya sa kahit na anumang maliit na bagay. Mailalayo ka nito sa kalungkutan at anumang negatibong maaari mong maramdaman o maisip. Kaya mas palakasin ang iyong paniniwala sa Poong Lumikha. Magdasal sa tuwina. Paigtingin ang pakikipag-usap sa Panginoon, mahalagang bagay ito para mapatatag rin ang iyong kaisipang ispiritwal.

Sa bawat sitwasyon walang mapaparam kung may pagmamahal, atensyon at paniniwala sa Lumikha para iwas tayo sa depresyon.

Patuloy na maging masaya at ngumiti sa kabila ng pandemya. Ang Diyos nawa ay laging sumatin!!!

References:

<https://www.fairview.org/patient-education/115955TA>

<https://tl.wikipedia.org/wiki/Depresyon>

<https://www.tagaloglang.com/depresyon/>

<https://tipsnikatoto.blogspot.com/2012/08/tips-para-labanan-ang-depresyon.html>