

Gabay sa Pagpapabuti ng Iyong Kagalingang Pangkaisipan

Para sa Migranteng Kasambahay



Panimula

Pumunta ka sa Singapore upang magtrabaho at kumita para suportahan ang iyong sarili at ang iyong mga mahal sa buhay.

Sa panahon ng pagtatrabaho mo dito, maaari kang makadama ng matinding kabigatan ng loob gawa ng lahat ng mga bagay na bago sa iyo. Maaari ka ring mangulila sa iyong mga mahal sa buhay. Ang lahat ng ito ay maaaring magresulta sa iyo ng stress o labis na pagkabahala.

Basahin ito upang higit mong malaman ang tungkol sa stress, kung paano pamahalaan ito at mga paraan kung paano humingi ng tulong!



Nilalaman Na Pahina

1. Ano ang stress? _____ 3
2. Ano ang mga palatandaan at sintomas ng stress? _____ 4
3. Paano ko pamamahalaan ang stress? _____ 5
4. Kaso: Alamin kung paano napagtagumpayan ni Mimik ang kanyang stress. _____ 9
5. Saan ako maaaring humingi ng tulong? _____ 10
6. Listahan ng mga kurso at mga aktibidad na kung saan maaring magpalista sa iyong araw ng pahinga. _____ 12



Ang impormasyon na nilalaman sa gabay na ito ay tama sa oras ng paglimbag.

1. Ano ang Stress?

Ang stress ay isang pakiramdam na emosyonal o pisikal na tensiyon. Normal na maranasan ang stress paminsan-minsan. Ang mga kaganapan o sitwasyon na sanhi ng stress ay maaaring magkakaiba sa iba't-ibang tao dahil ito ay batay sa iyong nakikita at reaksyon sa mga pangyayari.



Alam mo ba?



Ang ilang antas ng stress ay maaaring maging positibo para sa iyong mga saloobin, emosyon at pag-uugali. Maaari ka nitong pasiglahin upang buong husay mong magampanan ang iyong tungkulin. Mahihikayat ka nitong harapin ang mga mahihirap na sitwasyon at tapusin ang iyong mga gawain.

Gayunpaman, ang labis na stress ay nakakapinsala. Maaari itong maging sanhi ng mga problema sa pagkabalisa at kalusugan tulad ng paghina ng sistemang immune o immune system ng katawan at depresyon/pagkalumbay.

Mahalagang malaman mo nang maaga ang mga palatandaan ng stress at matutunan kung paano pamahalaan ang mga ito.

2. Ano ang mga palatandaan at sintomas ng stress?

Alamin ang mga sumusunod na palatandaan at sintomas ng pagkakaroon ng labis na stress:



Pakiramdam na nag-iisa, nakakulong, o walang pag-asa.



Mga emosyonal na kaguluhan o silakbo ng damdamin hal. madaling makaramdam ng pagkabigo, pagkainis, o pagkagalit; kumikilos nang hindi iniisip ang mga resulta ng iyong mga gawain atbp.



Ang pagkakaroon ng madalas na pabagu-bagong lagay ng loob hal. pagbabago mula sa pagiging masaya, pagkatapos biglang nalang malulungkot.



Palaging nakakaramdam ng pagkagambala, o pagkatakot.



Nagsasabi o nag-iisip tungkol sa pagkamatay o paghinto ng iyong buhay.

Kung mayroon kang mga ganyang palatandaan at sintomas, maaaring nakakaramdam ka na ng labis na stress at dapat na humingi ng tulong kaagad upang pamahalaan at mapagtagumpayan sila nang maaga.

Maaari kang makatulong sa iyong mga kaibigan!



May kilala ka bang mga kaibigan o tao sa paligid mo na may mga palatandaan at sintomas na ganito? Maaari kang tumulong sa pamamagitan ng pagbibigay ng suporta na emosyonal o pag-aalok ng payo sa pamamahala ng stress sa kanya. Basahin ito nang marami ka pang malaman tungkol dito.

3. Paano ko pamamahalaan ang aking stress?

Habang ang stress ay palaging nandiyan, maaari nating aralin na pamahalaan ito nang maayos.

Tingnan natin ang ilang mga karaniwang sitwasyon na kinakaharap ng mga MDW at tingnan kung paano pinakamahusay na lutasin ang mga ito.

Nagtatrabaho ako sa Singapore sa kauna-unahang pagkakataon. Nangungulila ako sa aking pamilya na nasa aking bayan. Nahaharap ang aking pamilya sa mga problema ngunit wala ako doon kasama nila.

Kausapin ang iyong mga kaibigan na maaaring mas nakakaunawa sa iyong sitwasyon. Maaari ka ring tumawag sa iyong pamilya o sumulat ng isang liham para sa iyong mga mahal sa buhay. Maaari mo ring ibahagi ang iyong damdamin at saloobin sa iyong amo. Maiintindihan ng iyong amo ang iyong nararamdaman at susuportahan ka sa pagsasaayos ng iyong sarili sa bagong kapaligiran kung saan ka nagtatrabaho at naninirahan sa Singapore.

Napakahigpit ng aking amo at hindi ko makaya ang marami at iba't-ibang mga gawain.

Kausapin mo nang magalang ang iyong amo. Maging bukas at tapat sa iyong amo at ibahagi ang tungkol sa iyong mga pagsubok.

Kung kinakaharap mo ang problema sa paggawa ng isang partikular na gawain, humingi ng patnubay mula sa iyong amo at sabihin sa kanya kung paano mo makakayanan ang iyong trabaho.

Huwag itago at sarilinin ang anumang kalungkutan dahil maaaring magresulta ito sa hindi magandang relasyon mo sa iyong amo sa kalaunan.

Ano ang dapat kong gawin kung kailangang-kailangan ko ng pera at wala akong sapat na ipon?

Kung nahaharap ka sa mga paghihirap na pinansiyal, kausapin ang iyong amo o alinman sa mga organisasyong nakalista sa ibaba para sa pagpapayo. Huwag mangutang sa mga hindi lisensiyadong nagpapahiram ng pera.

- Blessed Grace Social Services Ltd | www.bgss.org.sg | 8428 6377
- Adullam Life Counselling | www.adullam.org.sg | 6659 7844
- Arise2Care Community Services | www.arise2care.sg | 6909 0628
- Association of Muslim Professionals | www.amp.org.sg | 6416 3960
- One Hope Centre | www.onehopecentre.org | 6547 1011

Sa iyong araw ng pahinga, maaari ka ring dumalo sa isang kurso na inorganisa ng AIDHA tungkol sa pamamahala ng pera. Ang kursong ito ay espesyal na idinisenyo para sa mga MDW upang malaman kung paano magtakda ng mga layunin sa pananalapi, mag-ipun, maiwasan at pamahalaan ang mga utang. Bisitahin ang kanilang website sa www.aidha.org para sa pinakabagong mga detalye.

Bukod sa mga pangyayaring nabanggit sa itaas, ang pagkakaroon ng mga gawing pangkalusugan ay makakatulong rin upang protektahan ka laban sa mga nakakasamang epekto ng stress. Ito ang ilang mga mungkahi upang mapanatiling kontrolado ang iyong stress.

a. Matutunang Pamahalaan ang mga Negatibong Damdamin



Normal na magkaroon ng mga negatibong pag-iisip at makaramdam ng mga negatibong damdamin tulad ng galit o kawalan ng kakayahan, Maaari kang mag-alala tungkol sa hinaharap, at isipin na ang mga masasamang bagay ay mangyayari.

Manatiling kalmado. Huwag mong hayaang pigilan ka ng mga negatibong damdamin sa pagharap sa mga sitwasyon. Narito ang ilang mga mungkahi upang pamahalaan ang stress.



Magpahinga. Huminga nang mabagal at malalim bago gumawa o magsalita ng kahit ano.



Gumamit ng mga positibong salita tulad ng 'Kaya ko', at 'Kaya ko Gawin' habang nag-iisip at nagsasalita.



Sabihin sa iyong sarili na may iba pang mga solusyon at paraan ng pag-iisip upang matugunan ang isyung kinakaharap mo.



Paalalahanan ang iyong sarili na magpasalamat para sa mahahalagang bagay sa iyong buhay.



Magsimula ng isang talaarawan upang isulat ang iyong mga saloobin o ipahayag ang iyong damdamin.



Sumali sa mga aktibidad na nakakapagpasaya sa iyo sa oras ng iyong pamamahinga, tulad ng pagbabasa o pakikinig ng musika.



b. Alagaan ang iyong kalusugan

Ang mabuting gawi sa pagkain at regular na pag-eehersisyo ay nagtataguyod ng mas mahusay na kalusugan at isang mabuting kalagayan. Maaari nilang mapabuti ang iyong kalooban, bawasan ang mga negatibong damdamin, at matulungan ang kalusugan ng iyong utak at memorya.

Bumuo ng Mga Mabuting Gawi sa Pagkain



Magsumikap para sa malusog at balanseng pagkain. Huwag ipagpaliban ang pagkain.



Piliin ang tubig sa halip na mga matatamis na inumin.



Kumain ng mas maraming prutas at gulay.

Ang pagkain ay ang pinagkukunan ng enerhiya para sa iyong katawan, at kailangan mong pumili ng tamang uri ng pinagkukunan ng enerhiya para maisagawa ang pinakamabuti sa katawan.

Maging Aktibo



Sumali sa mga aktibidad na pampalakasan (hal. sumama sa mabilisang paglalakad o magpalista para sa libheng pag-eehersisyo) kasama ang iyong mga kaibigan sa araw ng iyong pahinga.



Umakyat ng hagdan (hangga't maaari).



Gumawa ng ilang simpleng ehersisyo ng pag-iinat bago mo simulan ang araw o kung nasa pagitan ka ng iyong oras ng pahinga.

DIY na Pagmasahe



Maaari mo ring subukan ang simpleng masahe sa iyong sarili (banayad na pagtadtad gamit ang gilid ng iyong mga kamay o pag-tap ng mga daliri o mga nakatikom na mga palad) sa iyong leeg upang matulungan kang marelax bago matulog.

c. Planuhin ang iyong iskedyul sa trabaho at pahinga



Tiyaking mayroon kang sapat na pahinga at tulog.

Kung ang iyong pagtulog ay nagagambala sa gabi dahil sa iyong mga tungkulin sa trabaho (tulad ng pangangalaga ng mga matatanda o sanggol), maari kang makipag-usap sa iyong amo upang mabigyan ka ng oras ng pahinga sa araw.

d. Panatilihin ang malapit na komunikasyon sa iyong pamilya at iyong mga kaibigan



Kung hindi mo makayanan ang iyong trabaho o umangkop sa bagong kapaligiran, lalo na kung ito ang iyong unang pagkakataong magtrabaho sa Singapore, kausapin ang iyong amo, mga kaibigan, o ahensya ng trabaho. Ibahagi kung ano ang iyong nararamdaman at humingi ng payo mula sa kanila.

4. Alamin kung paano napagtagumpayan ni Mimik ang kanyang stress.



Si Mimik (hindi kyang totoong pangalan) ay isang bagong salta na kasambahay sa Singapore. Dalawang linggo sa kyang trabaho, siya ay humagulhol sa harap ng kyang amo. Hindi niya mapigilan ang kyang emosyon at umiiyak at sumisigaw kapag may gumalaw o gumambala sa pagkakaayos ng mga gamit sa bahay. Si Mimik ay nag-aatubili na makipag-usap sa kyang amo nang tanungin tungkol sa kyang pag-uugali.

Tumawag ang kyang amo sa Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST) para humingi ng tulong. Iyon pala nakakaramdam ng stress si Mimik dahil sa kyang mga personal na alalahanin sa kyang pamilya at hindi niya nakayang umangkop sa kyang bagong kapaligiran.

Nagsagawa ang FAST ng mga pribadong pagpapayo o private counselling kasama si Mimik at nag-ayos ng mga grupong sesyon ng pagpapayo kasama ang amo ni Mimik. Ang mga sesyon ng pagpapayo ay nakatulong sa kanya na manatili sa kyang trabaho at magkaroon ng kumpiyansa na magpatuloy sa trabaho.

Marami pang ibang mga MDW na lumalapit upang humingi ng tulong kapag sila ay sobrang nastress sa isang isyu. Matapos humingi ng tulong, nagiging produktibo sila sa kanilang trabaho at nakakapagbigay ng suporta para sa kanilang pamilya sa sariling bayan.

Tandaan, hindi ka nag-iisa. Maraming mga tao na nagmamalasakit at nais na tulungan ka.

5. Saan ako maaaring humingi ng tulong?

Kung nakakaramdam ka ng stress o pagkabalisa,

- ✓ Huminahon at kausapin ang isang taong pinagkakatiwalaan mo.
- ✓ Humingi ng tulong mula sa iyong amo, o ahensya ng trabaho o anumang mga NGO o mga organisasyon ng kalusugang pangkaisipan na nakalista sa ibaba.
- X Huwag isailalim ang iyong sarili sa pananakit sa sarili o ilagay ang iyong sarili sa mga mapanganib na sitwasyon.

Mga Grupong Nagbibigay ng Suporta at Mga Nakalaan na Helplines

Maraming mga organisasyon sa Singapore na maaari mong tawagan kung kailangan mo ng tulong sa pamamahala ng stress.

Mga Organisasyong Di-Panggobyerno:	Makipag-ugnay sa No:
Ang Center for Domestic Employees (CDE) ay nagbibigay ng pangunahing harap-harapan pagpapayo para sa mga MDW at kanilang mga amo tungkol sa mga bagay kaugnay sa trabaho.	1800 225 5233 (24 oras)
Ang Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST) ay nagbibigay ng helpline at Befrienders Service upang matulungan ang mga MDW na nasa panganib o nasa kagipitan.	1800 339 4357 (24 oras)
Mga Organisasyon para sa Kalusugang Pangkaisipan:	Makipag-ugnay sa No:
Ang Singapore Association for Mental Health (SAMH) ay nagbibigay ng mga serbisyong pagpapayo para sa mga taong apektado sa emosyonal na paraan.	1800-283-7019 (libre)
Ang mga Samaritans ng Singapore (SOS) ay nagbibigay ng emosyonal na suporta para sa mga nasa kagipitan.	1800 221 4444 (24 oras)
Nagbibigay ang Singapore Counselling Center ng malawak na hanay ng mga serbisyong pagpapayo at sikolohikal upang mabawasan ang stress at mapagtagumpayan ang iba't ibang mga isyu sa buhay.	6339 5411 (Sisingilin ang bayad sa serbisyong pagpapayo)
Nagbibigay ang Silver Ribbon ng serbisyong pagpapayo sa mga taong may mga isyu sa kalusugang pangkaisipan at kanilang mga tagapag-alaga upang maunawaan kung bakit sila nakakalingat o ipinagpapaliban ang kanilang pagpapagamot.	6386 1928

Narito ang iba pang mga kapaki-pakinabang na kontak para sa mga panahon ng kagipitan.

MOM HELPLINE PARA SA MGA MIGRANTENG DOMESTIC WORKERS (MDW)

Ministry of Manpower – 1800 339 5505

Para sa tulong at payo sa kagalingan, sahod at iba pang mga bagay na nauugnay sa trabaho

IBA PANG EMERGENCIES

Pulis

999

Ambulansiya/ Bumbero 995

MGA EMBAHADA AT HIGH COMMISSIONS

Bangladesh
6255 0075

Sri Lanka
6254 4595

Cambodia
6341 9785

India
9172 9803

Philippines
6737 3977

Myanmar
6735 1672

Indonesia
6737 7422
9295 3964

Thailand
6737 2475
8421 0105

6. Listahan ng mga kurso at aktibidad na maaari kang magpa lista sa iyong araw ng pahinga upang matulungan kang mawala ang stress.

Listahan ng Mga Kurso na inaalok ng AIDHA	
Pangalan ng Kurso	Mga Layunin ng Kurso
Modyul 1: Pamahalaan ang Iyong Pera at Teknolohiya	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alamin kung paano makatipid, magbadyet, magplano at manatili sa isang badyet. ✓ Bumuo ng kumpiyansa sa sarili at pagbutihin ang iyong mga kasanayan sa presentasyon at komunikasyon. ✓ Pagbutihin ang nauugnay at praktikal na kasanayan sa IT sa computer at telepono.
Modyul 2: Planuhin ang Iyong Kinabukasan na Pinansyal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bumuo ng isang pangmatagalang plano na pwedeng makamtan ukol sa personal na pananalapi. ✓ Maging isang tagapag-pasiya na may kakayahang gumawa ng desisyon sa pananalapi. ✓ Alamin kung paano mamuhunan gamit ang itinabing ipon sa "productive assets" o mga ari-arian na may kakayahang kumita o mapabuti ang daloy ng pera.
Modyul 3: Simulan ang Iyong Negosyo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alamin kung paano magsimula at pamahalaan ang isang negosyo. ✓ Maunawaan ang kapaligiran ng negosyo at bumuo ng stretchiya para sa iyong Negosyo. ✓ Bumuo ng isang plano sa negosyo na pwedeng makamtan.
Pagbutihin ang Iyong Ingles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matutong makipag-usap ng mas epektibo sa Ingles. ✓ Taasan ang kumpiyansa sa sarili sa pagsasalita at pagsusulat sa Ingles.
	<p>I-scan ang QR Code o alamin ang iba pang impormasyon at magpatala para sa mga kurso ng Aidha dito:</p> <p>https://www.aidha.org/contact-us/courses-overview/</p>

Mga LIBRENG kurso

Panimula sa Edukasyong Pinansyal	Tutulungan ka ng interaktibong workshop na ito na maunawaan ang mga nakakapagpabagong buhay na benepisyo ng pagkakaroon ng mas mahusay na kaalaman sa pagpasya sa mga desisyong pinansyal.
Paano Magbukas ng isang Bank Account	Alamin ang mga benepisyo ng pagbubukas ng bank account sa Singapore at pumulot ng mga tips sa kung ano ang dapat bigyang pansin kapag magbubukas nito.
Pag-unawa sa Utang	Debt, utang, hutang, အကြွေး, စွန့်. Ano ito at paano ito maiiwasan? Alamin kung paano maunawaan ang tunay na halaga ng utang sa kursong ito.
Pagbuo ng Iyong Katatagan	Ang katatagan ay tungkol sa pananatiling malakas sa mga oras ng paghihirap. Alamin sa kursong ito kung paano pamahalaan ang mga mahihirap na sitwasyon at manatiling malakas.
Pagtugon sa Stress	Sa interaktibong workshop na ito, matututunan mo kung paano nakakaapekto ang stress sa iyo at mga paraan na maari mo itong pamahalaan, kasama ang iba pang mga MDW at isang palakaibigang tagapayo ng Aidha.
Paliwanag tungkol sa Pagpapayo ukol sa Utang	Alamin kung paano maiintindihan nang mabuti ang iyong personal na sitwasyon ukol sa utang sa aming follow-up session sa Pag-unawa sa Utang (sa pakikipagtulungan ng AMP).



I-scan ang QR Code o alamin ang iba pang impormasyon at magpatala para sa mga kurso ng Aidha dito:

<https://www.aidha.org/courses/free-short-courses/>

Listahan ng Mga Kaganapan at Mga Workshop na inaalok ng Foreign Domestic Worker Association para sa Panglipunang Suporta at Pagsasanay (FAST)

<p>Facebook Live Stream Talkshow tungkol sa Katatagang Pangkaisipan</p>	<p>Nagbibigay sa mga MDW ng isang ligtas na plataporma upang maibahagi nila ang kanilang mga isyu. Sumali sa masayang pag-uusap at lumahok sa mga pagsusulit upang manalo ng mga kaakit-akit na papremyo. Itinataguyod ng platapormang ito ang mga serbisyong suportang panlipunan at mga programang ukol sa balanseng buhay at trabaho na mayroon ang FAST para sa MDWs.</p>
<p>Mga Workshop ukol sa Katatagang Pangkaisipan</p>	<p>Prayoridad ng FAST ang pangkabuuang kagalingan ng mga MDW at naglalayong maturuan ang mga MDW tungkol sa katatagan sa pamamagitan ng interaktibo at nakakaengganyong mga workshop.</p> <p>Tatalakayin ng mga workshop na ito ang tungkol sa mga larangan ng kognitibo, emosyonal, pangkaisipan, pisikal at ispiritwal na mga aspeto ng mga MDW upang matulungan silang manatiling malakas sa kabila ng mga pagsubok na kanilang kinakaharap.</p>



Ang mga aktibidad ng FAST ay libre para sa lahat ng mga MDW! I-scan ang QR Code para sa iba pang mga detalye at para sa iba pang mga kurso na matatagpuan sa pahina ng Facebook ng FAST:

<https://www.facebook.com/FAST.org.sg>



Espesyal na pasasalamat kay Dr Jared Ng at Dr Mok Yee Ming (Mga kasangguni ng Pag-iisip para sa Kalusugan sa Ministry of Manpower) para sa kanilang mahalagang kontribusyon sa nilalaman ng librong ito.