



Mga Estratehiya sa Pagharap sa mga Problema

Ang iyong gabay sa pagharap sa mga hamon ng pangangalaga



Nilalaman

Panimula	2
Pag-unawa sa mga Hamon sa Emosyon ng Pag-aalaga	3
Mga Estratehiya para sa mga Impormal na Tagapag-alaga	5
Mga Mekanismo sa Pagharap sa Sarili	5
Mga Istratehiya sa Suporta sa Lipunan	7
Pagpapahinga sa Pangangalaga	9
Madalas na mga Katanungan	11
Suporta at Koneksyon	13
Seksyon para sa Tala	15



Maligayang pagbati mula sa Heart in Hand! Ang guidebook na ito ay tungkol sa mga Estratehiya sa Pagharap sa mga Problema para sa mga Informal Caregiver. Ang aklat na ito ay idinisenyo upang suportahan ang mga impormal na tagapag-alaga sa pamamagitan ng **pagbibigay ng mga estratehiya sa pagharap at mga pananaw** upang harapin ang mga komplikasyon ng pangangalaga. Kinikilala ng gabay na ito ang presyur na kinakaharap ng lahat ng impormal na tagapag-alaga, at nais naming bigyang-diin ang kahalagahan ng pangangalaga sa sarili. Nilalayon ng aklat na ito na suportahan ka sa pagpapanatili ng iyong sariling kapakanan habang patuloy na nagbibigay ng pangangalaga sa iyong mahal sa buhay.

Ang pag-aalaga sa ibang tao ay hindi nangangahulugan ng pagpapabaya sa iyong sarili. Sa pamamagitan ng pag-aaral na kilalanin ang stress, magtatag ng malusog na gawain, at pag-access sa mga *network* ng suporta, maaari mong pagyamanin ang iyong sariling kalusugan at ang kalidad ng pangangalagang iyong ibinibigay.

Pag-unawa sa mga Emosyonal na Hamon ng Pag-aalaga

Maraming mabuting dulot ang pag-aalaga.. Para sa karamihan, ang pag-aalaga sa isang mahal sa buhay ay makabuluhan, at para sa iba, lalo nitong napapalapit ang kanilang relasyon sa taong inaalagaan.

Ngunit ang mga hinihingi ng pag-aalaga ay maaari ring maging nakapagpapabigat ng damdamin at nakakapagod minsan. Maaari itong magdulot ng emosyonal at pisikal na pagod. Nangyayari ito kapag hindi mo nakukuha ang tulong na kailangan mo habang ibinibigay mo ang lahat ng oras at lakas mo sa iba. Maaaring makaramdam ng galit, pagkabigo, pagkapagod, o lungkot. Karaniwan din ang pakiramdam na nag-iisa at napapabaya.

Ano ang sanhi ng burnout ng tagapag-alaga?

- **Hindi makatotohanang inaasahan:** Maaaring umasa kang may positibong pagbabago sa taong inaalagaan mo, pero minsan hindi ito nangyayari, lalo na sa mga maykaramdaman tulad ng Alzheimer's disease
- **Kawalan ng kontrol:** Ang kakulangan sa oras, suporta at kagamitan, at kasanayan para maalagaan nang maayos ang mahal sa buhay ay maaaring magdulot ng pagkabigo. Maaari mong maramdaman na hindi sapat ang ginagawa mo.
- **Hindi makatwirang mga hinihingi:** Maaari mong maramdaman na obligado kang gawin ang mga bagay na hindi mo naman talaga kailangang gawin.
- **Kawalan ng kamalayan sa sarili:** Maaaring hindi mo mapansin kung kailan ka nasa puntong labis ka nang napapagod hanggang sa magsimula itong makaapekto sa iyong sariling kalusugan at kagalingan.
- **Napakaraming responsibilidad:** Minsan, pakiramdam mo ay napakaraming obligasyon ang sabay-sabay mong hinahawakan. Maraming tagapag-alaga ang nakararanas ng stress dahil iniisip nilang sila lang ang dapat gumawa ng lahat, kahit masyado na itong mabigat. Minsan, may ibang tao sa pamilya na nakakadagdag pa ng stress sa iyo bilang pangunahing tagapag-alaga.

Ano ang mga palatandaan ng burnout ng tagapag-alaga?

Ang mga palatandaan ng cmatinding pagkaubos ng lakas ng tagapag-alaga ay maaaring katulad ng depresyon. Kabilang dito ang mga sumusunod:

- Emosyonal at pisikal na pagkapagod
- Paglayo sa mga kaibigan, pamilya, at iba pang mga mahal sa buhay
- Pagkawala ng interes sa mga aktibidad na dating kinagigiliwan
- Pakiramdam ng kawalan ng pag-asa at kawalan ng kakayahan
- Mga pagbabago sa gana sa pagkain at/o timbang
- Mga pagbabago sa mga pattern ng pagtulog
- Hindi makapag-concentrate
- Pagiging iritable o madaling mainis, pagkabigo, o galit sa iba



Mga Estratehiya para sa mga Impormal na Tagapag-alaga

Ang emosyonal at pisikal na hinihingi ng pag-aalaga ay maaaring maging mabigat kahit sa pinakamatatag na tao. Gamitin ang mga mapagkukunan at paraang makatutulong sa iyo. Kung hindi mo aalagaan ang iyong sarili, hindi mo rin maaalagaan ang iba. Kapag nasa maayos kang kalagayan, makikinabang din ang mahal sa buhay na iyong inaalagaan.

Mga Paraan ng Pangangalaga sa Sarili



Magsanay ng pagiging mindful o mapagmasid sa sarili: Ang pagtuon sa kasalukuyang sandali ito ay makakatulong sa iyo na mabawasan ang pagkabalisa at **mas mahusay na makayanan ang stress**. Ang pagiging mapagmasid ay maaaring kasing simple ng pagtuon sa iyong paghinga. Kapag nakakaramdam ka ng labis na pagkabalisa, itigil ang iyong ginagawa, ipikit ang iyong mga mata, at **hhuminga nang dahan-dahan at malalim**. Bukod sa mga pamamaraan ng paghinga upang makatulong na mapagaan ang isip, mahalaga rin para sa iyo na maging maingat sa iyong pisikal na kagalingan. Ang mga simpleng pisikal na aktibidad tulad ng paglalakad o ilang banayad na pag-unat ay makakatulong na maging mas maayos ang iyong pakiramdam sa pisikal at mental.



Unahin ang maiikling pahinga: Ang pag-aalaga ay kadalasang nakakapagod kung kakaunti o walang pahinga sa pagitan, kaya ang paggawa ng malalaking pagbabago sa pamumuhay ay tila hindi magagawa. Ngunit may mga **maiikling aktibidad** na hindi nangangailangan ng malaking dedikasyon. Maaari mong isaalang-alang ang paggawa ng Tai Chi, isang banayad at banayad na ehersisyo na maaaring gawin sa loob ng 10 minuto nang hindi nangangailangan ng kagamitan. Maaari ka ring magsanay ng ilang simpleng **ehersisyo sa upuan** tulad ng pag-ikot ng balikat at pagmartsa nang naka-upo.



Linangin ang emosyonal na kamalayan Ang pag-unawa at pamamahala ng iyong mga emosyon ay isang mahalagang kasanayan para sa mga tagapag-alaga ng pamilya. Ang *emotional intelligence* ay tumutulong sa iyong makilala ang sariling damdamin at maunawaan kung ano ang nagpapasimula sa mga ito, na tumutulong sa iyo na mas epektibong tumugon sa stress.



Magsanay ng positibong pagpapatibay sa sarili: Nakakatulong ito upang makita ang mga mahirap na sitwasyon mula sa ibang anggulo sa pamamagitan ng pagpapalit ng negatibong kaisipan ng mas positibong pananaw. Araw-araw, **ipaalala sa iyong sarili** ang iyong mga kalakasan, ang iyong pagmamahal sa taong pinapahalagahan mo, at ang iyong positibong epekto sa kanilang buhay.



Humingi ng Propesyonal na Tulong Kapag Kinakailangan: Walang kahihiyan sa paghingi ng tulong. Ang mga therapist, tagapayo, o isang psychologist ay maaaring magbigay ng **emosyonal na suporta** at magturo ng mga karagdagang estratehiya upang mapabuti ang iyong emosyonal na kagalingan.

Mga Proaktibong Estratehiya para sa mga Impormal na Tagapag-alaga

Mga Istratehiya sa Suporta sa Lipunan



Bumuo ng sistema ng suportaa: Ipaalam ang iyong sitwasyon sa mga miyembro ng pamilya at mga kaibigang maaaring magbigay ng **emosyonal na suporta** o tumulong sa pagbabahagi ng mga responsibilidad sa pangangalaga. Magugulat ka kung gaano karami ang handang tumulong kapag naiintindihan nila ang iyong mga pangangailangan.



Sumali sa caregiver support group o grupo ng suporta para sa mga tagapag-alaga: Ang pakikipag-ugnayan sa mga taong nasa katulad na sitwasyon ay maaaring magbigay ng napakalaking ginhawa. Ang mga grupong ito ay nag-aalok ng **ligtas na espasyo** upang ibahagi ang iyong mga damdamin, matuto ng mga bagong paraan sa pagharap sa mga problema, at makahanap ng ginhawa sa mga ibinahaging karanasan.



Suporta mula sa Komunidad: May mga mapagkukunan at serbisyong maaaring lapitan sa komunidad tulad ng TESDA, na may **mga programa** para sa mga tagapag-alaga. Ang mga programang ito ay nagbibigay ng mga workshop, pagsasanay, at mga seminar na makakatulong upang lubos na masangkapan ang mga tagapag-alaga. Ang paggamit ng mga mapagkukunang ito ay maaaring gumawa ng malaking pagkakaiba sa pamamahala ng stress ng tagapag-alaga.



Gamitin ang Teknolohiya: Ang teknolohiya ay maaari ring gumanap ng papel sa pagtulong sa iyong **manatiling konektado** at makahanap ng suporta. Maraming online platform ang nagbibigay ng impormasyon, mga grupo ng suporta, at iba pang mga mapagkukunan upang matulungan ang mga tagapag-alaga ng pamilya.

Mga Proaktibong Istratehiya para sa mga Informal Caregiver

Pagkuha ng Pansamantalang Pangangalaga

Ang pahingang pangangalaga ay nagbibigay ng pansamantalang ginhawa sa isang impormal na tagapag-alaga sa pamamagitan ng pansamantalang pahinga sa pangangalaga sa taong kanilang inaalagaan. Maaari itong maging lubhang kapaki-pakinabang para sa pangunahing tagapag-alaga. Makakatulong ito sa iyo na makapagpahinga, mag-recharge, at makahanap ng balanse sa pagitan ng iyong responsibilidad bilang tagapag-alaga at ng iyong personal na buhay.

Bakit mahalaga ang pahingang pangangalaga?

- **Kagalingan ng tagapag-alaga:** Pinipigilan nito ang pagkahapo ng tagapag-alaga.
- **Mas mahusay na kalidad ng pangangalaga:** Ang pahinga ay nagbibigay-daan sa mga tagapag-alaga na bumalik sa kanilang mga tungkulin na may pakiramdam na presko at mas mahusay na kagamitan upang magbigay ng pangangalaga.
- **Panahon para sa pakikisalamuha at personal na gawain:** Maaaring gamitin ng mga tagapag-alaga ang oras na ito para sa mga personal na appointment, mga gawain, mga libangan, o para lamang magpahinga.
- Kung sakaling magpasya kang magpahinga sandali mula sa pag-aalaga, may mga ahensya tulad ng DSWD o iba pang ahensiyang maaaring magbigay ng suporta o pansamantalang tulong sa pangangalaga.



Madalas na mga Katanungan

1. Paano makakahanap ng oras ang mga tagapag-alaga para sa pangangalaga sa sarili sa gitna ng mga responsibilidad?

Maaaring unahin ng mga informal caregiver ang pangangalaga sa sarili sa pamamagitan ng pagtatakda ng iskedyul ng maiikling pahinga, pagtatalaga ng mga gawain, at paghingi ng tulong sa pamilya o mga kaibigan. Kahit ang maliliit na gawain, tulad ng 10 minutong paglalakad, ay maaaring magdulot ng pagbabago.

2. Anong mga aktibidad sa pangangalaga sa sarili ang pinakakapaki-pakinabang para sa mga tagapag-alaga?

Ang mga aktibidad tulad ng ehersisyo, pagiging maingat, pagsulat sa journal, pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan, o paggawa ng mga libangan ay lubos na kapaki-pakinabang. Pumili ng mga aktibidad na makakatulong sa iyo sa mental, emosyonal, at pisikal na aspeto.

3. Paano makakayanan ng mga tagapag-alaga ang mga damdamin ng pagkakasala kapag naglalaan ng oras para sa kanilang sarili

Tandaan na ang pangangalaga sa sarili ay tumutulong upang maging mas mabuting tagapag-alaga. Isipin ito bilang mahalagang bahagi ng pangangalaga, hindi isang makasariling gawain. Maaari mong talakayin ang mga damdaming ito sa isang psychologist kung kinakailangan.

4. Ano ang papel na ginagampanan ng propesyonal na suporta sa pangangalaga sa sarili ng tagapag-alaga?

Ang propesyonal na suporta, tulad ng therapy o pagpapayo, ay nagbibigay ng mga tool upang pamahalaan ang stress, matugunan ang mga emosyon, at bumuo ng mas malusog na mga diskarte sa pagharap. Ito ay isang mahalagang outlet para sa mga tagapag-alaga na labis na nabibigatan.

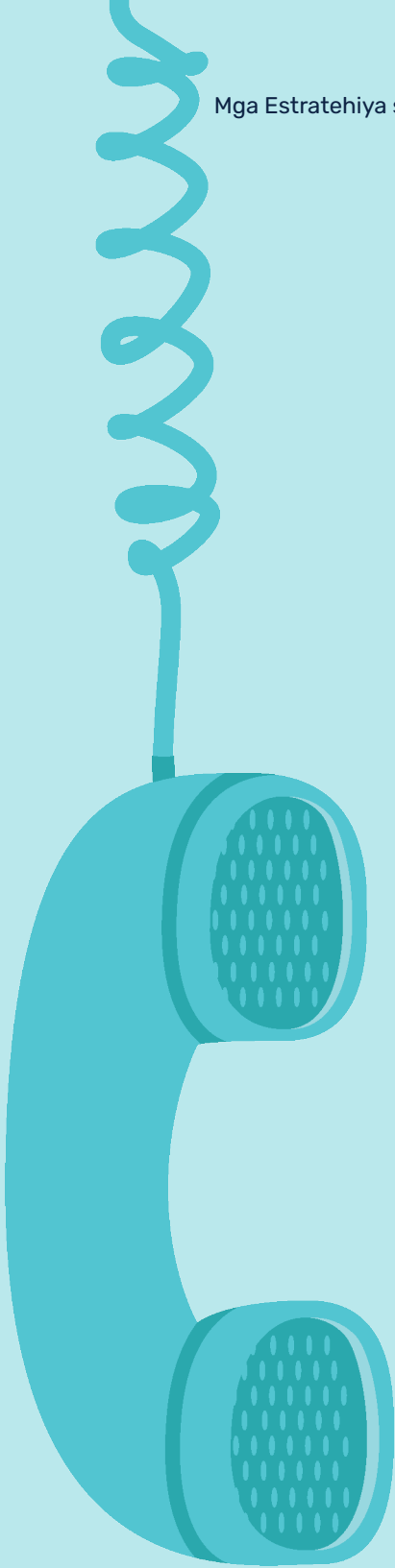
5. Paano masusuportahan ng mga pamilya ang mga tagapag-alaga sa pagsasagawa ng pangangalaga sa sarili?

Maaaring magbahagi ng responsibilidad ang mga miyembro ng pamilya, magpakita ng pagpapahalaga, at hikayatin ang tagapag-alaga na magpahinga. Mahalaga ang bukas na komunikasyon tungkol sa mga pangangailangan at limitasyon.

6. Kailan dapat humingi ng propesyonal na tulong ang isang tagapag-alaga para sa kanilang sariling kapakanan?

Dapat humingi ng tulong ang mga tagapag-alaga kung palagi silang nakakaramdam ng matinding pagkabalisa o matinding kalungkutan. Ang isang psychologist ay maaaring magbigay ng suporta at mga paraan upang mapabuti ang kanilang emosyonal at mental na kalusugan.





- Philippine National Emergency Hotline: **911**
- DOH Health Emergency Management Bureau: **(02) 8711-1001 to 02 / (02) 8740-5030**
- Philippine Red Cross Emergency Hotline: **143 or (02) 527-0000**

Suporta at Koneksyon

National Center for Mental Health (NCMH) Crisis Hotline:

- Para sa mga indibidwal na nakakaranas ng emosyonal na pagkabalisa o krisis sa kalusugang pangkaisipan
- 1553 or 0917-899-8727

Philippine Mental Health Association, Inc. (PMHA):

- Nagbibigay ng mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan tulad ng konsultasyon, pagpapayo, at therapy
- <https://www.pmha.org.ph/>

WiSUPPORT DSWD:

- Nagbibigay ng *online at mobile na serbisyo* sa kalusugang pangkaisipan sa mga indibidwal at pamilyang apektado. Nag-aalok ang kanilang mga programa ng konsultasyon, mga aktibidad sa pag-aaral, at mga referral sa mga kasosyong organisasyon.
- <https://ekwentomo.dswd.gov.ph/>

In Touch Community Services

- Nagbibigay ng mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan na isinasagawa ng mga sertipikadong espesyalista na may kadalubhasaan upang epektibong suportahan ang mga emosyonal at sikolohikal na hamon.
- <https://in-touch.org/>
- Para sa mga pangkalahatang katanungan
(+63 2) 8893 1893 or (+63) 917 863 1136 or (+63) 998 841 0053
- Para sa linya para sa krisis.

+63 2 8893 7603 or +63 919 056 0709
+63 917 800 1123 or +63 922 893 8944

Mga Sanggunian

Alyssa. (2025, August 24). Emotional Well-Being: Coping strategies for family acting as caregivers. Greenbrook Medical. <https://greenbrookmedical.com/emotional-well-being-coping-strategies-for-family-acting-as-caregivers/>

Caregiver burnout and strategies for coping. (n.d.). UnitedHealthcare. <https://www.uhc.com/health-and-wellness/caregiver-resources/caregiver-burnout-and-strategies-for-coping>

Caregiver burnout. (2025b, September 17). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout>

Klaes, I. (2025, June 25). 5 simple exercises to relieve stress as a caregiver. Caring Senior Service. <https://caringseniorservice.com/blog/stress-relief-exercises/>

Practical solutions for caregiver stress. (n.d.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Structured content. (n.d.). https://mydoctor.kaiserpermanente.org/mas/structured-content/Health_Topic_Caregiver_-_Coping_Strategies_-_Staying_Healthy.xml?co=%2Fregions%2Fmas

Website. (n.d.). FAQs on Self-Care for Family Caregivers: Tips and support. <https://www.gipshospital.com/>. <https://www.gipshospital.com/faqs-on-self-care-for-caregivers-in-the-family#gsc.tab=0>



I-SCAN para mag-request ng topic
para sa susunod na guidebooks!