

## Technique na HUMINTO

Kapag nahaharap sa mahirap na sitwasyon, subukan ang technique na HUMINTO:

HUMINTO

### 1. Huminto

Itanong ang iyong sarili: Ano ang nararamdaman ko ngayon?

### 2. Huminga

Itanong ang iyong sarili: Masyadong mabilis ba akong humihinga o pinipigilan ko ba ang paghinga ko? Maaari ba akong huminga nang malalim?

### 3. Mag-observa

Itanong ang iyong sarili: Ano pa ang nararamdaman ng katawan ko? Ano ang mga naiisip ko?

### 4. Magpatuloy

Itanong ang iyong sarili: Matatanggap ko ba ang mangyayari kung ako \_\_\_\_\_? Magpasyang tumugon sa paraang pinakaangkop para sa iyo.

## Mga relasyon na nagbibigay ng suporta

kilalanin ang iyong sariling kalaga  
pag-usapan ang iyong mga karanasan

ILAGAY SA JOURNAL  
ANG IYONG MGA NAIISIP

Maging malay sa mangyayari sa kasalukuyan

ugaliing pangalagaan ang sarili

bigyang-halaga ang iyong mga pangangailangan

ibalik ang pagtiwala sa sarili

paunti-unti lang

ugaliing magkaroon ng kamalayan

ipahayag ang iyong mga nararamdaman

PATAWARIN ANG IYONG SARILI

Ang larawan ay hango sa [www.selfloverainbow.com](http://www.selfloverainbow.com).

Kung nakaranas ka ng mga relasyong mapanakit o nagdudulot ng trauma, mahalagang maglaan ng oras para maghilom, at paligiran ang iyong sarili ng mga taong sumusuporta at tumutulong sa iyo na maging pinakamagaling. Ang pagiging bahagi ng mga mga relasyon na nagbibigay ng suporta ay makakatulong sa ating mga isip at katawan na maghilom mula sa stress. Gumawa ng listahan ng mga tao sa iyong buhay na nagpapaganda sa pakiramdam mo, at gumawa ng mga hakbang para makipagkonekta sa kanila sa nalalapit na panahon.

## Suporta sa kalusugan ng pag-iisip

Maraming paraan para maka-access ng mga libreng one-on-one na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip na 24/7, kasama ang mga bihasang propesyonal na nagbibigay sa iyo ng ligtas na espasyo at suportang kailangan mo. Ang pakikipag-usap sa tagapayo — o sa mga taong nagkaroon na mga katulad na karanasan — ay makakapagbigay sa iyo ng lakas at inspirasyon habang nilalampasan mo ang mga pagsubok.

Ang Soluna ay isang app na idinisenyo para sa mga kabataan at nakababatang adult sa California, na nagbibigay ng mga libre at kumpidensyal na session kasama ang mga live na coach at mga online na komunidad. I-scan para magsimula.



## Isinasagawa ang paghilom

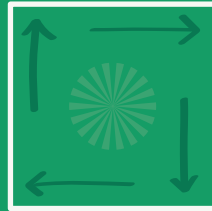
Mga tool at tip para matulungan kang patuloy na mabuhay sa kabila ng trauma at makontrol ang stress araw-araw.

live  
beyond

## Box breathing



Mag-inhale nang  
4 na segundo



Mag-exhale nang  
4 na segundo

Pigilang huminga nang  
4 na segundo

Ang pagkakaroon ng kamalayan ay tungkol sa pagtuon sa kasalukuyan nang walang panghuhusga mula sa nakalipas o mga pag-aalala sa hinaharap. Nakakatulong ito sa atin na **pakalmahin** ang ating mga isip at katawan kapag may mga nangyayari sa ating mga buhay na nagdudulot ng stress.

Ang **box breathing** ay isang espesyal na paraan ng paghinga na nakakatulong sa iyong katawan na **mag-relax** kapag nakakaramdam ka ng stress o pagkabalisa. Kapag ginawa ito, mapapabagal mo ang iyong puso, mapapa-relax mo ang iyong mga kalamnan, at mararamdaman mong **[mas kalmado ka sa pangkalahatan.]**

## Meditasyon gamit ang musika



Tingnan ang aming **Live Beyond** playlist sa Spotify. Pumili ng kanta. Mag-relax at itanong ang iyong sarili: Ano ang nararamdaman ng katawan ko? Ano ang emosyon na nararamdaman mo sa pakikinig ng kantang ito? I-scan para i-play.



## Pagtuunan ang iyong mga pandama



Kung magagawa mong maglakad, gawin ito. Mas pagtuunan pa ang mga nakikita, naaamoy, at pakiramdam na nararanasan mo.

**Mag-relax, huminga nang malalim, at tumukoy ng:**

- **5** bagay na nakikita mo
- **4** na bagay na nahahawakan mo
- **3** bagay na naririnig mo
- **2** bagay na naaamoy mo
- **1** bagay na nalalasaan mo

Baka **mas malapit pa kaysa** sa inaasahan mo ang mga bukas na espasyo kung saan maaaring kumalma at **magnilay**. I-scan para maghanap ng mga landas at parke na malapit sa iyo — saan ka man nakatira.



AllTrails



Matuto pa tungkol sa mga Adverse Childhood Experience (mga ACEs), toxic stress, at kung paano maghilom mula sa mga epekto ng mga ito sa **livebeyondCA.org**.



live beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General.  
Pinopondohan sa ilalim ng kontrata #2022-238-OSG.