



Psychological Wellbeing (Sikolohikal na Kagalingan) sa Dagat

Gabay sa Positibong Mental Health para sa mga Seafarer



Photo by: Artem Radchenko



STEAMSHIP MUTUAL



Ang "Psychological Wellbeing at Sea" ay bahagi ng serye ng "Gabay para sa Kalusugang Pangkaisipan para sa mga Seafarer" na inilimbag ng ISWAN.

Layon nitong ipaliwanag kung ano ang positibong *mental health* (kalusugang pangkaisipan), *psychological wellbeing* (sikolohikal na kagalingan), at ang mga panganib sa iyong kapakanan na maaari mong harapin bilang isang seafarer. Sa gabay na ito, kinalap namin ang ilan sa mga pinakamatibay na ebidensya na nagbibigay ng praktikal na ideya kung paano mo mapapahusay ang iyong kalusugang pangkaisipan. Ang ISWAN ay isang *charity* (pandaigdigang kawanggawa) na naglilingkod sa mga seafarer na nakakaranas ng paghihirap o pagkabalisa, ano pa man ang kanilang bansang pinagmulan, lahi, paniniwala at kasarian.



Ang ISWAN ay isang *charity* (pandaigdigang kawanggawa) na naglilingkod sa mga seafarer na nakakaranas ng paghihirap o pagkabalisa, ano pa man ang kanilang bansang pinagmulan, lahi, paniniwala at kasarian.

www.seafarerswelfare.org



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

Hatid namin ang SeafarerHelp – isang libre, *confidential* at *multilingual helpline* na naglalayong tumulong sa mga seafarer at kanilang pamilya, anuman ang kanilang problema, at nasaan pa man sila sa mundo. Bukas kami upang maglingkod 24 oras bawat araw, buong taon.

www.seafarerhelp.org



Ang gabay na ito ay binuo sa ilalim ng pangangasiwa ng *Consultant Clinical Psychologist* na si Dr. Pennie Blackburn.

MGA NILALAMAN

Positibong <i>mental health</i> at <i>psychological well-being</i>	4
Paano natin mas mapapabuti ang kalusugan ng ating pag-iisip	5
Mga positibong emosyon.....	6-7
<i>Gratitude</i> (Pasasalamat)	7
<i>Flow</i> (Daloy).....	8
Positibong relasyon sa iba.....	9-11
Kaibigan at kapamilya.....	9
Komunidad	10
Ang mga tao sa ating paligid	11
Kahulugan at layunin	12-13
Tagumpay	14
Mga lakas	15
Pisikal na kalusugan	16-17
Paghingi ng suporta	18



POSITIBONG MENTAL HEALTH AT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Lahat tayo ay nagnanais na maging masaya! Pero alam mo ba na ang *psychological well-being* ay nakakatulong para sa iyong pangkabuuang kalusugan at maaari din itong magpahaba ng iyong buhay?

May 50% na mas mababang tsansa na makaranas ng atake sa puso o stroke ang mga taong may mas mataas na score sa mga panukat sa *wellbeing*. Mas mahusay silang magdesisyon, mas mataas ang kanilang pagganap sa kanilang trabaho, hindi sila mapusok at mas mababa ang posibilidad nilang masangkot sa aksidente at sakuna.¹ Sa pamamagitan ng pagbibigay ng sapat na atensyon sa iyong *wellbeing*, mas malilimitahan mo ang mga panganib ng trabaho sa dagat at mapapanatili mo ang iyong kalusugan at kasiyahan.

Ayon sa World Health Organization, ang *mental health* ay ang **“estado ng wellbeing kung saan nakakamit ng isang indibidwal ang kabuuan ng kanyang potensyal, natutugunan niya ang mga pangkaraniwang stress o mga hamon sa kaniyang buhay, nagiging produktibo at mahusay siya sa kanyang trabaho, at nakakapaghatid siya ng kontribusyon sa kanyang komunidad”**².

Ang *psychological wellbeing* ay tumutukoy sa malusog na pag-iisip. Ibig sabihin, gumagana tayo nang maayos, mabuti ang ating pagtingin sa ating sarili at pananaw sa buhay sa pangkalahatan, at nakadarama tayo ng lugod, mayroon tayong layunin at katuturan, at pakiramdam natin ay nasa tamang landas ang ating buhay.

Ang *psychological wellbeing* ay hindi lamang tungkol sa mga panahong walang problema kundi maging sa paraan natin ng pagtugon sa mga panahong mahirap at puno ng pagsubok. May kinalaman din ito sa mabuting pakiramdam at mahusay na pag-iral.³ Kapag maganda ang ating pakiramdam, mas nagiging epektibo tayo sa ating mga gawain at mas maganda ang pagtingin natin sa ating sarili. Mahirap maging epektibo kapag hindi maganda ang nararamdaman natin. Maaaring magbago ang pakiramdam natin sa araw-araw at naapektuhan ito ng iba't ibang bagay sa ating buhay at kapaligiran. Ang ating *psychological wellbeing* ay hindi nakapirmi o palagian. Bagamat kabilang dito ang ating kasiyahan, higit pa ito sa ating pakiramdam ng ligaya o mood sa kasalukuyan. Ayon sa iba,⁴ ito ay ang punto kung saan nababalanse natin ang araw-araw na pagsubok na ating kinakaharap at ang mga kakayahan at mapagkukunan natin ng lakas upang matugunan ang mga hamong ito.

WELLBEING SA DAGAT

Katanggap-tanggap at kadalasang inaasahan ang paniniwalang dapat nating pangalagaan ang ating pisikal na kalusugan. Maraming barko ang mayroong gym o mga kagamitan sa pag-eehersisyo, at maraming kompanya ang humihikayat sa masustansyang pagkain at pamumuhay upang mapanatili ng mga seafarer ang kanilang kalusugan. Isa sa mga pangunahing bagay na ginagawa natin kapag nakakaramdam tayo ng sakit ay ang ipaalam sa taong malapit sa atin ang tungkol dito. Maaari rin tayong komunsulta sa isang doktor. Subalit hindi ito ang karaniwan nating reaksyon kapag nakakaranas tayo ng mababang mood, kung saan mas sikolohikal at hindi pisikal ang ating nararamdaman. Bilang isang seafarer, hindi gaya ng mga nakatira sa lupa na mas madalas makita ang mga mahal nila sa buhay, maaaring hindi tayo tayo sanay na magbahagi ng ating nararamdaman gaya ng lungkot o masamang mood. Bukod sa mga limitasyon sa komunikasyon sa mga mahal sa buhay, nakakaapekto rin sa *wellbeing* ng mga seafarer ang limitadong shore leave, paulit-ulit na mga gawain o routine, mahaba at papalit-palit na oras ng trabaho, at kaunting panahon upang makapag-ehersisyo o makisalamuha sa iba.

Mahalagang bigyang-pansin natin ang ating *mental health* dahil nakakaapekto ito sa ating pag-iisip, pakiramdam, at paggawa.

¹ Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.

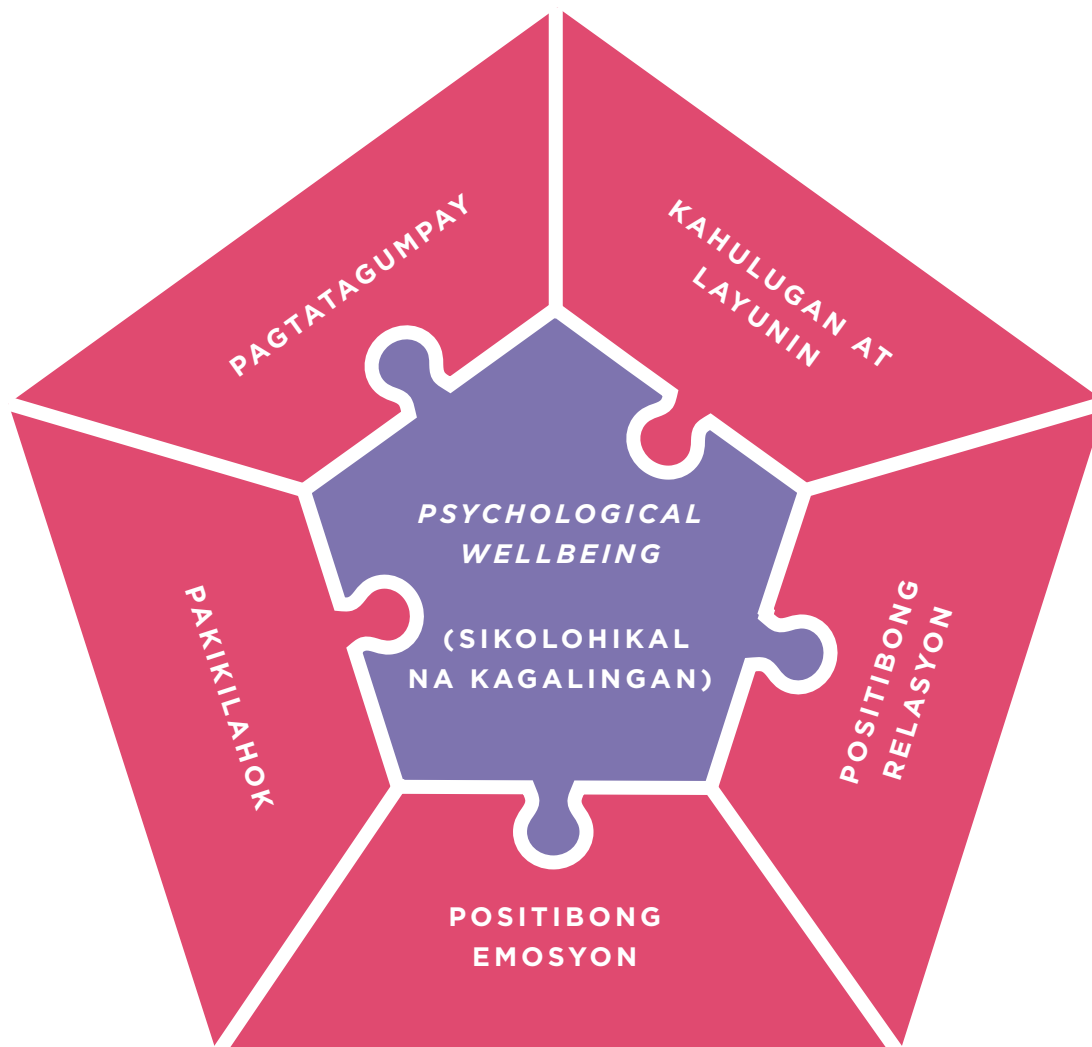
² WHO http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

³ Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137-164.

⁴ Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

PAANO NATIN MAS MAPAPABUTI ANG KALUSUGAN NG ATING PAG-IISIP

Sa isang pag-aaral ng mahigit sa 3,000 katao sa US, napag-alaman na 20% lamang sa mga ito ang may mataas na *psychological wellbeing* o maituturing na 'may pagyabong o pamamayagpag'⁵ sa kanilang buhay. Sa kabila nito, may malawak at lumalaking bilang ng katibayan tungkol sa kung ano nga ba ang nagpapasaya sa tao at ano ang nagpapabuti sa kaniyang *wellbeing*, at mga patunay na may kontrol tayo sa karamihan sa mga bagay na ito. Ngayon ay alam na natin na ilan sa mga kritikal na salik na matatagpuan sa mga taong may mataas na antas ng *wellbeing* o mga taong may 'pagyabong' ang positibong emosyon, pakikipag-ugnayan sa iba, positibong mga relasyon at pagkakaroon ng kahulugan, layunin at tagumpay sa buhay.⁶ May matibay ding mga ebidensyang⁷ nagmumungkahi na may positibong epekto ang pakikilahok sa mga gawaing nagpapalakas ng ating *psychological wellbeing*, at kung kaya natin itong gawing *habit* o gawi, may pangmatagalang benepisyo ito sa ating *wellbeing* at pisikal na kalusugan.



Tingnan mo ang mga impormasyon at pagsasanay sa susunod na mga pahina upang masimulan mo ang paglilinig sa iyong *wellbeing*.

⁵ Keyes, C. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." *Journal of Health and Social Behavior*, 43: 207-222.

⁶ Seligman, Martin. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and how to Achieve Them*. Hodder & Stoughton, Kindle Edition.

⁷ Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65,467-487.

MGA POSITIBONG EMOSYON

Madalas ay hindi tayo tahasang nagtatalaga ng panahon o nagsusumikap na gumawa ng mga bagay na naghahatid ng mabuting pakiramdam o nagdudulot ng kapayapaan, pagkakontento, hinahon, kasiyahan, aliw, ginhawa at iba pa. Ganunpaman, tila ito ang mga bagay na maaari at dapat nating gawin.

Kapag maganda ang ating pakiramdam, may lakas tayo para sa anumang uri ng gawain, subalit kapag tayo ay abala o nakakaramdam ng *stress* o pagkabalisa, nakakalimutan natin ang mga bagay na nagpapasaya sa atin. Nawawalan din tayo ng motibasyon at napapansin natin na hindi na natin ginagawa ang mga bagay na nagbibigay sa atin ng kagalakan. Ayon sa mga katibayan, maaring maghatid ng tunay at positibong epekto ang aktibo at intensyunal na pagtatalaga ng panahon para sa mga bagay na nais nating gawin. Hindi mahalaga kung ano ang pinili nating gawin, pero importanteng maglaan ng oras para dito.

GAWIN MO ANG MGA BAGAY NA NAKAPAGPAPASAYA SA IYO

SPORTS, PAGPIPINTA AT PAGDRA-DRAWING, PAGLIKHA, PAGBABASA, PAGLUTAS SA MGA PUZZLE...

ANO ANG MGA PAVORITO MONG GAWAIN?



Magkaroon ng ambisyon

Anong mga hilig mong gawain ang maaari mong ipagpatuloy habang nasa dagat? Sikaping mag-isip ng iba't ibang gawain. Ang ilan ay maaari mong gawing mag-isa, sa mga tahimik mong sandali, habang ang iba naman na mas aktibo ay maaaring gawin kasama ang iba.



Magplano nang maaga

Para sa iyong susunod na biyahe, dalhin mo ang mga materyales na kakailanganin mo gaya ng mga gamit para sa iyong malikhaing proyekto, mga laro, libro para sa palaisipan o mga puzzle, o kopya ng mga DVD sa iyong computer.



Palawakin ang epekto

ng mga gawaing nagbibigay ng ligaya sa iyo:

- Habang maaga, maglaan ka ng oras para sa mga inaasam na gawain
- Namnamin ang pagkakataon habang nararanasan o ginagawa mo ang mga ito
- Tandaan ang karanasan at ibahagi ito sa iba

GRATITUDE (PASASALAMAT)

Ayon sa mga pananaliksik, mahalagang magpasalamat. Ipinapakita sa mga pag-aaral na ang pagpapalaganap ng mapagpasalamat na kalooban ay nakakapagpabuti sa ating kapakanan at nakakabawas sa depresyon at pagkabahala. Ang mga ideya sa ibaba ay ilan lamang sa mga maaaring makapagdulot ng positibong epekto sa iyong pakiramdam:

1.
2.
3.

• Tatlong Mabuting Bagay⁶

Bawat gabi sa darating na linggo, maglaan ng 10 minuto bago matulog, sa dulo ng iyong shift o pagkatapos mong kumain. Isulat mo ang tatlong bagay na naging mabuti at ang dahilan kung bakit naging mabuti ito. Maaari mong gamitin ang panulat at papel, ang iyong telepono o computer para itala ang mga pangyayari, ngunit ang importante ay magtago ka ng pisikal na kopya ng mga ito. Hindi mahalaga kung maliit man o importanteng bagay ang isusulat mo. Maaaring sa umpisa ay tila mahirap magsulat tungkol sa mga positibong pangyayari sa iyong buhay, pero sikapin mong gawin ito sa loob ng isang linggo. Magiging mas madali ito. May posibilidad na mababawasan ang iyong pagkalumbay, mas magiging masaya ka, at kaaaliwan mo ang pagsasanay na ito sa loob ng anim na buwan.



• Bilangin mo ang iyong mga pagpapala

Kapag tayo ay abala at hindi maganda ang ating pakiramdam, madalas ay hindi natin nabibigyang-pansin ang mga mabubuting bagay sa ating buhay. Mahalagang ituon natin ang ating atensyon sa pag-iisip sa mga bagay na itinuturing nating kayamanan. Anumang oras sa isang araw, pansinin mo ang mga bagay na pinapahalagahan mo sa iyong paligid. Maaaring kapansin-pansin para sa iyo na makita ang paglubog ng araw sa ibabaw ng dagat, o ang pulutong ng mga isda na lumalangoy katabi ang barkong sinasakyan mo. Puwede mo ring ituring na blessing na mayroon kang trabaho na nakakatulong para sa mga pangangailangan ng pamilya mo, o ang simpleng karanasan ng pag-inom ng kape ay malaking bagay para sa iyo.



• Magpahayag ng Pasasalamat

Gawing punto na magpasalamat sa mga taong mahalaga, mabait o malaking-tulong sa iyo.



• Liham ng Pasasalamat / Pagbisita⁶

Mayroon bang tao na nagsabi o gumawa ng isang mabuting bagay para sa iyo na nagdulot ng positibong pagbabago sa iyong buhay? Maaaring ito ay isang taong hindi mo lubos na napasalamatan, o marahil ay hindi niya alam ang naging mabuting epekto niya sa buhay mo. Maaari kang magsulat ng isang liham ng pasasalamat para sa kaniya na naglalaman ng detalye tungkol sa sinabi at ginawa nila at paano ito nakaapekto sa iyong buhay. Kung maaari, ipadala mo ito sa kanila o mas mabuti kung mabibisita mo sila para basahin ang nilalaman ng iyong liham.



FLOW (DALOY)

Nakaranas ka na ba ng sitwasyon kung saan ikaw ay natutulala, na ang buong atensyon mo ay nasa kasalukuyan, nakatutok ka at nag-aalab ang iyong damdamin, at tila hindi mo napapansin ang pag paglipas ng panahon?

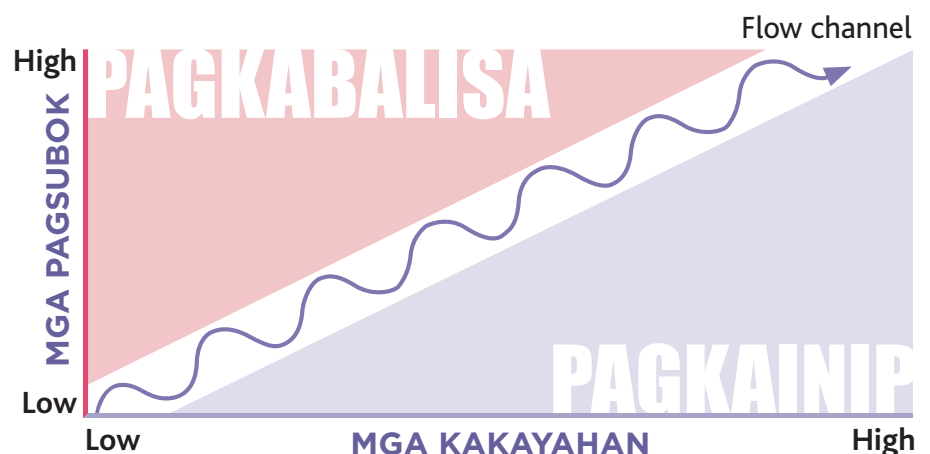
Ito ay ang

Flow o “Daloy”

Pinakamasaya tayo sa mga panahong nakakaranas tayo ng Pagdaloy (*Flow*).

Ang mga “*Flow* activities” na nagdudulot ng ganitong epekto ay ang mga aktibidad na nae-enjoy nating gawin bagamat may kaakibat na hamon ang mga ito. May kinalaman ito sa pagkamit natin sa ating layunin at ang pagsubok natin sa ating mga limitasyon na siyang nagbibigay ng pangmatagalang pakiramdam ng pag-unlad at kaligayahan.

“Karaniwang nangyayari ang pinakamabuting mga sandali kapag ang katawan o isipan ng isang tao ay nasusubok hanggang sa mga limitasyon nito para boluntaryo itong magsumikap na magawa ang isang mahirap ngunit makabuluhang bagay. Ang pinakamainam na karanasan ay siyang bagay na pinapangyari natin.”
(Csikszentmihalyi, 1990, p.3)



May naiisip ka bang mga halimbawa ng *Flow* activities, o mga gawaing nagpapa-daloy?

Sa kasalukuyan, may mga pananaliksik na nagsasabing ang pakikilahok sa *Flow* activities ay hindi lamang nagbibigay ng kasiyahan sa panahong kung kailan ginagawa mo ang mga ito. Sa halip, nagbibigay-daan din ito para sa mas masayang buhay, pakiramdam ng tagumpay, personal na pag-unlad at mas mataas na antas ng kaligayahan sa buhay sa mas mahabang panahon. Bawat isa sa atin ay may pagkakaiba. Lahat tayo ay may natatanging kumbinasyon ng mga talento at kasanayan.





- Naranasan mo na ba ang pakiramdam ng “*Daloy*”? Anong mga gawain ang nagbibigay sa iyo ng ganitong pakiramdam?
- Paano mo madadagdagan ang dami ng oras na iyong ginugol sa paggawa ng mga aktibidad na nagbibigay sa iyo ng kasiyahan?
- Maaari mo bang gawin ang “*Daloy*” bilang regular na bahagi ng iyong buhay?

POSITIBONG RELASYON SA IBA

Kadalasan, kabahagi ang ibang tao sa mga oras kung kailan nakakaranas tayo ng lubos na kaligayahan o galak. Ang relasyon natin sa iba ay mahalagang bahagi ng ating *psychological wellbeing*. Ang mga malalapit na relasyon ay may mahalagang epekto sa kalusugan ng ating isip, maging sa haba ng ating buhay. Patuloy na natutukoy ang *isolation* o pagkakabukod sa lipunan bilang isa sa mga suliranin ng mga seafarer. Hindi nakakagulat na malaman na kung nakadarama ang isang tao ng pagkahiwalay, naaapektuhan din ang kanyang *wellbeing*. Ibig sabihin, mahalagang pangalagaan natin ang ating mga relasyon sa mga kaibigan at pamilya, at importante rin na makisalamuha tayo sa mga tao sa ating paligid.

KAIBIGAN AT KAPAMILYA

Isa sa mga pangunahing alalahanin ng mga seafarer ang pagiging malayo sa mga mahal nila sa buhay. Hindi madali ang komunikasyon at kadalasan ay nakasalalay ito sa pagkakaiba sa oras, koneksyon sa barko at kung gaano kahaba ang kanilang shore leave. Mahalagang alalahanin na ang pagdami ng komunikasyon ay hindi katumbas ng mabuti o dekalidad na komunikasyon. Magpasya kung gaano katagal at kadalas kang puwedeng makipag-usap sa telepono, Skype o e-mail. Makipag-usap at makipagkasundo ka sa mga mahal mo sa buhay kung ano ang mga inaasahan ninyo sa bawat isa bago ka pa man umalis para magtrabaho sa barko.

 <p>Ano ang mga paraan upang mapangalagaan ang iyong mga relasyon sa mga taong mahalaga sa iyo?</p>	 <p>Paano ka maaaring maging bahagi ng mga pagdiriwang at importanteng okasyon sa iyong pamilya, kahit na wala ka roon?</p>
 <p>Ano ang kailangan ng iyong pamilya mula sa iyo kapag nasa bahay ka at kapag wala ka?</p>	 <p>Ano ang kailangan mo mula sa kanila, kapag nasa bahay ka at kapag wala ka?</p>



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

SeafarerHelp: Ang lifeline para sa mga seafarer

Kung kailangan mo o ng pamilya mo ng makakausap tungkol sa problemang kinakaharap mo habang nasa dagat, andito ang SeafarerHelp para sa iyo.

Tumawag sa: **+44 20 7323 2737**

Mag e-mail: **help@seafarerhelp.org**

Mag-request ng live chat: **www.seafarerhelp.org**

Libre, *confidential* at *multilingual helpline* para sa mga seafarer at kanilang pamilya na bukas 24 oras bawat araw, buong taon.

Kung wala kang regular na akses sa telepono, e-mail o social media, subukan mong gawing habit ang pagsusulat ng liham na maaari mong matanggap o ipadala sa iyong susunod na puerto. Makakatulong ito para mapanatili mo ang ugnayan mo sa iyong pamilya at mga kaibigan kahit na hindi agaran ang inyong ugnayan. Kahit na bahagyang makaluma ang dating, mas maraming gumugugol ng panahon para magbasa ng card o liham at mas espesyal ang pakiramdam na makatanggap ng mga ito.

Tandaan: Kung mayroon kang mga anak, nagsisilbi bilang single parent ang iyong kabiyak habang nasa dagat ka, at kailangan nilang pamahalaan at harapin ang iba't ibang problema bawat araw, gaya ng pagsasaayos ng tulo sa bubong ng bahay, o problema ng mga anak sa kanilang paaralan. Sikapin mong unawain ang iyong kabiyak kung magbabahagi siya ng mga problema at mga reklamong hindi mo kayang lutasin. Makinig at maki-simpatya. Kahit na sa pakiramdam mo ay dapat mong maresolba ang problema, kadalasan ay mahalaga rin ang pakikinig at pang-unawa. Maliban na lamang kung nakasama mo na ang iyong partner sa iyong trabaho, marahil ay hindi nila lubos na naiintindihan ang buhay sa dagat—kung gaano kahaba ang oras ng iyong trabaho, at ang pagod at lungkot na nararamdaman mo habang malayo ka sa kanila. Maaaring magpalakas at magpatibay sa iyong mga relasyon ang bukas na pakikipag-usap tungkol sa anumang mga paghihirap na iyong nararanasan. Tandaan, kung nais mo ng iba pang makikinig at makikipag-usap sa iyo bukod sa mga mahal mo sa buhay, handa ang SeafarerHelp para sa iyo. Matatagpuan mo ang detalye sa dulo ng gabay na ito.

Maaaring maging mahirap para sa iyo at sa mga mahal mo sa buhay ang pabago-bagong paraan ng pamumuhay—mula sa pagtrabaho mag-isa at pagkakaroon ng maraming responsibilidad sa barko, hanggang sa pagbalik mo para makapiling ang iyong pamilya. Maaaring pagod ka at kailangan mo ng pahinga at panahon para makabawi ng enerhiya pag uwi mo matapos ang iyong kontrata, ngunit umaasa ang iyong mga anak, magulang, kaibigan at kabiyak na nasasabik kang makita sila. Kailangan ding mapag-usapan ito upang malaman ang mga inaasahan mo at kung paano pamahalaan ang iyong mga pangangailangan.



KOMUNIDAD

Mahalaga ring bahagi ng iyong *wellbeing* ang pakiramdam na bahagi ka ng isang komunidad. Sa bahay, maaaring kabilang dito ang iyong pamilya; mga kapanalig sa pananampalataya, barangay o lokalidad; isang grupo na nabuo dahil sa parehong interes sa isang bagay; at maging ang virtual na komunidad. Maaaring sa pakiramdam mo ay malaking bahagi ng pagkakakilanlan at pagkatao mo ang pagiging seafarer, kaya maaari mong maituring na komunidad mo ang iba pang seafarers.

Saang mga komunidad ka nabibilang?

Paano mo mapapahusay ang iyong pakiramdam na kabahagi ka sa iyong mga komunidad?

ANG MGA TAO SA ATING PALIGID

Bagamat mahalaga ang pagkakaroon ng komunidad, malapit na mga kaibigan at pamilya, ayon sa mga pag-aaral, mahalaga rin para sa iyong *mental health* ang pakikisalamuha sa iba. Ang isang *act of kindness* (paggawa ng kabutihan) ang siyang may pinakamalaking epekto sa ating *mental health*.⁸ Ang pag-aalala para sa kapakanan ng iba; ang pagiging mabuti sa ating kapwa; ang pagtulong, pasasalamat, maging ang simpleng pag-ngiti sa iba, ay maaaring makadagdag sa iyong *wellbeing*.

Sa kabila ng pagkakaiba-iba ng kultura, pinagmulan, responsibilidad at tungkulin ng bawat crew, ang pakikisalamuha sa mga nasa paligid ay makakatulong sa pagtaas ng antas ng *wellbeing* ng lahat sa barko.

Isang magandang paraan para pataasin ang interaksyon ng bawat isa ang pagkakaroon ng magkakasamang mga gawain. Isa sa mga maaaring maging epektibong paraan ang pagtatalaga ng *social hub* o lugar para sa crew kung saan maaari nilang subukan ang ilang mga bagong gawain.

Maaaring makatulong ang mga sumusunod at maaari ka ring bumuo ng sarili mong ideya:



Kompetisyon tulad ng group sports o sabay-sabay na pag-eehersisyo sa takdang oras



Dalawahan o pangmaramihang computer games



Mga social events gaya ng karaoke, general knowledge quiz nights at movie nights



Pagbabahagi ng mga selebrasyong pang-kultura at mga pistang pang-relihiyon. Ipakilala sa iyong mga kasamahan ang ilan sa mga paborito mong pagkain, musika o iba pang uri ng libangan mula sa iyong bansa



Mag-organisa ng mga programa o study group upang malinang ang iyong mga pang-propesyonal na kakayahan, kasanayan, libangan o pang-unawa para sa isang bagong wika

Huwag mong asahan na lahat ay gugustuhing lumahok sa mga gawaing ito, pero huwag ka ring mawalan ng pag-asa kung may kakaunting bilang lamang ang gustong sumali sa umpisa. Mahirap man sa simula, isipin mo na may positibong epekto sa iyo at sa kanilang *wellbeing* kung matututo kang makisama at bumuo ng mga makabuluhang koneksyon.

⁸ M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60 (2005): 410–21..

KAHULUGAN AT LAYUNIN

Nagkakasundo ang mga *philosopher* at modernong siyentipiko na maaari tayong maghangad ng tatlong uri ng buhay –

Ang Maligaya o Maginhawang Buhay, kung saan nae-enjoy natin ang mga pang-araw araw na kasiyahan.

Ang Mabuting Buhay, kung saan batid natin ang ating mga indibidwal na lakas at kakayahan, at ginagamit natin ang mga ito sa abot ng ating makakaya para matupad ang ating mga layunin.

Ang Makabuluhang Buhay, kung saan ginagamit natin ang ating mga kakayahan, lakas at kagamitan upang mapabilang at makapaglingkod para sa mga bagay na higit na malaki at mas mahalaga kaysa sa atin.

Bukod sa mga positibong emosyon, mabuting mga relasyon at mahusay na pagganap sa ating trabaho o mga libangan, mahalagang elemento rin ng ating *psychological wellbeing* ang pagkakaroon ng kahulugan at layunin sa buhay. Maaaring magkakaiba ang kahulugan at layunin natin; nakasalalay ito sa kung ano ang itinuturing nating pinakamahalaga sa ating buhay. Maraming katibayan ang nagpapakita na may kinalaman ang mataas na antas ng espirituwalidad sa mataas na lebel ng wellbeing, mas mababang mental illness, mas mababang tsansa ng paggamit ng ilegal na droga, mas matatag na relasyon ng mga mag-asawa, at mas mahusay na performance sa trabaho.⁶

Para sa ibang tao, ang pagkakaroon ng relihiyon at pananampalataya ay nakakapagbigay ng malalim na kahulugan sa kanilang buhay. Naglalagat ito ng *ethical code* o gabay sa kung ano ang kanilang hangarin at kung paano dapat mamuhay. Hinuhubog nito ang kanilang pagtingin sa mundo, at nagbibigay ito ng lakas at ginhawa sa kanila sa mga panahon ng pagsubok. Mahalagang ipahayag ang iyong pananampalataya, mag-isa ka man o kasama ang iba. Maaaring mas mahirap itong gawin habang nasa dagat, ngunit sikapin mong humanap ng pagkakataon at maglaan ng oras para dito. Maaari kang pumunta sa misa kung may oportunidad, o kaya ay mag-meditate o magdasal nang mag-isa. May mga phone apps ka ring maaaring i-download at magamit na hindi kailangang kumonekta sa internet at maaari itong sumuporta sa iyong buhay espirituwal. Humanap at pumili ng nababagay para sa iyo. Ipagdiwang ang mga piyestang pang-relihiyon at ibahagi ang ibig sabihin nito sa mga nasa paligid mo na maaaring limitado lamang ang kaalaman tungkol sa iyong kultura at relihiyon.

- Kailan ka huling nakaramdam nang malalim na kahulugan at layunin sa iyong buhay?
- Ano ang ginagawa mo noon?
- Alin sa iyong values ang nangingibabaw sa panahong iyon?

Ang espirituwalidad, kahulugan at layunin ay hindi lamang para sa mga may paniniwala. Nakakahanap tayo ng kahulugan sa ating buhay mula sa iba't ibang bagay gaya ng isang politikal na partido, pag-aalala para sa kalikasan, at mula sa ating pamilya. May kinalaman ito sa ating mga pangunahing paniniwala, prinsipyo at values, na siyang nagbibigay ng adhikain sa ating trabaho at gumagabay sa ating paraan ng pamumuhay. Ang makabuluhang buhay ay ang pag-iral na tugma sa ating values at ayon sa kung ano ang pinakamahalaga para sa atin.

Kadalasan, ang mga bagay na bumabagabag, nakakaapekto o binibigyang-pansin natin ay ang siyang itinuturing nating mahalaga. Maaaring makapagbigay sa atin ng pakiramdam ng kasapatan at *wellbeing* kung alam natin ang mga bagay na mayroon tayong malakas na paninindigan, at kung ano ang dahilan kung bakit natin ginagawa ang isang bagay. Halimbawa, maaaring pinili mong magtrabaho sa dagat dahil ito ang nakikita mong pinakamabuting paraan upang masuportahan ang iyong pamilya.

- Ano ang pinakamahalagang bagay sa iyong buhay?
- Ano ang lima (5) sa mga pinakamahalagang bagay sa iyong buhay?
- Paano mo binibigyang prayoridad ang bawat isa sa mga ito?
- Ibinibigay mo ba sa mga bagay na ito ang oras at atensyon na nararapat sa kanila?
- Kung bibigyan mo ng prayoridad ang mga importanteng bagay sa iyong buhay, ano ang magiging hitsura nito?
- Anong pagbabago ang maaaring maidulot nito sa iyo?



TAGUMPAY

Maaaring magdagdag sa ating kaligayahan ang pakiramdam ng tagumpay. Gayunpaman, madalas nating hindi napapansin ang mga bagay na nakamit na natin. Sa sandaling maabot natin ang ating layunin, tila nakakaligtaan na natin ang halaga nito. Maaaring magkaroon ng positibong epekto sa ating kapakanan ang pagbibigay-pansin sa ating mga tagumpay at sa mga bagong layunin na maaari nating pagsumikapan. Puwede mong gamitin ang panahon habang nasa barko ka upang makamit ang maikli o pangmatagalang mga pangmatagalang mga layunin. Maaaring may kaugnayan ang mga ito sa anumang bagay, halimbawa, sa pag-angat ng antas ng kalusugan, o pagkuha ng isang bagong kwalipikasyon.

Isipin mo kung anong mga layunin ang nais mong makamit sa isang araw, linggo, o buwan habang ikaw ay nasa barko. Tiyaking malinaw ang mga ito.

- **Hatiin ang iyong mga layunin ayon sa mga hakbang o aksyong kaya mong matamo.**
- **Mag-iskedyul ng oras upang gawin ang bawat hakbang at isakatuparan ang mga ito.**
- **Subaybayan at suriin ang iyong pag-unlad, at tandaan kung ano ang iyong nakamit.**

Kung tila walang pag-unlad sa sitwasyon mo, huwag kang sumuko! Tingnan mong muli ang iyong layunin... nakatuon ka ba sa mga bagay na mahalaga sa iyo? Ang mga aksyon ba na itinakda mo ay kayang makamit? Paano mo maisasaayos ang ginagawa mo upang mas mapahusay ito?

Sa edad na 120, kapag ginawang pelikula ang iyong buhay, ano ang 10 sa pinakamalaki mong tagumpay o paano mo gustong maalala?⁹

Ilan sa mga tagumpay na pinapangarap mo ang nakamit mo na sa ngayon?


Ano ang gagawin mo ngayon upang mas maging malapit sa katotohanan ang mga tagumpay na ito?

⁹ Jill Greenberg in 344 questions; written and designed by Stefan G Bucher (2012) New Riders, C

MGA LAKAS

Ang iyong mga lakas gaya ng mga talento, kaalaman at kasanayan, ay tumutulong sa iyong magtagumpay sa anumang sitwasyon, maging ito man ay personal, panlipunan o propesyonal. Tinutulungan ka nito upang makumpleto ang mga gawain, bumuo ng mga relasyon sa iba, at makamit ang iyong mga layunin. Ang bawat isa ay may mga lakas na kapaki-pakinabang para sa iba't ibang sitwasyon. Maaaring hindi mo lubusang alam ang lahat ng iyong lakas, ngunit ang paglalaan ng oras upang matukoy ang mga ito ay makakatulong para malaman mo kung kailan at paano mo maaaring gamitin ang mga ito.

Una—tukuyin ang iyong mga 'mapagkakakilanlang lakas'...

- Isipin ang mga nakalipas mo nang tagumpay, maging ang mga malalaki o maliliit na hamon na iyong hinarap. Ano ang mga personal na lakas na nakatulong sa iyo para makamit ang tagumpay at malampasan ang mga hamon?
- Ano ang itinuturing mong pinakamahusay mong lakas?
- Kung mayroon kang mabilis at maaasahang internet access, maaari mong tingnan  dito ang VIA Survey of Character Strengths. Pagkatapos mong sagutan ang 250 tanong sa survey na ito, malalaman mo ang lima sa iyong mga pangunahing lakas. Makikita mo rin ang mas maikling bersyon ng survey sa parehong website.

Pagkatapos:

Maglaan ng oras sa susunod na linggo para gamitin sa bago at ibang paraan ang lima sa iyong mga lakas. Isipin kung paano mo ito gagawin at pagkatapos, isulat kung ano ang naramdaman mo habang ginagamit ang mga lakas mo. Naging madali ba o mahirap ito para sa iyo? Nasiyahan ka ba? Gagawin mo bang muli ang pagsasanay na ito?







PISIKAL NA KALUSUGAN

Alam ng lahat ng mga seafarer na mahalagang manatiling malusog para sa kanilang propesyon sa dagat. Bukod dito, mahalaga din ang pisikal na kalusugan para sa ating *psychological wellbeing*. Tatlo sa mga pangunahing bagay na maaari nating tutukan upang maging mas malusog ang ating pangangatawan ang regular na pag-eehersisyo, pagkain ng masustansyang pagkain at pagkakaroon ng sapat na pahinga.



EHERSISYO

Tulad ng maraming manggagawa sa lupa, may mga panahon na mas limitado ang mga pagkakataon ng mga seafarer para sa pag-eehersisyo. Gayunpaman, posible pa ring manatiling aktibo sa dagat. Narito ang ilang mga tip:

- Gawing layunin na magdagdag ng 30 minutong ehersisyo bawat araw bukod pa sa mga pisikal na mga gawaing bahagi ng iyong karaniwang trabaho.
- Maraming mga pagsasanay na maaari mong gawin sa maliit na espasyo, o kahit na limitado ang iyong kagamitan. Maaari kang  [sumangguni dito](#)
- Kumuha ng ilang inspirasyon mula sa mga sumusunod:
 - a. Mga *Exercise Plan* at paraan upang masubaybayan ang iyong kalusugan  [sumangguni dito](#)
 - b. Gabay sa "Fitness on board"  [sumangguni dito](#)
 - c. Sailors Society Wellness at Sea Mobile App  [sumangguni dito](#).
[Available sa Google Play at App Store](#)

Makakatulong ang suporta: Itanong mo sa iyong mga crew mate kung nais nilang mag-ehersisyo nang sama-sama para maengganyo ang bawat isa. Magandang ideya ang team sports kung mayroon kayong lugar na maaaring pagdausan nito.






DIYETA

Mahalaga ding bigyang-pansin mo ang iyong pagkain habang nasa barko at pag-uwi mo. Ang balanseng diyeta ay susi sa kalusugan.

Ilang mga tip:

- Kumain ng maraming prutas (3 servings bawat araw) at gulay (humigit-kumulang 300g bawat araw)
- Piliin ang karne na hindi masyadong mataba, isda, beans at lentils gaya ng munggo, kaysa sa red meat
- Bawasan ang taba, asukal at asin
- Uminom ng sapat at malinis na tubig

Para sa karagdagang impormasyon para sa masustansyang pagkain  [sumangguni dito](#)



PAHINGA

Ang pagkahapo ay kinikilala bilang isang malaking problema ng mga seafarer ayon sa isang pag-aaral.¹⁰ Mahalagang malaman na may karapatan sa sapat na oras ng pahinga (minimum na 10 oras sa loob ng 24 oras)¹¹ ang bawat seafarer.

Nakakakuha ka ba ng sapat at mahimbing na tulog? Nasusulit mo ba ang iyong mga oras ng pahinga?

¹⁰ Project Martha: the final report (2017) retrieved from www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf

¹¹ Maritime Labour Convention 2006 (MLC 2006) Regulation 2.3, Hours of work and rest.

PAGHINGI NG SUPORTA

Maaaring makaapekto sa lagay ng ating pag-iisip ang lahat ng bagay sa ating buhay. Kapag mabuti ang takbo ng mga bagay sa pangkalahatan, may mabuti tayong mga relasyon, maayos na trabaho, at sapat na pera para sa mga bayarin, mabuti ang ating kalagayan. Ngunit kung mayroon tayong mga problema sa isa o higit pang bahagi ng ating buhay, doon tayo nakakaramdam ng pagkabahala at pag-aalala.

Natural at normal lamang ang magkaroon ng iba't ibang damdamin; ipinapahiwatig nito kung may mali sa ating sitwasyon at hinihikayat tayong maitama ito. Ang pag-aalala ay humihimok sa atin na lutasin ang ating problema, ang pagkabalisa ay tumutulong sa ating mag-isip kung paano maiiwasan ang problema sa hinaharap, at ang kalungkutan ay nakakatulong sa atin na matukoy at harapin ang anumang kawalan sa ating buhay.

Tandaan na habang tayo ay nabubuhay, makakaramdam tayo ng mga positibo at negatibong emosyon. Ang pakikipag-usap sa ating mga kaibigan, kapamilya at mga katrabaho ay isa sa mga paraan upang mapamahalaan natin ang ating mga problema at mga nararamdaman sa araw-araw. Hindi natin kailangang pag-isipan nang mabuti ito. Ang normal na pakikipag-ugnayan bawat araw ay nakakatulong sa atin na magkaroon ng pananaw at ma-proseso ang mga pangyayari at mga karanasan sa ating buhay. Kung may problema na kailangang malutas, ang pagbabahagi sa iba ay maaaring makatulong sa atin upang makahanap ng solusyon. Maaaring limitado ang mga ganitong pagkakataon habang nasa dagat, kung kaya:




Subukang magsulat – Maaari itong makatulong sa iyo na makilala kung ano ang nakakaapekto sa iyong *wellbeing*. Ang pagsusulat tungkol sa anumang mga problema na iyong nararanasan ay maaaring magbigay sa iyo ng perspektibo, na tila ba ay nakikipag-usap ka sa iba.




Maging mabuti at mahabagin sa iyong sarili – Iwasan mong maging pangunahing kritiko sa sarili. Sa halip, isipin kung ano ang sasabihin mo sa mahal mo sa buhay kapag sila ang nasa sitwasyon mo.



Ilang *self-help strategies* o mga estratehiya sa pagtulong sa sarili. Matatagpuan mo ito sa aming gabay: "Mga Hakbang tungo sa Positibong Mental Health" na matatagpuan  dito



Maghanda para sa iyong oras sa puerto sa pamamagitan ng paghahanap sa mga organisasyong nangangalaga sa kapakanan ng mga seafarer. Kung hindi ka makakababa ng barko, posibleng may isang ship visitor na maaring pumunta sa iyo para magdala ng anumang kailangan mo. Sumangguni sa aming direktoryo  dito o i-download ang Shoreleave App.

Minsan, nararamdaman natin na napapangibabawan tayo ng mga problema at tila hindi na natin makita kung paano tayo makakawala o makakausad. Kung nag-aalala ka para sa iyong sarili o sa iba, may tulong na nakalaan para sa iyo.



Kumontak sa SeafarerHelp na bukas 24 oras bawat araw, buong taon. Handang sumuporta ang aming *multilingual team* hanggat kailangan mo. Mananatiling *confidential* ang anumang nais mong ibahagi sa amin, at hindi namin ipapasa ang iyong mga detalye kahit kanino nang walang pahintulot mo.

Bumisita sa aming website: www.seafarerhelp.org para malaman kung paano ka maaaring makipag-ugnayan. Maaari mo ring ipaalam sa numerong +44 207 323 2737 kung nais mong tawagan ka namin.

