

# Ano ang Gagawin para sa Pagkabagabag

*What to Do for Distress - Tagalog*

Ang pagkabagabag ay isang hindi kanais-nais na emosyon, pakiramdam, o iniisip. Karaniwan ito sa mga taong may cancer at sa mga miyembro ng kanilang pamilya at iba pang mga mahal sa buhay.

Maaaring maapektuhan ng pagkabagabag ang paraan ng iyong pag-iisip, pakiramdam, o pagkilos. Dito maaari kang mahirapang harapin ang cancer at makayanan ang mga sintomas, paggamot, at mga side effect. Maaari pa nitong mapalala ang mga side effect, tulad ng pagkapagod, pagkaalibadbad, mga problema sa pagtulog, at pananakit.

Sa pagkabagabag ay maaaring maging mas mahirap gumawa ng mga desisyon. Maaaring kang mahirapang pagpasyahan ang tungkol sa paggamot, gumawa ng mga follow-up na appointment, at kahit uminom ng mga gamot na kailangan mo para magamot ang iyong cancer.

Ang pag-alam sa kung paano pag-usapan at harapin ang pagkabagabag ay makakatulong sa iyo at sa mga mahal mo sa buhay.



## Mga Tip para Makatulong sa Pagkabagabag

Walang iisang solusyon. Hanapin ang mga bagay na gumagana para sa iyo. Maaaring gumana ang isang bagay sa isang araw, ngunit hindi na sa susunod. Kung mayroon kang mas maraming paraan ng pagharap sa suliranin, mas magiging handa ka kapag kailangan mo ang mga ito.

### Gawin ang:

- Isipin ang mga paraan kung paano mo hinarap ang suliranin sa nakaraan. Kung nakatulong ang mga ito, subukang muli.
- Subukan ang mga pagsasanay na pampa-relax, meditation, yoga, masahe o pet therapy.
- Maging aktibo, tulad ng paglalakad, pagsakay ng bisikleta, o paggawa sa iyong hardin.
- Maghanap ng makakausap tungkol sa iyong sakit.
- Harapin ang cancer "sa bawat araw lamang". Tandaan na paminsan-minsan may mga araw na mas maganda kaysa sa iba.
- Tandaan na okey lang na hindi positibo ang pakiramdam mo sa lahat ng oras.
- Gamitin ang mga suport at self-help group kung pinapabuti nila ang pakiramdam mo.

- Maghanap ng doktor na hinahayaan kang magtanong. Makakatulong ito sa iyong paghandaan ang malamang na mangyayari.
- Tuklasin ang mga espirituwal at panrelihiyong paniniwala at gawain, tulad ng pagdarasal, na nakatulong sa iyo sa nakaraan. Tingnan ang ibang mga gawi na maaaring magbigay sa iyo ng kaginhawaan.
- Magpanatili ng journal bilang paraan para ipahayag ang iyong sarili.
- Magpanatili ng mga rekord ng mga numero ng telepono ng iyong mga doktor, mga petsa ng paggamot, resulta sa lab, x-ray, scan, sintomas, side effect, gamot, at kalagayang medikal sa pangkalahatan.
- Kausapin ang iyong cancer care team kung iniisip mong itigil ang regular na paggamot. Ipaalam sa kanila kung bakit iniisip mo ito at ang gusto mong gawin sa halip.

### Huwag:

- Ipagpalagay na mamamatay ka dahil ikaw ay may cancer. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung ano ang maaari mong asahan.
- Sisihin ang iyong sarili sa pagdudulot ng cancer.
- Sumama ang loob dahil hindi ka puwedeng laging positibo. Normal ang maging malungkot paminsan-minsan.
- Subukang sarilinin ang lahat ng iyong pagkabagabag. Kunin ang tulong na kailangan mo.
- Mahiyang humingi ng tulong mula sa propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip.
- Ilihim ang iyong mga pag-aalala o sintomas sa mga taong pinakamalapit sa iyo. Matutulungan ka nilang malaman ang gagawin at alalahanin kung ano ang sinabi sa iyo ng iyong cancer care team.



## Pagtalakay sa iyong pagkabagabag

Ang unang hakbang tungo sa pagharap sa pagkabagabag ay ang pakikipag-usap sa iyong cancer care team tungkol sa nararamdaman mo. Inaasahan nilang maipapaalam mo sa kanila ang kalagayan mo at ang nararamdaman mo.

Ang mga taong may cancer ay maaaring ilarawan ang pagkabagabag bilang:

- Malungkot
- Nawawalan ng pag-asa
- Nawawalan ng kakayahan
- Natatakot
- Nababalisa o may depresyon
- Galit



## Kailan malubha ang pagkabagabag?

Normal ang mabagabag kapag mayroon kang cancer. Ngunit paminsan-minsan ay mahirap kumilos o makayanan ang mga bagay-bagay kung nababagabag. Kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na palatandaan, makipag-ugnayan sa iyong cancer care team sa lalong madaling panahon:

- Pakiramdam na nauupos o labis na natatakot
- Nakakaramdam ng labis na kalungkutan na sa tingin mo ay hindi mo kayang ipagpatuloy ang paggamot
- Pakiramdam na hindi makayanan ang pananakit, kapaguran, at pagkaalibadbad
- Nahihirapang makatulog o kumain
- Nahihirapan sa iyong pagpokus o memorya
- Labis na nahihirapang gumawa ng desisyon

- Pakiramdam na nawawalan ng pag-asa – iniisip kung may dahilan pa para magpatuloy
- Laging iniisip ang tungkol sa cancer at/o kamatayan
- Kinukuwestiyon ang pananampalataya at mga paniniwalang panrelihiyon
- Pakiramdam na nawawalan ng pag-asa, walang halaga, at parang pasanin sa iba.



## Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa anumang mga pagbabago sa iyong pakiramdam upang makuha mo ang tulong na kailangan mo. Ipaalam sa kanila kapag may napapansin kang mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, o ang mga bagay na nakapagpapasama o nakakapagpapabuti sa mga pagbabago.

Paminsan-minsan ay pinipigilan ka ng pagkabagabag na gawin ang kailangan mong gawin. Tawagan ang iyong cancer care team kung ikaw ay:

- Nakakaramdam ng labis na kalungkutan na sa tingin mo ay hindi mo maipagpapatuloy ang paggamot
- Nahihirapang makatulog, kumain, o magkaroon ng konsentrasyon
- Nakakaramdam ng kawalan ng pag-asa
- Laging iniisip ang kamatayan

**Tandaan:** Walang iisang paraan para mapamahalaan ang pagkabagabag. Ipaalam sa iyong cancer care team ang iyong nararamdaman nang sa gayon ay makuha mo ang tulong na kailangan mo para mapamahalaan ito. May mga gamot at iba pang mga serbisyong makakatulong sa iyo.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

