Labis na pagkapagod na dulot ng COVID

Ano ang labis na pagkapagod na dulot ng COVID?

Binigyan ng World Health Organization (WHO) ng kahulugan ang labis na pagkapagod na dulot ng pandemya bilang “kawalan ng gana” at pagkapagod dahil sa bagong rutinang bunga nito. Talagang normal lang ito.

Puwedeng maranasan ang epekto ng pandemyang COVID-19 sa maraming iba't ibang paraan, kabilang ang pagkadama ng depresyon, kalungkutan, takot, paniko, at pagkabahala.

Ano ang puwede kong gawin para bumuti ang aking pakiramdam?

Bantayan ang iyong pakiramdam o kung ano ang posibleng trigger ng mga negatibong pagtugon. Kung nakaka-stress ang balita at social media, iwasan ang paggamit ng telepono o computer. Subukang magpanatili ng mabuting iskedyul ng pagtulog at patuloy na gawin ang mga aktibidad na gusto mo. Pag-isipang makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan at pamilya para sa karagdagang suporta.

Saan ako puwedeng humingi ng tulong?

Puwede kang mag-text ng WELLNESS sa 741741 anumang oras. Kung ikaw o ang sinumang kakilala mo ay nasa isang krisis o nakakaranas ng pagnanais magpakamatay, tumawag sa 9-1-1 o pumunta sa inyong lokal na departamentong pang-emergency.

Hindi intensyon ng content na ito na maging pamalit para sa propesyonal na payo o pangangalaga. Palaging maghanap ng mga serbisyo ng isang medikal na propesyonal o iba pang kwalipikadong tagapagbigay ng serbisyong pangkalusugan para sa mga tanong na posibleng mayroon ka.

Financial contribution from
Avec le financement de

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

Metropolis Institute - Institut

Na-verify ng MedComm - isang Outreach Club ng McGill Medical Students' Society.

Vaccine Uptake Network • Réseau Adhésion Vaccination

Gusto pa ng higit na impormasyon?
Puwede kang makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19 at sa kalusugan sa pag-iisip dito:

- WHO, 'Pandemic fatigue' (2020)
- StatCan, 'Mental Health Status of Canadian Immigrants During the COVID-19 Pandemic' (2020)
- Mental Health Commission of Canada, Commission de la santé mentale du Canada, 'Ask the experts: Mental health and wellness during the COVID-19 pandemic', (2022)