



Ang layon ng buklet na ito – ‘Isang Praktikal na Patnubay: Tungkol sa maginhawang pagtulog sa gabi’ ay upang makatulong sa mga tao na matamo ang mas maginhawang pagtulog sa gabi.

Ang layunin ng impormasyong nakasaad sa buklet na ito ay upang makatulong sa mga tao na matamo ang mas maginhawang pagtulog sa gabi sa pamamagitan ng:

- pagpapaliwanag ng mga normal na pagbabagong may kinalaman sa edad.
- pagbibigay ng mga pamamaraan upang matamo ang mas maginhawang pagtulog sa gabi.

Ang buklet na ito ay mababasa sa mga sumusunod na wika: Arabo, Kastila, Kroasyan, Griyego, Indones, Ingles, Intsik, Italyano, Maltese, Polish, Tagalog at Vietnamese.

Kasama sa iba pang mga buklet na mababasa sa mga seryeng “Isang Pratikal na Patnubay’ ang:

- ISTRES (STRESS)AT ANG PAMAMAHALA NG ISTRES.
- PAGTATAGUYOD NG KALUSUGAN.
- PAGLULUTAS SA SULIRANIN AT PAGTATAKDA NG LAYUNIN.

Ang mga buklet na ito ay mababasa sa ilang mga wika: Arabo, Intsik, Ingles, Farsi, Aleman, Griyego, Italyano, Espanyol at Vietnamese.

Petsa ng paglimbag:



ISANG PRAKTIKAL NA PATNUBAY TUNGKOL SA:

Isang maginhawang
pagtulog sa gabi

© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2004.

Ang buklet na ito ay ipinalabas ng Tagusangkultural na Sentro ng Pangkaisipang Kalusugan. Ito at ang iba pang mga buklet sa mga serye ng 'Isang Praktikal na Patnubay' ay maaaring kopyahin kung ipinagbigay-alam sa Transcultural Mental Health Centre at maaaring i-'download' mula sa www.tmhc.nsw.gov.au.

Unang nailathala noong 2004 ng: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0494

Ang mga kopya nito at ng mga kaugnay na buklet sa mga seryeng 'Isang Praktikal ng Patnubay' (maging ng iba pang mga mapagkukunan) ay mababasa sa:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (sa oras ng opisina)
Faks: 61 2 9840 3755
Libreng tawag: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au
Witryna: www.tmhc.nsw.gov.au

Dinisenyo at typeset ng: Monica Flannery Design; SBS In Language
Inilathala ni:

Mga Pagkilala

Ang nakalamang impormasyon sa buklet na ito ay naitala mula sa ilang nakalathala at di-nailathalang mga pinagkunan.

Ang Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ay may pahintulot na gamitin ang impormasyon mula sa mga sumusunod ng publikasyon.

Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Third Edition).
Sydney: World Health Organisation Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse.

Ang publikasyong ito ay naglalayong magbigay ng pangkalahatang impormasyon lamang. Hindi ito dapat gamitin bilang kapalit sa paghahanap ng propesyonal na tulong. Baka nais mong isangguni sa iyong lokal na doktor ng pamilya ang mga isyung nabanggit sa buklet na ito. Mayroon ding ilang mga numero ng telepono at mga website sa pahina 9 ng buklet na ito na maaaring makatulong sa iyo.

Ang maginhawang pagtulog sa gabi



Ang mga suliranin sa pagtulog ay isa sa mga pinakamadalas na reklamo sa mga larangan ng pangkalahatang kalusugan at pangkaisipang kalusugan. Naitantiya na mahigit sa 20% ng mga nasa-gulang na populasyon ang dumaranas ng ilang uri ng pangmatagalang insomniya (insomnia) minsan sa kanilang buhay at ang mga reklamo sa pagtulog ay napag-alamang dumarami ng husto sa mga matatanda.

Ang pagdaming ito ay maaaring dulot ng apat na pangunahing mga bahagi:

- mga normal na pagbabago sa mga sistemang pisyolohikal (physiological) na nagkokontrol sa pagtulog na siyang bahagi ng proseso ng pagtanda
- ang pagdami ng insidente ng mga natatanging suliranin sa pagtulog na bahagi ng katawan gaya ng palagiang pagkilos ng mga paa o bisig habang natutulog (periodic limb movement during sleep or PLMS) at malakas na paghihilik (sleep apnoea)
- ang pagdami ng insidente ng mga suliraning pangkalusugan (hal., osteoarthritis) at mga karamdaman sa pag-iisip (hal. depression, dementia) na nakakaapekto ng masama sa pagtulog
- ang pagdalas ng paggamit ng iba't-ibang mga gamot na maaaring magkakasalungat o maaaring may ibang epekto sa mga matatanda.



Mga normal na pagbabagong may kinalaman sa edad



Kasama sa mga pagbabagong ito ang:

- ang pag-unti ng mahimbing na tulog at ang kasukat na pagdalas ng mas mababaw na tulog.
- ang pagiging madalas na mga paggising at putul-putol na tulog sa gabi.
- ang pagkapuna sa bumabang kalidad at haba ng pagtulog.
- ang paghina ng abilidad na umangkop sa mga pagbabago o mga kaabalahan sa inog ng pagtulog at paggising.
- ang makaugaliang matulog ng mas maaga at gumising ng mas maaga.
- ang mga normal na pagbabagong ito ay kadalasang nag-uumpisa sa mga gulang na 50.

Paano matatamo ang mas maginhawang pagtulog sa gabi



Ang mga sumusunod ay bumabalangkas sa mga mabubuting kagawian sa pagtulog at nagbibigay ng mga patnubay kung paano haharapin ang mga pangkaraniwang dahilan ng suliranin sa pagtulog.

1. Gawing regular ang oras ng paggising

Ang pagpapanatili ng regular na oras ng paggising at pagtulog ay napakahalaga, lalo na ang paggising sa pare-parehong oras bawat umaga. Ang oras ng ating paggising ay tumutulong na itama ang regularidad ng ating katawan (circadian rhythms), kaya't pagsikapan nating huwag iba-ibahin ang oras ng ating paggising ng mahigit sa isang oras, kahit na sa pagdaan ng araw ng Sabado o Linggo.

2. Pagpapanatili ng tamang kapaligiran sa pagtulog

Ginhawa – Ang pahirap na dulot ng kumukulung sikmura, mga walang tigil na kirot at sakit sa katawan, o ang pagkaramdam ng sobrang init o lamig ay maaaring humadlang sa ating lubos na pagrerelaks upang makatulog. Kaya't mahalagang tugunin muna ang lahat ng ating mga madaliang pangangailangan bago natin subukang matulog.

Ingay – Ingay sa gabi (gaya ng trapiko) ay isa pang karaniwang pinagmumulan ng suliranin sa pagtulog. Kahit pa hindi tayo nagising nito at hindi rin natin maalala ang mga ingay kinabukasan, ang mga ingay ay maaaring makasagabal sa ating normal na gawi ng pagtulog. Kung tayo ay matutulog sa isang lugar na mauwi sa maingay, dapat nating subukang hadlangan ang ingay sa pamamagitan ng pagsara ng mga bintana at pinto o pagsusuot ng mga earplug.

Liwanag – Ang silid na maliwanag ay hindi nakakatulong sa atin upang makatulog. Kung tayo ay nahihirapang makatulog, kailangan nating padilimin ang silid upang masigurong hindi tayo magiging sa liwanag ng umaga.





3. Maglaan ng oras-ng-pahinga bago pa matulog.

Dapat tayong huminto sa pagtatrabaho ng kahit mga 30 minuto man lang bago matulog at gumawa ng naiiba at hindi nakaka-istres(non-stressful) na gawain, gaya ng pagbabasa, panonood ng telebisyon, o pakikinig ng musika.



4. Pag-uugnay ng iyong kama sa mismong pagtulog

Mga gawaing gaya ng pagkain, pagtatrabaho, panonood ng telebisyon, pagbabasa o pagtatalakay sa mga pang-araw-araw na suliranin ay maaaring mag-uugnay sa ating kama sa pagiging gising at alisto sa halip na sa pagka-antok at pagdapo ng tulog. Kung ikaw ay isang taong nag-uugnay sa pagiging gising sa ganitong mga gawain, ipinapayong pigilan mo ang sariling magsagawa ng ganitong mga gawain sa highaan.




5. Makayanang dalhin ang alalahanin at agam-agam

Isa sa pinakakaraniwang dahilan ng suliranin sa pagtulog ay ang pag-aalala. Maraming tao ang nahihirapang magpahinga sa kanilang paghiga sa kama pagkatapos ng nakakapagod na araw. Kadalasan ito ang unang pagkakataon na mapag-iisipan nila ang mga bagay na bumabagabag sa kanila. Matatagpuan nila ang kanilang sarili na nag-aalala sa kanilang mga suliranin habang nakahiga sa kama sa halip na natutulog.

Ang mga nararamdamang tensyon at pagkapukaw na kaakibat ng ganitong mga pag-iisip ay nagpapahirap lalo upang makatulog, at ang mga tao ay mangangamba tuloy sa kanilang di-pagkakatulog pati na rin sa kanilang iba pang mga problema. Kung iniisip natin na tayo ay nahihirapang makatulog dahil tayo ay nag-aalala¹ sa mga bagay na nangyayari sa ating buhay, dalawang bagay ang maaari nating gawin upang paghusayin ang ating pagtulog:

- Maglaan tayo ng kalahating oras na 'oras ng pag-aalala' bago matulog. Maghanda ng lapis at papel sa ating tabi upang maisulat ang ating mga alalahanin at mga posibleng solusyon.

- Pag-iwas sa mga bagay na ikababahala natin bago tayo matulog



¹ Kausapin ang iyong doktor kung sa palagay mo ay hindi ka pinatutulog sa gabi ng pag-aalala o kapighatian (depression).



6. Maghintay hanggang ikaw ay antukin

Kung nahihirapan kang makatulog, mahiga lamang sa kama kung ikaw ay inaantok na. Kung ikaw ay gising pa at nag-aalala pa rin matapos ang 10 minuto, bumangon ka at gumawa ng bagay na nakalilibang ngunit nakakarelaks, gaya ng paggagantsilyo, pakikinig ng musika, o pagbabasa ng libro. Baka nais mo ring makinig ng 'tape' sa pagrerelaks. Bumalik sa kama kung inaantok ka na ulit.

Kapag sa paghiga mo sa kama ay nag-aalala ka pa rin at hindi makatulog, bumangon kang muli at gumawa ng bagay na nakakarelaks hanggang sa ikaw ay talagang antok na upang mahigang muli sa kama. Sa umpisa, mapupuna mong kailangan mong bumangon sa kama ng makailang beses bago ka pa tuluyang makatulog. Ang mahalaga ay matutunan mong iugnay ang iyong kama sa mismong pagtulog at hindi sa pag-aalala.



7. Iwasan ang pag-idlip sa araw

Hindi pangkaraniwan sa mga taong hindi nakatulog ng mabuti sa gabi ang maging antukin kinabukasan. Ang pagkaantok na ito sa umaga ay mag-uudyok sa iyong umidlip sa araw. Subalit kung ikaw ay may insomniya (insomnia) at umidlip sa araw, mas lalo mo lamang ginawang mahirapan sa pagtulog ng isa pang gabi. Ito ay sa dahilang hindi ka masyadong pagod kapag oras na ng pagtulog at mangangailangan ka lang ng mas maikling tulog dahil nakatulog ka na sa araw. Malamang na mas matagalan bago ka makatulog at magiging ka nang mas madalas sa gabi. Kinabukasan malamang na maramdaman mong aantukin kang muli at mahahalinang umidlip na naman sa araw.



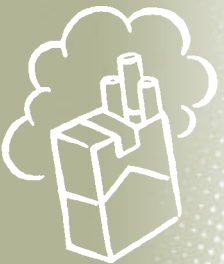
Mapupuna mong sa paglaon, ang ganitong kagawian ng pag-idlip ay magiging isang maling pasikot na magpapalubha pang lalo sa iyong naunang suliranin sa pagtulog. Kung ikaw ay may insomniya (insomnia), iwasang umidlip sa araw kahit gaano ka pa kapagod sa maghapon (maliban na lang kung ikaw ay nagtatrabaho ng pahalinhinan). Sundin ang regular na oras ng tulog sa pamamagitan ng pagtulog sa pare-parehong oras bawat gabi at paggising sa pare-parehong oras bawat umaga. Kung hindi ka makatulog sa iyong normal na oras ng tulog at lumampas dito, huwag matutulog ng sobra kinabukasan – gumising sa iyong normal na oras ng paggising. Sa pagsunod sa mga tagubilin ito, makasisiguro ka na ang iyong natural na regularidad ay katugma mo at tumutulong sa iyong makatulog sa oras na nais mong matulog.

8. Iwasan ang ‘caffeine’

Ang drogang ito ay matatagpuan sa kape, tsa, kakaw, inuming may kola, maging sa ilang mga gamot na nabibiling walang reseta. Ang pag-inom ng caffeine bago matulog, o ang pag-inom ng sobrang caffeine sa umaga ay magdaragdag sa silakbo ng enerhiya at sa pananatiling gising at magpapahirap lalo sa iyong makatulog. Anumang caffeine (kapeyn) na ininom lagpas ng mga alas 4n.h. ay makakaapekto pagsapit sa oras ng iyong pagtulog.

9. Iwasan ang nikotina (nicotine)

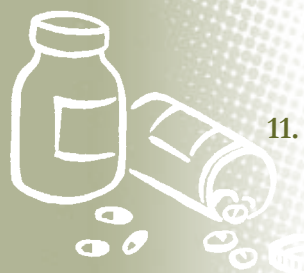
Ang nikotina ay gumaganyak sa sistema ng nerbiyos sa pamamagitan ng paglalabas ng hormone na tinatawag na ‘adrenaline’. Ang adrenaline ay gumigising sa katawan at isipan upang maging listo ka at handang kumilos. Ang paninigarilyo bago matulog at nagdaragdag ng enerhiya at sigla sa mismong oras na nais mong magrelaks at humanda sa pagtulog. Kaya’t huwag maninigarilyo ng mga isang oras bago matulog upang ang mga naggaganyak na epekto ng nikotina ay mawalan ng bisa.



10. Iwasan ang sobrang alkohol

Na ang alkohol ay makakatulong sa iyong makatulog kung ikaw ay ninenerbiyos at nangangamba ay isang laganap na paniniwala tungkol sa alkohol. Isa or dalawang baso ng alak sa gabi ay maaaring makatulong na makarelaks sa iyo, ngunit sa pangkalahatan, ang regular na pag-inom ng marami sa gabi ay magiging dahilan upang ikaw ay lalong hindi makatulog. Habang ang alkohol sa iyong sistema ay umepekto, magigising ka nang mas madalas at mas maikli ang oras ng iyong mahimbing na tulog. Kung ikaw ay umiinom ng regular, mapupuna mong pinanghahawakan mo sa alkohol ang pagpawi ng iyong mga pag-aalala at matulungan ka sa pagtulog.

Hindi ka lang manlalata kinabukasan dahil sa alkohol (dahil ninakawan ka ng masarap na tulog), malamang na bumalik rin ang iyong mga pag-aalala na buong araw mong iisipin at lalo ka lamang mahihirapang makatulog sa gabi. Ang alkohol ay hindi sagot sa mga suliranin sa pagtulog, kaya’t huwag iinom nito bago ka matulog.



11. Iwasan ang mga pildoras na pampatulog

Ang paggamit ng mga pildoras na pampatulog sa mahabang panahon ay nagbubunga ng mga suliranin na kasingdami rin ng tinutugunan nito. Bagama’t ang mga pampakalmang taglay nito ay makakatulong sa iyong makatulog at makababawas sa iyong mga pag-aalala sa maikling panahon, ang mga benepisyong ito ay maglalaho sa katagalan kapag ipinagpatuloy mo ang regular na pag-inom ng mga pampakalma.

Sa patuloy na pag-inom ng pildoras na pampatulog, magiging lalong mahirap rin na itigil ang paggamit nito dahil magbubunga ito ng mga ‘withdrawal effects’ (sintomas ng pagpigil). Ang paghinto sa pag-inom ng mga pildoras na pampatulog ay maaari ring maging dahilan ng pagkakaroon ng mga panaginip



na parang buhay na buhay at ng mga bangungot. Kung ikaw ay umiinom ng mga pildoras na pampatulog o gumagamit paminsan-minsan nito, makinig sa mga babalang ito at huwag gawing regular ang paggamit nito.

Kung ikaw ay umiinom ng mga pildoras na pampatulog gabi-gabi upang tulungan kang makatulog, ipinapayong makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagbabawas sa iyong iniinom na pildoras na pampatulog hanggang sa makaya mong itigil ng lubos ang paggamit dito.

12. Mag-meryenda sa gabi.

Ang meryenda bago matulog, gaya ng mainit-init na gatas o saging ay makakatulong sa ilan upang makatulog. Ang mga pagkaing ito ay mataas sa 'amino acid' na tinatawag na 'tryptophan', na sinasabing may kinalaman sa mga epekto ng kemikal sa katawan (biochemical system) na gumaganyak at nagpapanatili ng tulog.

Sa kabuuan, bilang dagdag sa mga mabubuting kagawian sa pagtulog na ipinaliwanag sa itaas, ang regular na ehersisyo sa umaga o maagang oras ng gabi ay magpapahusay sa gawi ng pagtulog (iwasang mag-ehersisyo sa kalaliman ng gabi). At ang pinakahuli, alamin ang mga bagay sa kapaligiran na maaaring makasagabal sa iyong pagtulog (gaya ng mga malilikot na alagang hayop o mga orasang digital na nakakagambala).



Ilang makakatulong na mga numero ng telepono

Ang mga numero ng Lokal na Serbisyon Pangkalusugan (Local Area Health Service) ay nakalista sa ilalim ng 'Health Department of NSW' sa 'White Pages'.

Mental Health Association NSW Inc.
(Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego w NSW)
Tel: 1800 674 200

NSW Transcultural Aged Care Service
Tel: 02 8585 5000 – Nagpapaunlad ng mga samahan na angkop sa kultura na pag-aalaga, pagbibigay ng impormasyon, payo, mga mapagkukunan at pagsasanay na tagusan sa iba't ibang kultura para sa mga pamahayang tagapag-alaga sa mga matatanda.

Kung ikaw (kayo) ay hindi nakapagsasalita ng mabuti sa Ingles, maaari kang tumawag sa Serbisyo ng Pagsasalungwika at Pagiinterprete (**Translating and Interpreting Service** o TIS) sa 131 450 (ito ay libreng serbisyo) at hilingin na tawagan nila ang Transcultural Mental Health Centre (mula 8.30nu hanggang 5.00nh) para sa inyo.

Transcultural Mental Health Centre
Tel: 02 9840 3800

Ilang mga 'website' na makakatulong
Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse



Kung kayo ay interesadong dumalo sa isang kurso sa alinman sa mga paksa sa seryeng 'Praktikal na Patnubay', tumawag sa Transcultural Mental Health Centre sa (02) 9840 3800 upang ipatala ang inyong interes dito.

Kung kayo ay nakatira sa mga rural at malalayong lugar sa NSW, maaari kayong tumawag sa TMHC (libreng tawag) sa 1800 64 8911 upang ipatala ang inyong interes dito.