

Bakit Ako Nababalisa?

Ang isang bahagi ng utak mo ay tinatawag na amygdala. Trabaho nitong protektahan ka. Pero kung minsa'y sobrang magtrabaho ito. Masasabi nito sa utak mo na may panganib, kahit na ligtas ka. Iyan ang nagpapabalisa sa iyo. Kapag ganito ang pakiramdam mo, maaari mong pag-aralang tulungan ang utak mo na magpokus at kumalma. Subukan ang mga hakbang sa ibaba.

Magbilang para Kumalma



Huminga nang

5

beses nang mabagal.



Dahan-dahang

4

magbilang hanggang tuwing magbubuga ka ng hangin.



Bumanggit ng

3

bagay na maaari mong marinig, mahawakan, at makita.



Bumanggit ng

2

nadarama mo.



Makipag-usap sa

1

adult tungkol sa iyong nadarama.