





Apat na Level ng Stress

	Mga palatandaan na ikaw ay nasa level na ito	Ang dapat gawin
<p>BERDE</p> 	<p>May kumpiyansa</p> <p>Masaya</p> <p>Handang humarap sa mga hamon</p> <p>Madaling makabawi mula sa mga pagkabigo</p> <p>Kayang makibagay sa ibang tao</p> <p>Nadarama ang Espiritu</p>	<p>Ito ang pinakamainam. Sa level na ito, kinakaya mo ang pang-araw-araw na nagdudulot ng stress sa buhay, natututo, at umuunlad.</p> <p>Patuloy na gawin ang lahat ng kaya mo at magtiwala sa Panginoon.</p>
<p>DILAW</p> 	<p>Kinakabahan, nag-aalala, walang kumpiyansa, nababalisa, o hindi handa</p> <p>Nahihirapang makisama sa iba</p> <p>Nahihirapang madama ang Espiritu</p>	<p>Normal lang na mapunta paminsan-minsan sa dilaw na level.</p> <p>Ang pagiging mabait sa iyong sarili habang hinaharap mo ang mga hamon at natututo ng mga bagong kasanayan ay makakatulong sa iyo na maging mas malakas at madagdagan ang iyong mga kakayahan. Patuloy na manalangin at gawin ang lahat ng makakaya mo. Humingi ng tulong sa Panginoon, at subukan ang ilan sa mga kasanayang matututuhan mo sa araling ito.</p>
<p>ORANGE</p> 	<p>Labis na kapaguran (pisikal at emosyonal)</p> <p>Sakit (halimbawa, pagkasira ng tiyan)</p> <p>Madaling magalit</p> <p>Nakakaramdam ng matinding panghihina ng loob</p> <p>Hindi nadarama ang Espiritu</p>	<p>Walang taong natutuwa na mapunta sa orange na level ng stress, pero kadalasang hindi permanente ang kondisyong ito.</p> <p>Manalangin na patnubayan ka sa pag-aaral mo ng mga banal na kasulatan at sundin ang mga mungkahi sa araling ito. Kung nasa orange level ka nang higit sa tatlong araw, ipaalam ito sa iyong mga magulang o sa isang pinagkakatiwalaang adult upang makatulong sila.</p>
<p>PULA</p> 	<p>Nagpapatuloy na depresyon, takot, o pagkabalisa</p> <p>Nawawalan ng pag-asa</p> <p>Hindi makakain o makatulog (maaaring magkasakit)</p> <p>Pakiramdam na labis na napapagod</p> <p>Kawalan ng kakayahang sumulong</p> <p>Pakiramdam na pinabayaan na ng Diyos</p>	<p>Kung ikaw ay nasa ganitong level, makipag-usap sa isang magulang o pinagkakatiwalaang adult para sa tulong.</p> <p>Isaalang-alang ang paghingi ng tulong mula sa propesyonal at humingi ng basbas ng priesthood. Isiping maglaan ng oras para magsulat sa iyong journal at pagnilayan ang mga mungkahi sa araling ito. Marahil ay itigil muna ang paggawa ng mga bagay na masyadong mahirap para sa iyo hanggang sa magkaroon ka ng pagkakataong makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang adult.</p>