



MALUSOG NA MGA UGNAYAN.

MALUSOG NA UTAK.

Mahalagang magkaroon ng malusog na ugnayan sa iba! Ang matibay na ugnayan sa iba ay nakatutulong sa iyong madama na ikaw ay minamahal, sinusuportahan, at pinahahalagahan. Nagbibigay din sila sa iyo ng pakiramdam na kabilang ka. Ang paggugol ng oras kasama ang pamilya at mga kaibigan ay hindi lang kasiya-siya - mabuti rin ito para sa iyong kalusugan. Ang regular na oras para sa pakikisalamuha ay maaaring magpababa ng stress, pagkabalisa, at depresyon. Maaari rin nitong mapababa ang iyong panganib sa sakit sa puso, stroke, at maging mga problema sa memorya o pagkalito. Sa kabilang banda, ang paggugol ng masyadong maraming oras nang mag-isa ay maaaring makasama sa kalusugan ng iyong utak. Ang pakiramdam ng pag-iisa o pagkakahiwalay ay maaaring maging kasing-delikado ng paninigarilyo ng 15 sigarilyo sa isang araw.

Narito kung paano ka makakabuo ng matibay at malusog na mga ugnayan:

- Isulong ang kabaitan, paggalang, paglilingkod, at pangako sa isa't isa.
- Sumali sa pagboboluntaryo, nakabatay sa pananampalataya, panlipunan, o iba pang mga grupo bilang pinagmumulan ng suporta.
- Magsimula ng lingguhang grupo para sa paglalakad kasama ang mga kaibigan.
- Bumuo ng makabuluhang mga ugnayan sa mga taong iba sa iyo.
- Gawing prioridad ang madalas na harapang pakikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan.
- Gumamit ng mga video call at social media nang may pag-iingat upang mapalakas ang mga ugnayan sa iba.

Para sa Karagdagang Impormasyon

Tungkol sa Ugnayang Panlipunan

- **Ugnayang Panlipunan**
<https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html>
- **Ang Payo ng Surgeon General ng U.S. tungkol sa mga Nakapagpapagaling na Epekto ng Ugnayang Panlipunan at Komunidad**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- **Komisyon ng WHO sa Ugnayang Panlipunan**
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

Tungkol sa Malusog na Pagtanda

- **Mga Direktor ng Pambansang Asosasyon ng mga Malalang Sakit, Mga Programa para sa Malusog na Pagtanda**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Inisyatiba para sa Malusog na Utak ng CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.

Ang proyektong Pagsasama ng mga Mensahe tungkol sa Kalusugan ng Utak sa mga Programa para sa mga Malalang Sakit at Pagpapadali ng Pakikipagtulungan sa mga Programang Pamublikong Pangkalusugan ng BOLD ay sinusuportahan ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyong Pantao ng U.S. bilang bahagi ng isang gawad na tulong pinansyal na may kabuuang halagang \$1,000,000, na 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Ang nilalaman ay sa (mga) may-akda at hindi kinakailangang kumakatawan sa opisyal na pananaw ng, ni isang pag-endorso, mula sa CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.

