Pangalan: Vanessa Buenrostro

Kahalagahan ng Pangangalaga sa Sarili

Ang pagiging isang estudyante ng nursing ay isang nakaka-stress na panahon, dahil ang mga estudyante ay nakatuon sa pag-aaral, pagtupad sa mga takdang-aralin, mga deadline, at pamamahala sa mga inaasahan at pressure na kaakibat ng pagiging isang estudyante ng nursing. Maaaring mahirap makahanap ng oras para sa iyong sarili o gawin ang mga bagay na kinagigiliwan mo araw-araw. Isang artikulo ni*Unibersidad ng Lindenwood (*Ipinaliwanag ni Bardon, 2024) na dapat unahin ng mga estudyante ng nursing ang kanilang sariling kalusugan at kagalingan sa pamamagitan ng paglikha ng mga malusog na gawi, pamamahala ng stress, at paglalaan ng oras para sa kahit isang libangan bawat araw. Ipinakita ni Bardon, (2024) na ang pagbibigay-priyoridad sa pangangalaga sa sarili ay hindi lamang nakikinabang sa mga estudyante ng nursing, kundi pati na rin sa mga estudyante sa kolehiyo sa kabuuan. Ang pag-navigate sa kolehiyo ay maaaring maging nakaka-stress, nakakatakot, at, kung minsan, nakaka-isolate. Napakahalaga ng paghahanap ng mga paraan upang maisama ang mga gawi sa kalusugan sa iyong pang-araw-araw na iskedyul. Ang ilang halimbawa ay ang paglalakad ng sampung minuto, pag-iimpake ng masustansyang tanghalian, pag-inom ng sapat na tubig, at pagpapahinga mula sa mga elektronikong kagamitan nang hindi bababa sa isang oras bago matulog. Ang pag-aaral kung paano magtatag ng mga gawi sa kalusugan ay makakatulong na maiwasan ang burnout, na mahalaga dahil ang burnout ay maaaring magkaroon ng negatibong mga kahihinatnan para sa parehong pisikal at mental na kalusugan. Ang pagtatakda ng mga makatotohanang layunin bawat araw ay maaari ring magbigay sa mga estudyante ng isang bagay na aabangan at makakatulong sa kanila na makaramdam ng isang pakiramdam ng tagumpay. Ang pag-alala na mahalaga ang kalusugan ay makakatulong sa mga estudyante ng nursing na mapanatili ang enerhiya at kagalingan na kinakailangan upang pamahalaan ang mga hinihingi ng programa ng nursing.

https://www.lindenwood.edu/blog/the-importance-of-self-care-and-wellness-for-bsn-students/