

KIT NG PAUNANG LUNAS PARA SA IYONG KAISIPAN



FIL

FILIPINO

MAKUKUHA RIN SA:

English
中文

Español
Tiếng Việt

한국어
Lus Hmoob



HANDA CALIFORNIA:

ListosCalifornia.org

KAHANDAAN NG ISIP PARA SA MGA PANAHOONG MAHIHIRAP

Ang stress sa buhay ay hindi maiiwasan. Likas ang ma-stress sa mga oras ng personal na problema sa pamilya, trabaho, paaralan, relasyon, pera o kalusugan. Ngunit ang karaniwang stress ng buhay ay maaaring tumaas sa panahon ng sakuna, katulad ng pandemya, malaking sunog o lindol. Matapos ang isang kalamidad o isang pangyayari na lubhang nakaka-stress, maaari kayong magkaroon ng mga matitinding reaksiyong mental, emosyonal o pisikal.

Alam na ninyo kung paano maghanda ng kit ng paunang lunas kapag may nasasaktan, o ng isang nakaimpakeng **Go Bag** kung kailangan ninyong lumikas. Alam ba ninyo na maaari rin kayong gumawa ng mga mainam na hakbang ngayon upang maiwasan o mabawasan ang pinsala sa kalusugan ng inyong kaisipan? Isipin ang mga tip na ito bilang isang **"Kit ng Paunang Lunas"** para sa inyong kaisipan.

May limang simpleng bagay na maaari ninyong gawin.



- ✓ 1. Alamin ang inyong mga palatandaan ng stress.



- ✓ 2. Alamin ang mga bagay na makatutulong upang bumuti ang inyong pakiramdam.



- ✓ 3. Humingi ng tulong kung kailangan ninyo.



- ✓ 4. Alamin kung paano makabangon.



- ✓ 5. Tulungan ang iba pang nangangailangan.



1. ALAMIN ANG INYONG MGA PALATANDAAN NG STRESS

Iba-iba ang reaksiyon ng bawat isa sa stress. Ngunit may mga karaniwang palatandaan ng problema. Tingnan ang inyong sarili sa mga panahon na mataas ang stress, tulad ng pandemya o matapos ang isang matinding sunog, lindol o baha. Sa panahong napakahirap na ng buhay, alin sa mga palatandaang ito ang pinakakaraniwan para sa inyo?

- ☐ Hindi pangkaraniwan at matagal na pagkalungkot, galit o mga pagbabago ng mood
- ☐ Pag-iwas sa kapamilya, mga kaibigan o katrabaho
- ☐ Mga pagbabago sa mga nakagawiang pagtulog, pagkain o pag-inom
- ☐ Pananakit ng tiyan, pananakit ng dibdib o iba pang mga problema sa panunaw na bago sa inyo
- ☐ Mga pananakit at pangingirot na hindi maipaliwanag at bago sa inyo
- ☐ Nagagalit sa mga bagay na karaniwang hindi nakakaabala sa inyo
- ☐ Nakakaramdam ng kalituhan, “tulala” o hindi nakatuon sa mga pang-araw-araw na gawain
- ☐ Lumalalang problema sa kalusugan, katulad ng hika, sakit sa puso o diabetes

Tingnan o isulat

ang mga dahilan na kayo ay nagpapakita ng stress.



MGA TAONG MAS NANGANGANIB

May ilang tao ang mas nanganganib sa hindi magandang ang kalusugang pangkaisipan kapag tinamaan ng malubhang stress, matinding paghihirap o mga sakuna na nakapagbabago ng buhay. Para sa halimbawa, ang mga mas nakatatanda ay mas nanganganib kaysa sa mga mas nakababata. Doble ang tsansang ma-depress ang mga babae kaysa sa mga lalaki.

Sinumang nakaranas ng isa o higit pa sa mga hamong ito ay dapat mag-ingat sa mga palatandaan ng sobra-sobrang stress. Anu-ano ang pamilyar sa inyo?

- ☐ Hindi pagkakaunawaan sa pamilya o mga kaibigan
- ☐ Mga pagbabago sa buhay katulad ng diborsyo, paglipat, pagkawala ng trabaho
- ☐ Kalungkutan, lalo na sa mga matatanda
- ☐ Mga trabahong mataas ang stress (mga mahalagang manggagawa, mga unang tumutugon)
- ☐ Malubhang karamdaman
- ☐ Karahasan o iba pang trauma
- ☐ Kasaysayan ng trauma sa pagkabata tulad ng pang-aabuso, kapabayaan o hindi pagkakaunawaan ng pamilya
- ☐ Kamatayan ng isang mahal sa buhay
- ☐ Pang-aabusong pisikal, sekswal o emosyonal
- ☐ Nabubuhay sa kahirapan/patuloy na mga problema sa pera
- ☐ Nabubuhay nang may mga kapansanan
- ☐ Rasismo, homophobia at mga sistematikong kawalan ng hustisya
- ☐ Tinutukso o pakiramdam na hindi ligtas, lalo na sa mga bata at tinedyer
- ☐ Mga isyu sa pagkakakilanlan ng kasarian
- ☐ Adiksyon o hindi tamang paggamit ng alkohol o mga gamot
- ☐ Kasaysayan ng pamilya sa karamdaman ng pag-iisip

Tingnan o isulat

ang mga dahilan na kayo ay maaaring mas nanganganib.



HINDI KA NAG-IISA!

Kung napansin ninyo ang mga palatandaan ng stress sa inyong sarili o sa iba pa, hindi ninyo kailangang makaramdam na pag-iisa o pagkahiya. Ang lahat ay nagdurusa sa mga panahong mahirap. Ang mga palatandaan ng matinding stress ay hindi nangangahulugan na kayo, o ang taong mahal ninyo, ay mahina, at ang mga ito ay hindi dapat itago. Sa katunayan, **makatutulong na mapag-usapan ito**. Ang mental strain ay isang malaking hamon sa tao at ang pagbabahagi ng inyong mga alalahanin ay magpapalaya sa iba na hayagang ibahagi rin ang kanilang mga pasanin.



Maaaring hindi ninyo alam ito upang magmasid. Ngunit halos **isa sa limang nakatatanda, ngayon, ay nabubuhay na may kondisyon sa kalusugan ng kaisipan**. Milyun-milyong tao iyan! Ang mga anxiety at mood disorder ang pinakakaraniwan. Tulad ng anumang karamdaman, ang ilang mga problema sa kalusugan ng kaisipan ay banayad at ang ilan ay mas malubha.



Karamihan ng mga tao ay nagdurusa kapag ang mga mahahalagang bahagi ng kanilang buhay ay tila nanganganib at hindi makontrol. Hindi katakata na ang **ilan ay makararanas ng masamang kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip o karamdaman sa pag-iisip sa mga panahong mataas ang stress**.



Ang ilang mga tao ay hinaharap ang mga mas malaking panganib ng mga karamdamang pangkalusugan nang natural ngunit ito ay walang kinalaman sa karakter o lakas. Marahil ito ay dahil sa chemistry ng kanilang utak o iba pang kondisyon sa kalusugan ng utak. At tulad din ng iba pang mga karaniwang kondisyon na dumadaloy sa mga kapamilya, tulad ng sakit sa puso, hika at diabetes, maaari ding makaapekto ang genetiko ng pamilya sa kalusugan ng kaisipan.



Habang ang karamihan sa mga biological factor na ito ay wala sa ating kontrol, ang pag-unawa sa mga ito ay nagpapahintulot sa inyong maghanda at mag-ingat. Ang pagkakaroon ng **kit ng paunang lunas para sa inyong kaisipan** ay makatutulong na ihanda kayo upang maiwasan o pamahalaan ang hamon sa kalusugan ng kaisipan.



2. ALAMIN KUNG ANO ANG MAS NA GPAPAGAAN SA INYONG PAKIRAMDAM

May mga simpleng bagay na maaari ninyong gawin upang maharap nang mas maayos kahit anuman ang ibigay sa inyo ng buhay. Kabilang sa mga ito ang suportang panlipunan, regular na ehersisyo, maayos na tulog, pagkain nang masustansya at pagtuon sa inyong mga damdamin. Ang paggamit ng mga estratehiyang ito na nakapapawi ng stress ay tulad ng pagbibigay ng paunang lunas sa inyong isip.

MAAYOS NA RELASYON

Manatiling malapit sa mga taong sumusuporta at nagmamalasakit sa inyo. Maaaring iyan ay kapamilya o mga kaibigan, mga taong kasama sa trabaho, isang tagapagturo na hinahangaan ninyo, o isang pinuno ng pananampalataya katulad ng pari, pastor, rabbi o imam. Mag-alok din ng inyong suporta.

- ✓ Hangga't maaari, maglaan ng oras para sa pamilya at mga kaibigan.
- ✓ Maghanap ng mga paraan upang makipag-ugnayan sa mga taong hindi ninyo nakikita nang personal.
- ✓ Iwasan ang mga taong nagpapasama, nagpapalungkot o nagpapagalit sa inyong pakiramdam.
- ✓ Sabihin sa kapamilya at romantic partners kung ano ang kailangan ninyo upang maging maayos.
- ✓ Kung ang pagseserbisyo sa iba ay nagpapabuti sa inyong pakiramdam, maghanap ng mga paraan upang makapagserbisyo.



PANGANGALAGA SA UTAK

Gumagamit ang mga doktor ng mga termino katulad ng “mindfulness” upang ilarawan ang pangangalaga sa inyong utak. Para sa ilan, maaaring ito ay pang-araw-araw na dalangin, meditasyon, o yoga. Ang layunin ay upang magdahan-dahan, pagtuonan ang kung ano ang inyong nararamdaman, at huwag tumugon sa kung ano ang nangyayari sa inyong paligid.

- ✓ Maglaan ng limang minuto bawat araw para sa oras na tahimik at maging mindful.
- ✓ Manatili “sa sandali” nang hindi iniisip ang nakaraan o hinaharap.
- ✓ Sa pagligo, ipikit ang inyong mga mata, pabagalin ang inyong isip at ipahinga ang inyong katawan.
- ✓ Kumain nang mabagal, ituon ang atensyon sa amoy, lasa at tekstura.
- ✓ Panandaliang huminto kada ilang oras at huminga nang malalim.



2. ALAMIN KUNG ANO ANG MAS NA GPAPAGAAN SA INYONG PAKIRAMDAM

ARAW-ARAW NA EHERSISYO

Ang pang-araw-araw na pisikal na paggalaw at iba pang mga uri ng aktibidad ay mainam sa inyong katawan at mainam sa inyong isip. Sikaping maglaan ng 30 minuto ng aktibidad bawat araw, kahit na magkulang ka o kailangan ng isang araw na pahinga. Hindi ito kailangang matapos nang minsanan.

- ✓ Maglaan ng kahit sandali upang mag-ehersisyo bawat araw.
- ✓ Kung problema ang inyong paggalaw, ang ehersisyo gamit ang upuan ay makapagpapababa ng stress.
- ✓ Maglakad nang mas madalas at gumamit ng hagdan hangga't kaya ninyo.
- ✓ Kapag gumagamit ng telepono, subukang maglakad habang nagsasalita.
- ✓ Kung inilista ninyo ang inyong hakbang, subukang dagdagan ang inyong pang-araw-araw na total.



MAAYOS NA TULOG

Alam na ninyo na ang stress ay maaaring magpagulo sa inyong tulog! At ang pagtulog nang maayos sa gabi ay tumutulong na mapababa ang mga antas ng stress. Gawing prayoridad ang tulog at magkakaroon ka ng mas malakas na enerhiya, memorya at focus, at hindi ka magiging magagalitin o malungkutin.

- ✓ Subukang matulog sa parehong oras tuwing gabi.
- ✓ Sikaping gumising sa parehong oras tuwing araw, kahit na tuwing weekend.
- ✓ Iwasan ang magmeryenda nang marami, kape, at alkohol bago matulog.
- ✓ Hangga't maaari, gawing tahimik, madilim at malamig ang lugar kung saan kayo natutulog.
- ✓ Subukan ang paghinga nang malalim, meditasyon, o panalangin upang marelaax bago matulog.



KUMAIN NANG TAMA

Ang stress ay nagpapasabik sa inyo sa mga pagkaing nagtataglay ng maraming asukal, asin at taba. Ngunit ang pagkain ng mga pagkaing iyon, o pag-inom ng masyadong maraming alkohol, ay magpapasama sa inyong pakiramdam. Ang alkohol ay tila nagpapahupa ng stress, ngunit sa totoo lang lalo pa nitong dini-depress ang inyong utak.

- ✓ Subukang kumain ng masustansyang agahan tuwing umaga.
- ✓ Palitan ng tubig ang mga inuming soda o juice.
- ✓ Panatilihin ang regular na oras ng pagkain hangga't kaya ninyo.
- ✓ Palitan ng sariwang prutas ang mga pagkaing mataas sa asukal, mataas sa taba.
- ✓ Limitahan ang alkohol upang maiwasan ang mga problema na nagdadagdag ng stress.



3. AG ITO AY INYONG KAILANGAN

Sa ilang mga karamdaman o pinsala, hindi kayo gagaling sa tulong ng kaibigan o kit ng paunang lunas. Kailangan ninyo ng propesyonal na tulong. Ganoon din sa inyong pag-iisip. May mga panahon na maaaring mangailangan kayo ng isang tao na may espesyal na pagsasanay.



MGA PALATANDAAN NA ORAS NA UPANG HUMINGI NG TULONG

- ☐ Kayo ay nabibigatan sa pangmatagalang pighati, kalungkutan, o pag-aalala.
- ☐ Hindi kayo makatulog nang mahimbing o sobra-sobra kayong matulog.
- ☐ Napapansin ninyo ang inyong sarili na nagagalit nang hindi pangkaraniwan o kumikilos nang marahas.
- ☐ Inaabuso ninyo ang paggamit ng alkohol at mga gamot.
- ☐ Ang inyong pang-personal na pangangalaga at kalinisan ay nababawasan.
- ☐ Hindi kayo nasisiyahan sa mga bagay na dati ninyong ikinasisiya.
- ☐ Nakakikita o nakaririnig kayo ng mga bagay na hindi totoo.
- ☐ Ang masyadong mabilis na pagbabago ng inyong mood mula sa pagkalumbay hanggang sa napakataas na enerhiya.
- ☐ Kayo ay may panic attacks na may pananakit ng dibdib at hirap sa paghinga.
- ☐ Kayo ay may mga pagbabalik tanaw sa isang nakaka-traumang pangyayari.
- ☐ Kayo ay may mga mapanghimasok na saloobin na hindi ninyo makontrol.
- ☐ Kayo ay nakakaramdam ng pagkamanhid o diskonektado sa buhay.
- ☐ Natagpuan ninyo ang inyong sarili na iniisip ang tungkol sa pagpapakamatay o pananakit sa sarili.



Tingnan o isulat ang mga palatandaan na inyong kinikilala.

3. AG ITO AY INYONG KAILANGAN

PAANO MAKAKUKUHA NG TULONG

Kung kayo ay may **tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan**, sabihin sa kanila kung ano ang inyong nararamdaman at humingi ng tulong.

Kung wala, **tawagan ang isang taong sinanay upang tulungan kayong** maghanap ng kumpidensyal na suporta sa kalusugan ng kaisipan.

Kung kayo ay may **Medi-Cal**, ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay ibinibigay sa pamamagitan ng Mental Health Plans. **tinyurl.com/MediCalMH**

*my*Medi-Cal

Ang mga county ng California ay may **24/7 na hotline sa kalusugan ng kaisipan**. Sila ay tutulong sa sinumang nasa krisis upang maghanap ng suporta sa kalusugan ng kaisipan na malapit sa inyo. Kung kayo ay may access sa internet, maaari ninyong hanapin ang numero ng telepono ng county dito: **tinyurl.com/CountyMH**



Karamihan sa mga county ng California ay may **2-1-1, numero na maaari ninyong i-dial sa anumang telepono** at humingi ng tulong na maghanap nang pangangalaga sa kalusugan ng kaisipan na malapit sa inyo. Ang mga operator ay nakapagsasalita nang maraming wika.



Ang isang magulang ay maaaring humingi ng libreng pagsusuri sa kalusugan ng kaisipan para sa **anak na nasa pampublikong paaralan**. Ang bata ay makatatanggap din ng libreng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan sa loob ng paaralan.



Maraming **komunidad ng pananampalataya** ang nag-aalok ng libreng payo para sa mga taong nag-aalala tungkol sa kalusugan ng kanilang pag-iisip, o sa kalusugan ng kanilang mga mahal sa buhay.



Para sa impormasyon ng pag-iwas sa pagpapakamatay, mangyaring tingnan ang likurang pahina.

4. ALAMIN KUNG PAANO GUMALING

Ang mga mapanirang kaganapan katulad ng wildfire, lindol, baha o karamdaman na nagbabanta sa buhay ay maaaring pagmulan ng stress at pag-aalala, kahit natapos na ang mga ito. Kung kayo ay kagagaling lang sa isang natural na kalamidad, malubhang karamdaman o anumang personal na trauma:



Tandaan na normal na magkaroon ng mabuti at masamang araw.



Magplano upang harapin ang mga mahahalagang gawain nang paisa-isa.



Muling makipag-ugnayan sa mga pinakaimportanteng tao sa inyo sa lalong madaling panahon.



Iwasan ang mga paalala na “magpapabuhay muli” sa inyo ng isang nakaka-traumang panahon.



Labanan ang panonood nang masyadong maraming balita o pag-usapan nang walang katapusan ang tungkol sa pangyayari.



Kung ayaw ninyong pag-usapan ang tungkol dito, sabihin sa kapamilya at mga kaibigan.



Regular na suriin sa inyong sarili sa mga palatandaang babala na maaaring kailangan ninyo ng panlabas na tulong. Humingi ng propesyonal na tulong kung kayo ay may:

- ✓ Mga matindi at hindi mahuhulaang pakiramdam
- ✓ Mga hindi pangkaraniwang pagbabago ng isipan at kilos
- ✓ Mga nasirang personal na relasyon
- ✓ Mga pisikal na sintomas na may kaugnayan sa stress



5. TULUNGAN ANG IBA

Habang pinag-aaralan ang tungkol sa Kit ng Paunang Lunas para sa Kaisipan, maaaring may napansin kayong mga bagay tungkol sa inyong sarili. At maaaring naisip ninyo ang tungkol sa ibang tao na maaaring nakikipaglaban sa matinding stress o kondisyon sa kalusugan ng kaisipan at paano kayo maaaring makatulong.

Maraming paraan upang masuportahan ninyo ang isang tao na nangangailangan ng tulong sa kalusugan ng kaisipan. Maraming tao ang mas mabilis na gumagaling kapag mayroon silang pagmamahal at suporta ng iba. Magkakaiba ang bawat isa, ngunit narito ang ilang mga hakbang na maaari ninyong gawin upang makatulong sa isang tao.



ANONG MGA TULONG

- ✓ Maghanap ng paraan upang buksan ang usapan.
- ✓ Manatili sa iisang paksa.
- ✓ Panatilihing kalmado ang inyong sarili.
- ✓ Tanungin kung gusto nilang kayo ay makinig.
- ✓ Magtanong kung paano kayo makatutulong.
- ✓ Mas makinig kaysa magsalita.
- ✓ Igalang kung paano nila tinitingnan ang kanilang pag-uugali at mga sintomas.
- ✓ Simulan ang mga pahayag sa “ako”: “Ako ay nag-aalala” hindi “Pinag-aalala mo ako.”
- ✓ Tingnang muli kung ano ang kanilang ibinabahagi: “Naririnig ko na masyado kang malungkot ngayon.”
- ✓ Kung maiuugnay ninyo, ibahagi ang inyong sariling mga pagdurusa pero manatiling nakatuon sa kanila.
- ✓ Magpahayag ng kumpiyansa sa kanilang kakayahan na gumaling.
- ✓ Kung may nagsalita tungkol sa pananakit sa kanilang sarili o sa iba, kumilos.
 - Ipaalala sa kanila na ang paghingi ng tulong ay isang palatandaan ng lakas.
 - Himukin sila na makipag-usap sa isang tagapagbigay ng healthcare o tumawag sa isang hotline.
 - Kung tumanggi sila, tawagan ninyo mismo ang hotline o tagapagbigay para sa payo.
 - Tulungan silang malampasan ang mga balakid tulad ng sino ang tatawagan o paano babayaran.
- ✓ Humingi ng tulong para sa inyong sarili upang makayanan ang stress na dulot ng isang minamahal na may sakit.



5. TULUNGAN ANG IBA

ANO ANG HINDI MAKATUTULONG

- ✗ Paghatol, kabiguan o kritisismo.
- ✗ Masyadong masalita.
- ✗ Iniisip na nasa inyo ang lahat ng sagot.
- ✗ Pinipilit ang usapan o isang solusyon na ayaw nila.
- ✗ Ipinapatungkol ito sa inyo.
- ✗ Mga pagbibiro o pagiging mapanuya.
- ✗ Sinasabi na sila ay lumalabis.
- ✗ Pagsasabi sa kanila na baguhin ang kanilang kaisipan o “kalimutan mo yan”.
- ✗ Pagsasabi sa kanila na ang lahat ay magiging OK o ipagdasal na mawala ang sakit.
- ✗ Sinisisi ang kasalanan, demonyo o moral at espiritwal na mga pagkabigo.
- ✗ Pagsasabi sa kanila na sila ay masuwerte na ang kanilang karanasan ay hindi naging malala.
- ✗ Minamaliit ang kanilang karamdaman, o nagmumungkahi na ang lahat ay nagiging “baliw” minsan.
- ✗ Umaasa sa agarang mga resulta o pagbabago matapos kayong mamagitan.
- ✗ Nangangako na mananatili itong sikreto.



5. TULUNGAN ANG IBA: KABATAAN

Ang mga bata at tinedyer ay madalas nagdurusa matapos ang isang kalamidad o iba pang nakaka-traumang kaganapan. Maraming paraan na maaaring makatulong sa kanila ang mga nakatatanda.

- ✓ Tukuyin ang mga tao sa komunidad na tumutulong sa kanila upang gumaling.
- ✓ Limitahan ang mga nakikitang balita at social media tungkol sa pangyayari.
- ✓ Tulungan sila na makipag-ugnayang muli sa pamilya at mga kaibigan.
- ✓ Ibalik muli ang mga pamilyar na gawain sa lalong madaling panahon..
- ✓ Mag-alok ng positibong bagay na aasahan.
- ✓ Hikayatin ang kanilang mga katanungan at asahan na ipapaliwanag ang mga bagay nang maraming beses.
- ✓ Mag-ingat kung paano tatalakayin ang mga pangyayari kung mga bata ang nakikinig.
- ✓ Huwag sirain ang tiwala sa pamamagitan ng pagtanggì sa mga totoong pangyayari upang protektahan sila.
- ✓ Maging alerto sa mga pisikal o emosyonal na palatandaan ng stress.
- ✓ Matuto kung paano humingi ng tulong kung ang inyong anak ay nakararanas ng isang malubhang reaksiyon.
 - Kung ang isang bata ay nagpapakita ng hindi ligtas na pag-uugali, o pinag-uusapan ang tungkol sa pananakit sa kanilang sarili o sa iba, humingi kaagad ng tulong ng propesyonal.
 - Sabihin sa tagapagbigay ng healthcare ng inyong anak o tumawag sa **2-1-1** at humingi ng tulong.



MGA MAPAGKUKUNAN UPANG TULUNGAN ANG MGA BATA NA MAUNAWAAN ANG KALUSUGAN NG KAISIPAN

Ang Bawat Isip ay Mahalaga:
Mga bata at mga Paaralan
tinyurl.com/EMMchildren

Suporta para sa mga Miyembro ng Pamilya at mga Tagapag-alaga
tinyurl.com/MHcaregivers

MAKAKATULONG NA IMPORMASYON SA KALUSUGAN NG KAISIPAN

Tanggapan ng Pinunong Siruhano ng California

tinyurl.com/CAStress

Mga Mapagkukunan sa Pamamahala ng Stress
Mga tip na makatutulong sa pamamahala ng stress para sa mga matatanda, magulang at bata



California Health & Human Services Agency

tinyurl.com/CCHSyouthmentalhealth

Resources hub upang makahanap ng tulong upang suportahan ang kalusugan ng isip ng mga bata



Sangay ng mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Kaisipan ng California

tinyurl.com/CalMentalHealth

Mga programa sa kalusugan ng kaisipan ng estado para sa mga Bata, Kabataan, May Sapat na Gulaang at Mas Nakatatanda



Take Action for Mental Health

takeaction4mh.com

Mga mapagkukunan mula sa Mental Health Movement ng California



National Alliance on Mental Illness (NAMI)

nami.org

Maraming libreng mapagkukunan para sa mga taong may karamdaman sa pag-iisip at sa mga nagmamahal sa kanila, na parehong nasa English at Spanish



Substance Abuse and Mental Health Services Administration

samhsa.gov

Ahensyang pederal na nag-aalok ng mga referral at mapagkukunan upang mapabuti ang buhay ng mga taong nabubuhay na may karamdaman sa pag-iisip at paggamit ng droga, at kanilang mga pamilya



National Institute of Mental Health (NIMH)

tinyurl.com/NIMHhelp

Isang ahensya ng pananaliksik na pinopondohan ng pederal na may mga mapagkukunang nakabatay sa katibayan na nasa English at Spanish



Mga Karagdagang Mapagkukunan

Para sa mga link sa higit pang mapagkukunan ng kalusugan ng isip, bisitahin ang listoscalifornia.org/community-projects/mental-health/



PAG-IWAS SA PAGPAPAKAMATAY

Ang pagpapakamatay ay maaaring sumagi sa isip ng sinuman anumang oras, ngunit tayo ay lalong mahina habang o matapos ang mga mahihirap na sitwasyon. Kung mabigat ang inyong pakiramdam, iniisip na saktan ang sarili, o kailangan lang ng kausap:

Tumawag sa **988 para sa Suicide and Crisis Lifeline (Lifeline ng Pagpapakamatay at Krisis)**, dating kilala bilang **National Suicide Prevention Lifeline (Pambansang Lifeline ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay)**.

Para sa **Text Crisis Line**, i-text ang **HOME** sa **741-741**

Mga nagsasalita ng Spanish tawagan ang **888-628-9454**

Mga nagsasalita ng Korean tawagan ang **877-727-4747**

Kabataang LGBTQ+ tawagan ang **866-488-7386** o i-text ang **START** sa **678-678**

Nag-aalala ba tungkol sa ibang tao? Alamin ang mga palatandaan na ang isang tao ay maaaring nasa panganib ng pagpapakamatay at paano sila matutulungan.

Know the Signs (English)
suicideispreventable.org

Reconozca las Señales (Spanish)
elsuicidioesprevenible.org

Mga mapagkukunan sa pag-iwas sa pagpapakamatay para sa mga komunidad ng API (Koreano, Hmong, Lao, Pilipino, Vietnamese, Chinese, Khmer) tinyurl.com/APISuicide



Hotline ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay para sa Bingi at Hirap Makarinig

Para sa TTY I-dial ang **711** tapos ay **988**

I-text ang **HAND** to **839-863**



.....
HANDA CALIFORNIA:

ListosCalifornia.org

 @ListosCA

 @ListosCalifornia

 @ListosCalifornia

