

ISANG SANDALI PARA SA SARILI

PAG-AALAGA SA AKING

Isipan at Katawan



Ni-review ng:



IN TOUCH
COMMUNITY SERVICES

— SINCE 1980 —

Well-being matters

IN TOUCH COMMUNITY SERVICES, INC.



Kumusta ka?

Ano ang pakiramdam mo ngayon? Maglaan ng ilang sandali para obserbahan ang iyong nararamdaman.

Anuman ang iyong nararamdaman sa ngayon – mahalaga ito. Kung masaya ka, malungkot, nagagalit o nag-aalala tungkol sa anumang bagay, okay lang 'yon.

Maaari mong maramdaman ang anumang dinaramdam mo ngayon.

Hindi mo kailangang makonsensya kung masaya ka kahit may pinagdaraan ka. Posible ring makaramdam ka ng kalungkutan kahit na mukhang maayos ang lahat.

Bilang isang *teenager*, nakararanas ka ng maraming pisikal, intelektwal, sosyal, at emosyonal na pagbabago. Maaaring maging hamon ito para sayo, kasama na ang pandemya.

Binago ng COVID-19 *pandemic* ang iyong buhay bilang *teenager*. Normal lang na malungkot, magalit o mabalisa. Maraming *teenager* ang nakararamdam din nito.

Sabi ng mga *mental health experts*, natural lang makaramdam ng pagkadismaya sa hindi pagdanas ng ilan sa mga pinakaimportanteng sandali ng iyong buhay *teenager*. *Okay lang na hindi maging okay!*

Hindi ka nag-iisa. Tandaang maaari kang humingi ng tulong sa isang *mental health professional* sa kahit anong panahon, lalo na kapag ang kalungkutan, pagkabalisa, o galit ay nagpapatuloy nang higit sa dalawang linggo.

Ngayon, maglaan ng oras para alamin ang tungkol sa *mental health* at ilang bagay na maaaring makatulong sa pagpapanatili ng malusog na kaisipan.

Oras na para huminto, huminga, at maglaan ng sandali para sa iyong sarili.



Ano ang Nilalaman ng Booklet?

1

Pag-unawa sa *Mental Health*

11

Ilang mga Paraan ng Pangangalaga sa *Mental Health*

27

Paano natin mapag-uusapan ang *Mental Health*?

33

Mental Health Services



Pag-unawa sa *Mental Health*

Ano ang Mental Health?

Hindi malusog ang katawan kung hindi maayos ang *mental health*.

Ang pagkakaroon ng mabuting *mental health* ay nagbibigay ng kakayahang makapag-isip, makadama at makapag-react sa mga positibong paraan upang makapamuhay sa paraang gusto mo. Tulad ng ating katawan, kailangang pangalagaan din ang ating kaisipan.

Ang *mental health* ay isang estado ng mental, emosyonal, at sosyal na kagalingan. Makakaapekto ito sa iyong:

- *pag-iisip, pakiramdam, at pagkilos*
- *pag-manage ng stress*
- *pakikipag-ugnayan sa iba at paggawa ng desisyon*

Balikan ang iyong mga iniisip sa nakaraang dalawang linggo.

Anuman ang iniisip mo ay may malaking epekto sa iyo at kung paano mo hinaharap ang pang-araw-araw na buhay. Kapag pinangangalagaan mo ang iyong *mental health*, maaari kang mas maging produktibo at makapag-enjoy sa buhay!

Posible ka ring makaranas ng *mental health conditions*. Gayunpaman, ang *mental health* ay hindi lamang kawalan ng *mental health condition* o disability (isang *mental health condition* na nakaapekto sa pang-araw-araw na normal na gawain at maaaring tumatagal o umaabot ng 12 buwan).



Ang estado ng iyong **mental health** ay nasa loob ng isang **continuum**. Maaari kang magpabalik-balik sa iba't-ibang zone ng **continuum** depende sa iba't ibang sitwasyon ng iyong buhay.

Sa loob ng **green zone**, ikaw ay nasa iyong mas maayos na estado ng pag-iisip. Naaabot mo ang iyong buong potensyal. Tanda ito ng pagiging malusog. Kailan ka huling nasa loob ng green zone?

Gayunpaman, may mga sitwasyon na maaaring magtulak sa'yo sa **yellow zone** - isang estado kung saan aktibo ka pa rin ngunit mas nakararanas ka ng mga paghihirap o pananatili lamang sa iyong comfort zone. Maaari kang matukso sa paninigarilyo, pag-inom ng alak, o pag-gamit ng droga para lang makayanan ang sitwasyon. Balikan ang huling panahong ikaw ay nasa yellow zone.

Malusog na araw-araw na pamumuhay

Malubhang epekto sa pang-araw-araw na pamumuhay

Sa panghuli, nariyan ang **red zone** - kung saan ka maaaring magkaroon ng malalang sintomas ng **mental health condition** at nasa panganib na saktan ang sarili (sadyang pananakit sa sarili tulad ng paglalaslas bilang isang emosyonal na **coping strategy**) o pagpapakamatay.

Ito ay may malubhang epekto sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay. Kapag nasa ganitong punto ka na, agad na humingi ng propesyonal na tulong.

Taliwas sa popular na paniniwala, maaari ka ring humingi ng propesyonal na tulong kahit na nasa yellow o green zone ka. Halimbawa, maaari kang kumonsulta sa isang **therapist** upang mas maintindihan ang sarili o magkaroon ng mas malinaw na pananaw sa ilang partikular na sitwasyon sa buhay.

Anuman ang estado ng iyong **mental health**, kailangan mo ng isang kapaligiran na positibo at nagbibigay ng suporta. May magagawa ka upang makabuo ng isang maayos na kapaligiran para sa iyo at sa iba.

Pag-unawa sa Iyong Emosyon

Kumusta ang nararamdaman mo ngayon? Nagtataka ka ba kung bakit may mga pagkakataong nakararamdam ka ng kasiyahan pagkatapos maya maya ay pagkalungkot naman?

Ang pag-unawa sa iyong mga emosyon ay isang paraan ng pag-aalaga sa iyong *mental health*. Makatutulong ito sa'yo na makapag-isip nang malinaw at makagawa ng mga tamang desisyon. Narito ang ilang bagay tungkol sa emosyon:



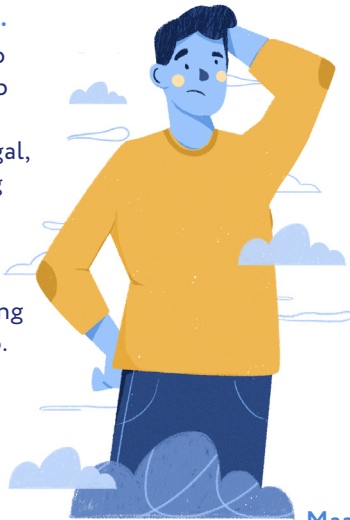
Ang emosyon ay lumilipas.

Maaaring magpabago-bago ang iyong emosyon sa loob ng isang araw. Ang ilang emosyon ay hindi nagtatagal, habang ang iba ay nagiging iyong *mood*. Ang *mood* ay ang estado ng emosyon na mababa ang intensidad at maaaring tumagal mula ilang oras hanggang ilang linggo.



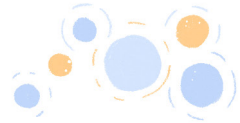
Maaari mong piliin kung paano kumilos bilang tugon sa iyong mga emosyon.

Walang mabuti o masamang emosyon ngunit mayroong tama at maling paraan ng pagpapahayag o pagtugon dito.



Hindi mo mapipili ang iyong emosyon.

Ang mga emosyon ay nangyayari sa iyo. Nararanasan mo ito. Pinakamainam na damahin mo, unawain at pakinggan ang mga ito.



Maaring hindi magkapareho ang tindi at dalas ng mga emosyon na madadama.

Depende sa sitwasyon at naging karanasan ng isang tao kung gaano katindi at kadalas ang isang emosyon.

Karaniwan tayong bumabaling sa ilang emosyon tulad ng pagiging masaya, mapagpasalamat, at pagiging *inspired*. Normal at mahalaga na maramdaman ang mga emosyong ito. Hindi mo kailangang husgahan ang iyong sarili dahil nararamdaman mo ang mga ito.



Emotional awareness o ang kamalayan sa sariling emosyon ay makatutulong sa iyo na mas maunawaan ang sarili. Nangangahulugan ito ng pagkilala at pagtanggap sa iyong nararamdaman. Sinasabi ng emosyon ang pangangailangan natin sa partikular na sitwasyon. Kapag naiintindihan mo ang iyong emosyon, mas mabuti mong matutugunan ito.



Emotional management o pamamahala ng emosyon, sa kabilang banda, ay makatutulong na tugunan nang maayos ang isang sitwasyon. Ito ay ang pagpili sa kung ano at kailan ihahayag ang iyong emosyon, sa halip na hayaang diktahan ng emosyon ang iyong pananalita o pagtugon na maaari mong pagsisihan sa huli.

Iyong Katawan at Isipan

Ang pangangalaga sa iyong isip ay pangangalaga rin sa iyong katawan. Makaaapekto sa iyong pag-iisip kung paano mo pangangalagaan ang iyong katawan. Ang pagbagsak ng iyong pisikal na kalusugan ay maaaring humantong sa *mental health condition*.

Narito ang ilang bagay na maaring makapagbigay ng positibong epekto sa iyong *mental health*:



Ehersisyo

Kapag nag-eehersisyo ka, gumagawa ang katawan mo ng *endorphins*. Isa itong kemikal na nagpapagaan sa iyong pakiramdam.



Nutrisyon

Ang utak ay parang jeepney na kailangan ng gasolina para makatakbo ng maayos. Ang nutrisyon mula sa masusustansyang pagkain ay nakatutulong na maging maayos ang pag-iisip.



Pagtulog

Mas malinaw kang makapag-isip, makapag-*concentrate*, at makagawa ng mga bagay kapag ikaw ay nakakatulog ng sapat (8-10 oras bawat gabi).



Personal na Kalinisan

Ang pagiging malinis at *fresh* ay makatutulong sa iyo na maging *relaxed* at mapabuti ang iyong *mood*.

Ang pagkakaroon ng maayos na kalagayan ng pag-iisip ay makapag-uudyok sa iyo na pangalagaan ang iyong katawan. Ang maayos na pisikal na kalusugan ay makapagbibigay ng positibong epekto sa iyong *mental health*.

Mga Kondisyong Kaugnay ng Mental Health

Tulad ng ating katawan, ang ating isipan ay maaaring hindi gumana nang maayos gaya ng karaniwan. Kapag nangyari ito, maaari mong madama ang labis na pagkabalisa, hindi makapag-isip nang maayos, at madaling magalit o malungkot.

Ang pagkakaroon ng *mental health condition* ay mas karaniwan kaysa sa iyong inaakala. Ayon sa Department of Health (DOH), hindi bababa sa 3.6 milyong Pilipino ang nakaranas ng *mental health issues* sa panahon ng pandemya.



Ang taong may *mental health condition* ay hindi 'baliw' o wala sa wastong pag-iisip. Hindi rin ito senyales ng kahinaan. Ang pagkakaroon ng *mental health condition* ay nangangailangan ng atensyon at pangangalaga katulad ng pagkakaroon ng pisikal na kondisyon.

Okay lang humingi ng tulong kung ikaw ay may pinagdadaanan o nakaranas ng mga sintomas ng *mental health condition*.

May handang makinig sa inyo. Pumunta sa **pahina 33** para sa listahan ng mga **mental health services**.

Mga Karaniwang Problema sa Mental Health ng mga Teenager or Teens

Kahit anong edad, lahi at kasarian ng tao ay maaaring magkaroon ng problema sa *mental health*. Maraming *teenager* sa buong mundo ang nakararanas nito.

Sa mga taon ng iyong pagka-*teenager*, makararanas ka ng maraming pisikal, mental, emosyonal at sosyal na pagbabago at ang ilan sa mga ito ay maaaring maging pagsubok sa iyo. May mga sitwasyon na magtutulak sa iyo mula sa 'green' hanggang sa 'yellow' at 'red' zones ng *continuum* (tingnan ang pahina 3), o ang kabaliktaran nito.

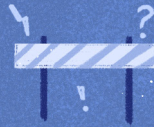


Mga Kadahilanan na Makaaapekto sa Mental Health ng mga Teens (WHO, 2021)



Peer pressure

pakiramdam na kailangan gawin kung ano ang ginagawa ng ibang *teenager*



Mga mapaghamong sitwasyon

mahirap na kaganapan sa buhay ng isang *teenager* tulad ng mga problema sa paaralan, pamilya, o sa mga kaibigan



Pagkilala sa sarili

pagbuo ng pag-uunawa sa kung sino ka



Gender norms o mga pamantayan ng kasarian

ang pananaw ng lipunan sa mga uri ng kasarian at batay dito, ang dapat na kilos ng mga tao ng iba't ibang kasarian



Karahasan

pisikal, sekswal at berbal na pananakit, pagpapabaya, at pang-aabuso



Socioeconomic status

hirap sa pagkamit ng mga pangunahing pangangailangan tulad ng nutrisyon at tamang tirahan



Impluwensya ng media

mga paniniwala o aksyon na natutunan ng mga *teenager* mula sa TV, radyo, o *social media*



Mga Relasyon

ang pakikipag-ugnayan ng mga *teenager* sa kanilang pamilya at mga kaibigan

Ayon sa WHO (2021), ang depresyon, *anxiety* o pagkabalisa, at mga *behavioral disorders* o karamdaman sa pag-uugali ay kabilang sa mga nangungunang sanhi ng *mental health conditions* at *disability* ng mga *teenager*. Bukod dito, may iba pang mga *mental health conditions* na nararanasan ng mga *teenager*, at lahat ng ito ay nangangailangan ng pangangalaga at atensyon.

Depresyon

Ang depresyon ay ang matagal na pagkaramdam ng kalungkutan (halos araw-araw sa loob ng dalawang linggo) at pagkawala ng interes sa mga bagay na iyong kinahihilingan. Maaari itong makagambala sa iyong pang-araw-araw na gawain tulad ng pag-aaral, trabaho, o mga relasyon.

MGA KARANIWANG SINTOMAS:

Cognitive (Pag-iisip, memorya, pagkatuto)

- Pagkawala ng interes at kasiyahan sa mga aktibidad na dati mong kinagigiliwan
- Pinahinang memorya – paglalagay ng mga bagay sa maling lugar, nalilimutang mga iskedyul, at/o madalas na pagkalito
- Kahirapan sa paggawa ng mga desisyon
- Hindi maayos na pamamahala ng oras

Social and Emotional

- Pagkaramdam ng kalungkutan o pagkabalisa
- Pakiramdam na walang halaga ang sarili, walang magawa, at/o walang pag-asa
- Madalas na pagpuna sa sarili
- Madalas na pagkabalisa at/o pagkamayamutin
- Madalas na iniisip ang kamatayan o pagpapakamatay, pagnanais na mamatay, o pagtatangkang magpakamatay (Tandaan: Kung nararanasan mo ito, agad na humingi ng propesyonal na tulong!)

Behavioral (Pag-uugali)

- Pag-iwas sa mga tao
- Pagpapabaya sa mga responsibilidad
- Mabagal na paggalaw
- Kawalan ng kakayahang mapirme

Physical

- Mga pagbabago sa pisikal na anyo (hal. malaking pagbabago ng timbang)
- Pagbaba ng energy o pagkapagod
- Mga pagbabago sa mga *sleeping patterns*
- Hindi maipaliwanag na mga sakit at kirot



Anxiety Disorders

Dahil sa *anxiety* o pagkabalisa, hinaharap mo ang mga sitwasyon na may labis na takot. Ang isa sa mga pinaka karaniwang sakit sa pagkabalisa ay ang *Generalized Anxiety Disorder* (GAD).

MGA KARANIWANG SINTOMAS:

Cognitive (Pag-iisip, memorya, pagkatuto)

- Nahihirapang mag-concentrate; nabablangko ang isip

Social and Emotional

- Nahihirapang kontrolin ang pag-aalala
- Pagiging irritable
- Pagiging di-mapakali, tensyonado, o ninenerbiyos

Behavioral (Pag-uugali)

- Pagiging irritable o pagkamayamutin;

Physical

- Hirap sa pagtulog o pananatiling tulog, pagkabalisa, o kawalan ng ginhawa mula sa pagtulog
- Madaling pagkapagod
- Tensyonadong kalamnan o *muscles*

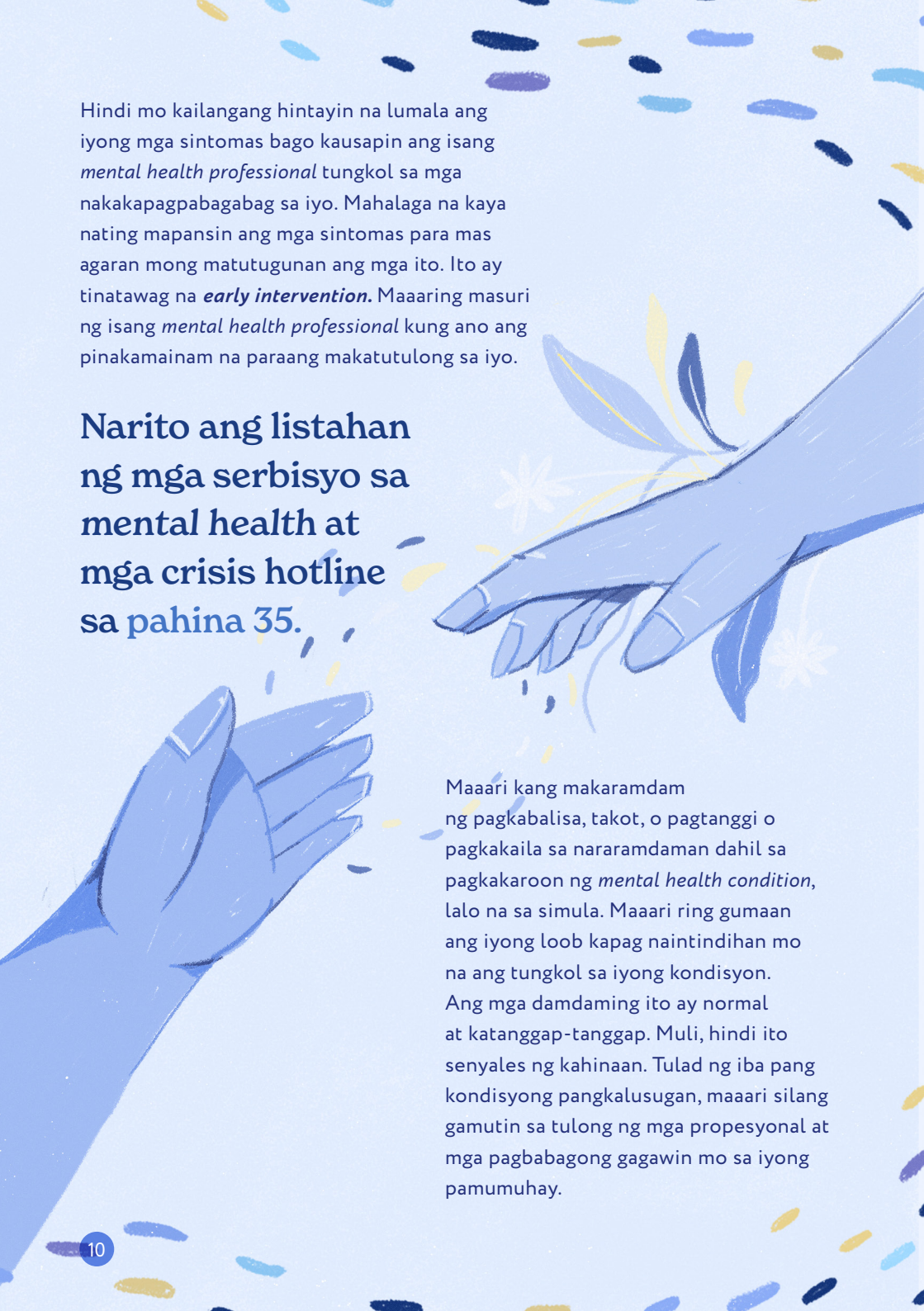


Behavioral Disorders

Ang *behavioral disorder* ay nailalarawan sa tuloy-tuloy at paulit-ulit na mga aksyon na nakagagambala sa normal na pag-galaw ng isang tao at maaaring makabahala sa iba. Ang mga sintomas ay nagdedepende sa partikular na *behavioral disorder*.

Ang mga *eating disorders* o hindi pagkain nang maayos ay isang uri ng mga sakit na nagdudulot ng hindi magandang pag-uugali sa pagkain.





Hindi mo kailangang hintayin na lumala ang iyong mga sintomas bago kausapin ang isang *mental health professional* tungkol sa mga nakakapagpabagabag sa iyo. Mahalaga na kaya nating mapansin ang mga sintomas para mas agaran mong matutugunan ang mga ito. Ito ay tinatawag na **early intervention**. Maaaring masuri ng isang *mental health professional* kung ano ang pinakamainam na paraang makatutulong sa iyo.

Narito ang listahan ng mga serbisyo sa *mental health* at mga crisis hotline sa pahina 35.

Maaari kang makaramdam ng pagkabalisa, takot, o pagtangga o pagkakaila sa nararamdaman dahil sa pagkakaroon ng *mental health condition*, lalo na sa simula. Maaari ring gumaan ang iyong loob kapag naintindihan mo na ang tungkol sa iyong kondisyon. Ang mga damdaming ito ay normal at katanggap-tanggap. Muli, hindi ito senyales ng kahinaan. Tulad ng iba pang kondisyong pangkalusugan, maaari silang gamutin sa tulong ng mga propesyonal at mga pagbabagong gagawin mo sa iyong pamumuhay.



Ilang mga Paraan ng Pangangalaga sa *Mental Health*

Ang Self-care o Pangangalaga sa Sarili

Ang *self-care* o pangangalaga sa sarili ay ang paglalaan ng oras upang gawin ang mga bagay na makatutulong sa iyo na mamuhay ng maayos at magpapalakas ng iyong pisikal at mental na kalusugan. Kailangan ng tao ang *mental health hygiene*, tulad ng *physical hygiene*.

Kung araw-araw at regular mong pinangangalagaan ang sarili, makatutulong ito na maiwasan o bawasan ang mga sintomas ng kondisyon kaugnay ng *mental health*. Makatutulong ang mga *self-care practices* para makayanan mo ang mga hamon at mapabuti ang iyong *mental well-being*.

Laging tandaan na maglaan ng ilang sandali para sa iyong sarili para magsanay ng pangangalaga sa sarili!

1 Pagharap sa Stress



Ang *stress* ay isang normal na bahagi ng buhay at hindi ito masama. Maaaring mag-udyok ito na tapusin ang kailangan mong gawin at matutunan kung paano mas maayos na matugunan ito sa susunod.

Gayunpaman, maaaring may mga araw na maramdaman mong masyadong marami ang nangyayari. Ang pagbabalanse ng mga gawain sa paaralan at mga gawaing bahay, o minsan ang trabaho, ay nagbibigay ng *stress*. Halimbawa, pag nakikita mo ang iyong checklist na maraming gawain pa ang hindi pa tapos. Maaari kang makaramdam ng *pressure* na gawin ang lahat ng ito nang sabay-sabay o bumaling sa mga bisyo tulad ng paninigarilyo, pag-inom o paggamit ng droga.

Kapag nararamdaman mong tumataas ang antas ng iyong *stress*, maglaan ng ilang sandali upang huminto at huminga.

May ilang mga ehersisyo na maaaring makatulong sa iyo na manatiling kalmado, mabawi ang iyong kontrol, at mag-isip nang malinaw. Tingnan natin!

Box Breathing



Dahan-dahang huminga ng malalim gamit ang ilong habang bumibilang hanggang 4 na segundo.

Pigilan ang iyong hininga sa loob ng 4 na bilang at dahan-dahang bitawan ito.



Pigilan ang iyong hininga sa susunod na 4 na bilang.

Dahan-dahang huminga palabas gamit ang bibig habang bumibilang hanggang 4 na segundo

Maaari mong ulit-ulitin ito hanggang gumaan ang iyong pakiramdam.

Ang *breathing exercise* o ehersisyo sa paghinga ay makatutulong sa paglilinaw ng isip, nakabubuti sa daloy ng dugo, at nakababawas sa stress.

Awareness of Drinking Exercise (Unhooking Activity)

- 1 Kumuha ng isang basong tubig, o isang tasa ng tsaang tsokolate.
- 2 Ituon ang iyong buong atensyon sa inumin. Pansinin ang kulay nito.
- 3 Lasapin ang amoy nito.
- 4 Higupin ito ng dahan-dahan. Hayaang manatili ito sa iyong dila at lasapin ang lasa.



- 5 Pansinin kung paano ito dumadaloy sa iyong lalamunan.
- 6 Uminom muli sa parehong paraan: humigop nang dahan-dahan, pansinin, at namnamin.
- 7 Sa tuwing ginugulo ka ng iyong mga iniisip at nararamdaman, magpokus muli sa inumin.

Sa mga *stressful* na sitwasyon, maaari kang ma-hook sa mga negatibong pag-iisip at pakiramdam. Ang pagiging *hooked* ay pagdidistansya o pagkawala ng pokus sa hindi magandang paraan. Ang paggawa ng mga "*unhooking*" activity ay makatutulong sa iyo para makapagpokus ulit.

5-4-3-2-1 Grounding Exercise

Maaari kang manatili kung nasaan ka o umupo sa kung saan ka komportable. Tingnan at pansinin ang paligid mo:



5 bagay na nakikita mo. Ang langit, ang iyong kamay, isang puno, isang bato o mga tao.



4 bagay na maaari mong hawakan. Isang papel, lupa, bote ng tubig o damit mo.



3 bagay na naririnig mo. Ang huni ng mga ibon o ng electric fan, o ang tunog ng mga sasakyan.



2 bagay na naaamoy mo. Ang iyong t-shirt o ang hangin.



1 bagay na maaari mong tikman. Ang merienda na nakain mo.

Ang pagiging *grounded* ay nangangahulugan na ikaw ay mulat sa kasalukuyan o 'present at the moment.' Ito ay makapagpapakalma sa iyo. Nakatutulong din ito na mas makapagpokus ka sa kailangan mong gawin para magawa mo ito nang maayos.

Mga simpleng paraan upang maibsan ang stress



Hatiin ang iyong mga gawain sa mga bahagi na simple at madaling gawin.



Maglakad-lakad sa labas.



I-off o limitahan ang mga notification sa telepono.



Kumain ng masarap na pagkain.



Umidlip.



Makinig sa nakarerelaks na musika.



Humingi ng tulong sa iyong mga gawain.



Ipagdiwang ang mga maliit na bagay na nagawa, tulad ng pagtatapos ng isang gawain.

Ang *stress* ay maaaring makaapekto sa iyong pisikal at mental na kalusugan. Kapag sobra ang *stress*, maaari kang makaranas ng mababaw na paghinga, indigestion o hindi pagkatunaw ng kinain, at pananakit ng katawan. Maaari ka ring maging iritable at agresibo. Ang pagsisimula sa maliit na hakbang ay makatutulong.

Kung ang stress ay tumatagal ng higit sa dalawang linggo, humingi ng propesyonal na tulong. Tingnan ang **pahina 33** upang makita ang listahan ng mga helpline at serbisyo sa mental health na para sa iyo.

2 Pagharap sa Anxiety

Binago ng pandemya ang ating buhay sa maraming paraan. Ang ilang mga aktibidad ay maaaring bumalik sa dati habang ang iba ay maaaring ganap nang nagbago. Paano ka naapektuhan ng pandemya?

Ang kawalan ng kasiguraduhan sa sitwasyon ng pandemya o kung kailan ito magwawakas ay maaaring magdulot ng *anxiety* sa mga tao. Ang *anxiety* ay isang normal na reaksyon kapag tayo ay nasa kapahamakan. Maaari itong maging reaksyon sa *stress* o agarang pagbabanta. Halimbawa, nababalisa ang ilang *teenager* kapag magsasalita na sila sa klase o kapag malapit na ang exams. Maaari ding makaramdam ng pagkabalisa tungkol sa isang pangyayari sa hinaharap o isang masamang bagay na inaakala nilang mangyayari.

Maaaring ganoon din ang nararamdaman mo at iyon ay okay lang. Normal lang na makaranas ng pagkabalisa sa mga panahon ng pagsubok. *Good job* at hindi ka sumuko ngayong araw!

Habang ginagawa mo ang lahat ng iyong makakaya (alam naming kayang kaya mo!), maaari mong gawin ang mga sumusunod na *exercises* para malagpasan ang iyong takot at pag-aalala.



Worry Time (Oras ng Pag-aalala)



Pumili ng oras kung kailan mo pinapayagan ang sarili na mag-alala. Maaari mong itakda ito nang 15-30 minuto.

Narito ang isang tip:

Huwag gawin ito kapag gusto mong magpahinga o matulog!



Ipagpaliban ang iyong mga pag-aalala at gamitin lamang ang itinakdang oras upang isipin ang mga ito. Maaari mong isulat ang iyong mga alalahanin at balikan sila sa ibang pagkakataon.



Bago mo matapos ang oras ng iyong pag-aalala, maaari mong ilita ang mga aksyon na maaari mong gawin upang baguhin ang mga bagay na iyong inaalala.



Tapusin ang iyong oras ng pag-aalala sa isang aktibidad na makatutulong sa iyong magrelax.

Kung wala kang magagawa ngayon para makontrol ang iyong mga inaalala, maaari mong tanungin ang iyong sarili kung sulit ba sa oras mo ang pag-aalala o kung mas mabuting pansamantalang pabayaan ang pag-iisip. Maaari mong balikan ito kapag mas marami ka nang mga *resources*.

Catch it, Challenge it, Change it!



Hulihin ang mga hindi makatuwirang pag-iisip.

Huminto sandali at pansinin na mahirap ang iyong nararanasan.



Hamunin ito!

Tanungin ang iyong sarili para sa ilang patunay na sumusuporta sa hindi makatuwiran na pag-iisip.

Tanungin ang iyong sarili, “Nakatutulong ba o nakapipinsala sa akin ang pag-iisip na ito?” “Ang mga iniisip ko ba ay batay sa katotohanan o hindi?”



Baguhin ito!

Kung ang iniisip ay hindi nakatutulong o hindi batay sa katotohanan, palitan ito ng positibo at makatuwirang pag-iisip.

Halimbawa, maaari mong baguhin ang “Sobrang naiiwan na ako.” → “Ang layo na ng narating ko.”

Maaari mong makabisado ang bawat hakbang ng aktibidad na ito.

Ang *reframing* ay nangangahulugan ng pagbabago ng iyong *mindset* para makita mo ang mga bagay at pangyayari mula sa ibang pananaw. Makatutulong itong mabawasan ang dalas ng iyong *anxiety*.

Gayunpaman, kung ang *anxiety* ay nakaapekto sa iyong pang-araw-araw na gawain at nagpapatuloy ng higit sa dalawang linggo, kailangan mo nang humingi ng propesyonal na tulong. Pumunta sa **pahina 33** para makita ang listahan ng mga helpline at serbisyo sa mental health para sa iyo.

3 Pagpoproseso sa Pagdadalamhati at Pagkawala

Maraming bagay ang inaasahan mong maranasan bilang *teenager*. Maaaring ito ay iyong *graduation*, isang pagtatanghal sa paaralan, *birthday party* ng isang kaibigan, at iba pa. Maaaring dahil sa pandemya ay hindi mo naranasan ang mga aktibidad na iyon o kung naranasan mo man ang mga mahahalagang sandali at milestone, ito ay sa paraan na iba kaysa sa iyong pinlano. Hindi ka nag-iisa. Ang ibang *teenager* ay nakaranas rin nito.

Bukod sa mga pagdiriwang at kaganapan, ang ilan sa inyo ay maaaring nawalan ng kaibigan o mahal sa buhay sa panahon ng pandemya. Maaaring mahirap iproseso ang iyong mga emosyon, lalo na kung malayo ka sa mga tao o lugar na maaaring magbigay sa iyo ng kaginhawaan.

Ang pagdanas sa mga sitwasyong ito ay maaaring magdulot ng kabiguan, kalungkutan, at sakit. Normal lang na makaramdam ng ganoon. Hayaan ang iyong sarili na malungkot at magdalamhati - ito ay isang importanteng hakbang upang gumaling at magpatuloy.



Mga Karanasan ng Pagdadalamhati



Denial (pagtangga)

Pagtangga na aminin na ang isang bagay ay totoo



Anger (galit)

Pagkaramdam ng pagkadismaya sa nangyari



Bargaining (pagtawad)

Pag-iisip kung mayroon kang magagawa para baguhin ang sitwasyon



Depression (depresyon)

Pagkaramdam ng matinding kalungkutan dahil alam mong wala kang magagawa



Acceptance (pagtanggap)

Pag-unawa sa nangyari at pagsubok na makausad

Maaari mong daanan o hindi ang lahat ng mga yugtong ito. Magkakaiba ang karanasan ng bawat isa sa pagdadalamhati. Maaari kang makaranas ng kalungkutan sa iyong natatanging paraan.

Kung masaya ka habang may mabigat na pinagdaraan, hindi mo kailangang ma-guilty. Kung hindi mo madaling matanggap ang sitwasyon, okay lang din.

Paano Haharapin ang Pagdadalamhati at Pagkawala



Pansinin at tanggapin ang iyong nararamdaman

Ang pagdadalamhati ay isang normal at *healthy* na proseso.



Makipag-usap

Kung okay lang sa iyo, ibahagi ang iyong nararamdaman sa isang taong pinagkakatiwalaan mo. Kung hindi ka pa handa, makatutulong din ang pagsusulat sa *journal*.



Ingatan ang iyong sarili

Ang pagdadalamhati ay maaaring makaapekto sa iyong pisikal na kalusugan. Subukang mag-ehersisyo, magkaroon ng sapat na pahinga at tulog, at kumain ng masusustansyang pagkain. Makatutulong ito para ikaw ay manatiling malasog at malakas ang katawan.



Hayaan mong alagaan ka ng iba

Makatutulong kung mayroon kang masasandalan para gumaan ang iyong pakiramdam. Maaari rin kayong gumawa ng mga bagong alaala.



Iwasan ang malalaking desisyon

Maaaring matukso kang gumawa ng isang malaking desisyon para mabaling ang iyong atensyon, ngunit maaaring maging mapanganib rin ito. Mabuting gumawa ng desisyon kapag sapat na ang iyong impormasyon.



Maging mapagpasensya sa iyong sarili

Okay lang umiyak paminsan-minsan dahil ang pagdadalamhati ay nangangailangan ng panahon.

Maaaring may mga bagay na mahirap unawain para sa iyo at iyon ay ayos lang. Ang mga hakbang na ito ay maaaring makatulong sa iyo na mahanap ang kahulugan at tanggapin ang pagkawala na iyong naranasan.

Gawin ang makatutulong sa iyo

Pumili ng isang bagay mula sa mga sumusunod na gusto mong gawin ngayon:



Isipin at isulat ang mga magagandang alaala.



Makipag-usap sa isang kaibigan online or sa cell phone.



Bumuo ng isang bagong kasanayan o gawain.



Ipagdiwang ang iyong milestones.



Gumawa ng isang malikhaing bagay.



Manalangin, magnilay, o magmuni-muni.

Ang iyong buhay ay maaaring lumago sa paligid ng pagdadalamhati. Magkakaroon ka ng mas maraming espasyo upang lumikha ng mga bagong alaala at maging masaya. Gawin kung ano ang makatutulong sa iyo sa ngayon, isang hakbang sa isang pagkakataon.

Gayunpaman, kung tumatagal ang iyong pagdadalamhati sa loob ng anim na buwan o higit pa, at nakaaapekto na sa iyong pang-araw-araw na gawain, pinakamainam na humingi ng propesyonal na tulong. Tingnan ang **pahina 36** para sa mga serbisyo sa mental health.

4 Pagtatakda ng Boundaries



Nakapagsabi ka na ba ng “oo” para gawin ang isang bagay na hindi mo talaga gusto? Ano ang naramdaman mo tungkol dito? Marahil ay dahil ayaw mong mabigo sa iyo ang iba o pag-isipan ka nila ng masama. Ito ay karaniwang nararanasan at mauunawan ng mga tao.

Gayunpaman, ayos lang na sabihin ang “hindi” o “ayaw ko” kung hindi ka komportable sa hinihiling ng ibang tao sa iyo. Hindi mo kailangang sumang-ayon sa opinyon ng lahat para lang matanggap ka.

Kapag nagtakda ka ng iyong *boundaries*, malalaman ng mga tao na mayroon kang mga limitasyon — na may mga

bagay na hindi gumagana para sa iyo o hindi mo gusto. Ang pagtatakda ng *boundaries* ay nangangahulugan din na inuuna mo ang iyong sarili para mas maiwasan ang pagka-*burnout* (kadalasang nararanasang ang sobrang stress).

Ang pagtatakda ng iyong *boundaries* ay binibigyang karangalan ang mga mahalaga sa iyo at ang iyong *sense of identity*. Pinatataas nito ang iyong kumpiyansa at tinuturuan kang maging *independent*, nang hindi nangangailangan ng papuri ng ibang tao.

Paano mo itatakda ang iyong *boundaries*? Narito ang ilang tips!

Pagtatakda ng Personal na Boundary sa pamamagitan ng DEARMAN

D **Describe:** Ilarawan ang sitwasyon nang walang paghuhusga.
“Napansin kong gusto mong laging makipag-usap lampas 10 p.m.”

E **Express:** Ipahayag kung ano ang nararamdaman mo sa sitwasyon. Gumamit ng mga pahayag na gamit ang “Ako” dahil ang mga pahayag na gamit ang “Ikaw” ay nakatuon sa taong kausap mo, sa halip na kung ano ang sitwasyon.
“Nag-aalala ako sa iyo. Pero kinakabahan din ako kapag may tumatawag sa akin sa ganyang oras. Gusto kong matulog ng maaga.”

A **Assert:** Idiin nang may paggalang kung ano ang gusto mong mangyari.
“Mahalaga ka sa akin pero kailangan nating magkasundo kung kailan tayo mag-uusap sa telepono. Gusto ko nang matulog ng 10 p.m.”

R **Reinforce:** Sabihin ulit kung bakit ito mahalaga sa iyo at kung paano ito makikinabang sa inyong dalawa.
“Mahalaga sa akin ang tulog. Mas makakapag-usap tayo nang maayos kapag pareho tayong nakapagpahinga.”

M **Maintain:** Panatilihin ang pagtuon sa iyong layunin.
“Salamat sa pag-unawa! Baka hindi kita masagot kapag gabi ka na tumawag.”

A **Appear:** Magpakita ng tiwala sa sarili ngunit maging madiin.
“Gusto kong matulog nang maaga. Pero feel free na i-text sa akin kung ano ang gusto mong sabihin at sasagot ako sa susunod na araw.”

N **Negotiate:** Makipag-ayos.
“Pwede mo muna akong i-chat kung gusto mong tumawag. Kung hindi ako libreng makipag-usap, maaari namang i-skedyul ito sa ibang pang oras na okay sa ating dalawa.”

Ang pagtatakda ng *personal boundaries* ay maaaring makapagpabuti sa iyong relasyon sa iba at magbibigay-daan sa iyong pagpokus sa iyong sariling pag-unlad.

5 Pagiging Mabuti sa Sarili

Sa iyong paglaki, tinuruan kang maging mabuti at mapagmalasakit sa iba. Kapag ang isang tao ay nag-aalala o nalulungkot, sinusubukan mong pakinggan siya at pasayahin siya. Ngunit naisip mo bang maging mabait sa iyong sarili?

Kapag nakikipag-usap ka sa isang kaibigan, sinasabi mo ang pinakamagandang bagay at nakapagbibigay ka sa kaniya ng mabuting payo. Maaari mo ring sabihin ang mga bagay na iyon sa iyong sarili.

Kapag nagmamalasakit ka sa isang tao, binibigyan mo siya ng mga regalo o nakikipag bonding ka sa kanya. Magagawa mo rin iyon sa iyong sarili!



Kapag may nagkakamali, sinusubukan mong unawain at patawarin sila. Maaari mo ring gawin ito sa iyong sarili kapag ika'y nagkamali o kaya pag hindi mo naabot ang iyong layunin. Normal lang na makaranas ng dagok o makagawa ng pagkakamali, bahagi ito ng buhay.

Paano mo ipapakita na andyan ka para sa iyong sarili?

Ang pagiging mabait sa iyong sarili ay isa sa mga pinaka-kapaki-pakinabang na bagay na magagawa mo para sa iyong sarili, lalo na kapag may pinagdadaan kang mga paghihirap. Karapat-dapat ka sa pagmamahal, kabaitan, at pangangalaga na malaya mong ibinabahagi sa ibang tao. Maaari kang bumuo ng isang magandang relasyon sa iyong sarili!

Maaaring bago ito sa iyo, ngunit maari mong subukan ang mga hakbang na ito upang masanay sa pagiging mabait sa sarili:



Alamin mo ang iyong sariling love language

Inilalarawan ng iyong *love language* kung paano mo gustong makatanggap ng pagmamahal mula sa iba. Ngayon, ibibigay mo yan sa iyong sarili!



ACTS OF SERVICE

Mga bagay na gusto mong gawin para sa iyong sarili

- pag-aayos ng iyong aparador
- pagluluto ng pagkain
- pag-aaral ng bagong kasanayan



RECEIVING GIFTS

Pagbibigay sa iyong sarili ng mga regalong nagbibigay ng kasiyahan

- pamimili o *shopping*
- pag-order ng iyong paboritong pagkain
- pag-iipon para sa paboritong laro



QUALITY TIME

Paglaan ng oras sa iyong sarili

- pag-idlip
- panonood ng pelikula
- pagiging malapit sa kalikasan



PHYSICAL TOUCH

Mga bagay na nagpapagaan ng pakiramdam sa iyong katawan

- pagligo ng mainit-init na tubig
 - pag-*stretch* ng katawan
 - paglalakad nang naka paa



WORDS OF AFFIRMATION

Maging pinakamalaking tagasuporta sa iyong sarili

- pagsanay sa positibong pakikipag usap sa sarili
- pagpapasalamat sa mga biyaya
- pag-papaginhawa ng sarili

Habang nagmamalasakit ka sa iba, mahalaga din na unahin ang iyong mga pangangailangan. Dahil sa pagmamahal sa sarili, maaaring mapabuti ang iyong pananaw sa buhay at mabuo ang iyong kumpiyansa.

Maging Mabuting Kaibigan sa Iyong Sarili



Mag-isip ng isang mapanghamong sitwasyon. Bigyang-pansin kung ano ang sinasabi mo sa iyong sarili.



Paalalahanan ang iyong sarili na mahalaga ang iyong nararamdaman.



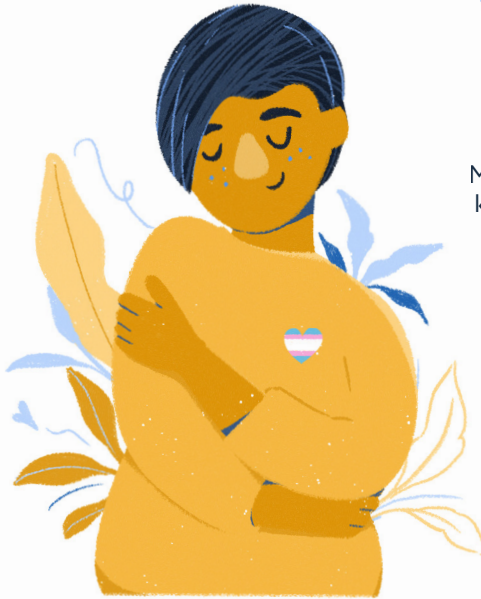
Tanungin ang iyong sarili, "Paano ko kakausapin ang aking kaibigan tungkol sa sitwasyong ito?"



Magpokus sa iyong mga kalakasan at iyong mga positibong katangian upang harapin ang sitwasyon.



Pag-isipan kung paano mo kakausapin ang iyong sarili sa isang nakahihikayat at sumusuportang paraan.



Tapikin ang iyong sarili sa likod dahil ikaw ay naging mabuting kaibigan sa iyong sarili.

Ang bawat isa ay nangangailangan ng isang mabait na kaibigan upang malampasan ang mga hamon sa buhay. Hindi ba kahanga-hangang maging sarili mong matalik na kaibigan?

Self-affirmation Activity

Ilista ang mga pariralang nagpapabuti ng iyong *mood* o nagpapalakas ng iyong pagpapahalaga sa sarili. Maaari silang maging:

Positibo

Kung ano ang pinaniniwalaan mo na angkop sa iyo o gusto mong maging.

Tungkol sa iyo

Sabihin, “Ako ito” o “Kaya ko.”
Kailangan mong angkinin ito!

Maikli at tiyak

Ito ay maaaring isang pang-uri tulad ng “malakas” at “may tiwala sa sarili” o isang parirala tulad ng “malayang gumawa ng sarili kong desisyon”

Sa kasalukuyang panahon

Sabihin, “Ako ay” hindi “Ako ay magiging.”



Mga halimbawa:

Ako ay malakas. Ako ay maganda. Kaya ko ito!
Magagawa ko ang aking mga layunin.


Pumili ng isang *affirmation* para sa araw.

Gawing pang-araw-araw na gawain ang mga *affirmation*! Maaari kang gumawa ng isang listahan ng iyong mga paboritong *affirmation* at basahin ang mga ito tuwing umaga sa harap ng salamin o sa tuwing kailangan mo ito.



Ang pagsasanay sa *self-affirmation* ay maaaring makatulong na baguhin ang mga masasamang pattern ng pag-iisip para mapabuti ito. Kung mas madalas nating pinapatibay ang ating sarili, mas lumalakas ito sa ating isipan.


Paano natin mapag-uusapan ang *mental health*?



Bukod sa mga hamon na hinaharap ng mga taong na-diagnose na may *mental health condition*, nakararanas din sila ng stigma.


Ibig sabihin, maaaring nakararanas sila ng diskriminasyon at panghuhusga mula sa ibang tao.

Maraming mga taong may *mental health condition* ay kadalasang hindi nauunawaan o nakakaranas ng karahasan.



Kadalasan, sila ay tinatrato na parang ang kanilang *mental health condition* o *symptoms* ay isang bagay na maaari nilang ma-overcome kung sila ay “magsumikap pa” o “gumising sa katotohanan.”

Ang pagkaranas ng *stigma* dahil sa *mental health* ay maaaring humantong sa paglala sa kondisyon ng isang tao. Ang isang tao sa *yellow zone* ay maaaring malipat sa *red zone* dahil sa karanasan ng *mental health stigma*.



Kaiba sa mga pisikal na kondisyon,
ang mga *mental health condition* ay
kadalasang hindi agad nakikita.
Mahalagang pag-usapan ang *mental health*
upang makilala natin ang mga sintomas nito.
*Ang usapan tungkol sa mental health ay
isang matapang at mahalagang gawain.*

Makatutulong ang pakikipag-usap
tungkol sa *mental health* upang
mas maging handa ka sa mga pagsubok na
maaari mong harapin. Makararamdam ka
ng suporta kapag may nakikinig sa mga
saloobin mo. Maaaring maimpluwensiyahan
ang iba na gawin rin ito. Nakatutulong itong
gawing normal ang usaping *mental health* at
mabawasan ang *stigma* nito.

Pag-uusap tungkol sa iyong mental health

Kung handa ka at kumportable na ibahagi ang iyong mga iniisip at nararamdaman, narito ang mga bagay na maaari mong gawin:

Makipag-usap sa paraang kumportable ka.

Maaari mong piliing pag-usapan ito nang personal, sa pamamagitan ng pagtawag o *chat*, o pagsusulat ng liham.

Tanungin kung okay lang ba na sabihin sa kanila ang iyong pinagdaraan.

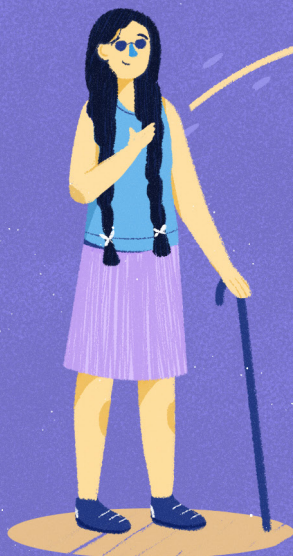
Isaalang-alang kung ang taong gusto mong kausap ay libre o nasa maayos na kalagayan para makinig sa iyo.

Maglaan ng oras at lugar.

Maaaring mas kumportable kang magbahagi ng saloobin kapag walang mga nakagagambala.

Maging bukas at tapat.

Nakatutulong ito sa iba na mas maunawaan ang iyong sitwasyon.



Ipaalam sa kanila kung ano ang maaari nilang gawin.

Maaari kang mag-suggest ng mga paraan upang matutulongan ka nila.

I-manage ang iyong expectations sa unang pag-uusap.

Normal para sa mga tao na mangailangan ng oras upang talagang maunawaan kung ano ang pinagdaraan ng ibang tao.

Tulad mo, may mga pamilya at kaibigan ka na maaaring mangailangan ng iyong suporta. Ipakita ang iyong suporta upang maayos na matugunan ang kanilang pangangailangan. Paano mo ito magagawa?

Kapag may gustong makipag-usap sa iyo tungkol sa kanilang mental health

Kung available ka at handang makinig sa kanilang nararamdaman, narito ang maaari mong gawin:

Makinig upang maunawaan.

Hayaang ipahayag nila ang kanilang mga saloobin at damdamin bago tumugon. Ipakita ang iyong pag-unawa sa pamamagitan ng iyong mga salita, kilos o *body language* at tono ng boses.

Seryosohin sila.

Subukan silang kausapin sa paraang hindi nila mararamdamang balewala ang kanilang pinagdaraan. Iwasan mo ang pagsabi ng mga bagay tulad ng “Wala yan!” “Maging positibo ka lang,” o “Nasa isip mo lang ‘yan lahat.” Mahalaga ang iniisip at nararamdaman nila. Sabihin mo, “Naririnig kita,” o “Normal lang na may nararamdaman o naiisip ka na ganyan.”



Tanungin kung gusto nila ng payo mula sa iyo.

Magmungkahi ng isa sa mga *self-care practices* sa pahina 11.

Mag-alok ng oras para makipag-usap muli.

Kung kailangan pa rin nila ng suporta, ipaalam sa kanila kung *available* ka.

Panatilihin confidential ang ibinahagi nila sa iyo.

Importante ang pagtitiwala para makapagbahagi ang isang tao sa iba. Maaari mong ipakita ang paggalang at pagpaparangal sa tiwalang ibinagay sa iyo. Pero..

Sabihin sa isang mapagkakatiwalaang nakatatanda kung kinakailangan.

Kung ang sitwasyon ay nagiging mas seryoso o nakapipinšala, humingi ng gabay at tulong mula sa mga nakatatanda.



Sa buhay minsan masaya, minsan naman ay malungkot, ngunit makakaya mo ito! Simula sa paglalaan ng ilang sandali para sa iyong sarili hanggang sa pagsasanay sa pangangalaga sa sarili, malaki ang magagawa mo sa pagpapabuti ng iyong *mental health*.

Ngayong natutunan mo na ang tips sa pangangalaga sa sarili, makagagawa ka na ng pagbabago sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga ito sa iyong pamilya, mga kaibigan, o sa pamamagitan ng social media.

**Sama-sama nating suportahan
ang isa't isa para sa
*mentally healthy future!***

Mental Health Services

Ang karagdagang pag-aaral tungkol sa *mental health* ay isang paraan upang mapanatiling malusog ang iyong isipan at makalikha ng isang kapaligirang sumusuporta sa iba. Tingnan ang mga *online resources* para sa *mental health*!



Facebook

(Mental Health Pages at Advocacies)

- MentalHealthPH
- I Choose #MalayaAkongMaging
- Youth for Mental Health Coalition, Inc.
- Mental Health and Psychosocial Support, Philippines
- Mental Health Matters By Kylie Verzosa



Websites

- **World Health Organization (WHO)**
(who.int/health-topics/mental-health)
- **UNICEF (United Nations Children's Fund)**
(unicef.org/topics/mental-health)
- **HealthyPilipinas.ph**
(healthypilipinas.ph/seven-healthy-habits/care-for-yourself-care-for-others)
- **Mentalhealthph.org**
- **Silakbo.ph**
- **Malayaako.ph**
- **lusog-isip.doh.gov.ph**



Para sa iba pang *mental health at self-care tips*, i-download ang **Lusog Isip mobile app!**

Helplines

Kung ikaw o ang iba ay nangangailangan ng agarang emosyonal na suporta, nag-iisip tungkol sa pagpapakamatay, pananakit sa sarili o sa iba, maaari kang makipag-ugnayan sa mga sumusunod na 24/7 *helplines* sa buong bansa.

National Center for Mental Health (NCMH) 24/7 Crisis Hotline

1553 (Luzonwide landline - toll free)

(02) 989 8727 (USAP)

Globe/TM: 0917 899 8727 or 0966 351 4518

Smart/Sun/TNT: 0908 639 2672

For regional helplines, visit bit.ly/DOHhelplines

Philippine Red Cross Crisis Hotline/Hopeline PH

2919 (toll-free for Globe and TM subscribers)

1158

Landline: 8 804 4673

Globe/TM: 0917 558 4673

Smart/Sun/TNT: 0918 873 4673

In-Touch Crisis Line

8-893-7603

Globe/TM: 0917 800 1123

Smart/Sun/TNT: 0922 893 8944 / 0919 056 0709

Tawag Paglaum-Centro Bisaya

Smart/Sun/TNT: 0939 937 5433 / 0939 936 5433

Globe/TM: 0927 654 1629

Mga Serbisyo Para sa Mental Health

Kung ikaw o isang kakilala mo ay nahihirapan, may mga pag-aalala tungkol sa kanilang *mental health*, at nangangailangan ng payo, *therapy*, o iba pang *psychological services*, narito ang ilang lugar na nagbibigay ng mga serbisyo sa pangangalaga sa *mental health*.

LUZON

Amara Counseling & Training Center (10 AM - 6 PM)

3 Ligaya St. Brgy. Holy Spirit, Don Antonio Village, Quezon City
0936-921-8516

Ateneo Bulatao Center

Rm 103A Bellarmine Hall, Ateneo De Manila University 1108 Quezon City,
Philippines
facebook.com/BulataoCenter

Bantay Bata 163

(02) 3415 6625/ 6626

(02) 3411 0856

Dial #163 toll-free for all Globe and TM customers

In Touch Community Services, Inc.

Landline: (02) 8893-1893

Globe/TM: 0917 863 1136

Smart/Sun/TNT: 0998 841 0053

UGAT Foundation, Inc.

2/F ISO Complex, Social Development Center, Ateneo de Manila
University, Katipunan, Quezon City

(02) 8281 8844,

(02) 8426 6496,

(02) 8426 6001 loc. 4872

UP-PGH Department of Psychiatry & Behavioral Medicine

Taft Avenue Ermita, Manila

(2) 554 8400

Stairway Foundation

Barangay Aninuan, Puerto Galera, Oriental Mindoro

Globe/TM: +63 917 843 1922

VISAYAS

Vicente Sotto Memorial Medical Center Psychiatric Facility

B. Rodriguez St, Cebu City, Cebu

(32) 253 9891 to 98

West Visayas State University Medical Center WVSUMC

E. Lopez St., Jaro, Iloilo City

(33) 320 0870 to 80

MINDANAO

The Confidentiality Clinic

Room S516, 4th Floor, Health Science and Wellness Center, Metro Davao
Medical and Research Center, Km 4, JP Laurel Ave., Bajada, Davao City

SPMC Mindanao Center for Psychiatry and Behavioral Medicine (8 AM - 5 PM)

Jose P. Laurel St., Buhangin,

Davao City

(82) 226 3540

(82) 226 3541

(82) 226 3542

Anuman ang iyong
nararamdaman sa ngayon —
mahalaga ito.

Kung masaya ka, malungkot,
nagagalit o nag-aalala tungkol
sa anumang bagay ngayon,
okay lang ‘yon.

Maglaan ng oras upang
huminto, huminga, at
bigyan ang iyong sarili ng
pangangalaga na kailangan mo.

Mahalaga ka. Hindi ka nag-iisa.

Para sa’yo
ang booklet na ito.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

LAST UPDATED: OCTOBER 2022

© Johns Hopkins University 2022