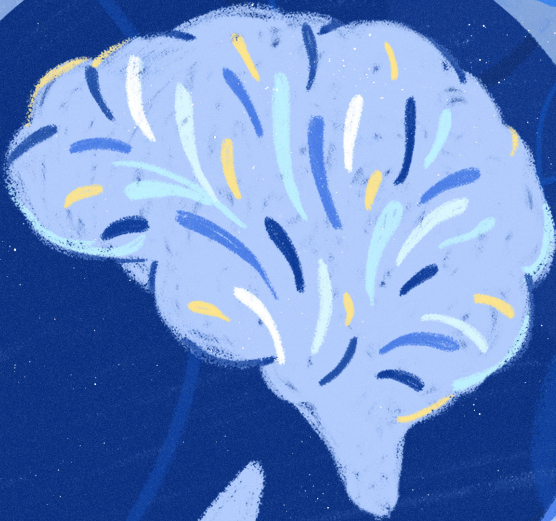


HIGAYON ALANG SA KAUGALINGON:

MAAYONG PAG-ATIMAN SA AKONG

Hunahuna ug Lawas



Ni-review ng:



IN TOUCH
COMMUNITY SERVICES

— SINCE 1980 —

Well-being matters

IN TOUCH COMMUNITY SERVICES, INC.



Kumusta ka?

Unsay imong gibati karon? Paggahin pod og higayon ug pamati-a ang imong gibati.

Bisan unsa pa ang imong gibati karon – importante kini. Kon mibati ka og kalipay, kaguol, kasuko o kabalaka bahin sa bisan unsang butang karon, okay ra na.

Mahimo nimong bation ang bisan unsa nga kinahanglan nimong bation karon.

Dili ka kinahanglan makonsensya nga mobati ka og kalipay bisan naay mga problema. Posible pod nga maguol ka bisan kon mura og maayo ra ang tanan.

Isip usa ka batan-on, makasinati ka og daghang mga kausaban nga pisikal, intelektwal, sosyal, ug emosyonal. Mahimong hagit kini alang nimo, sama sab sa pandemya.

Gibag-o sa pandemyang COVID-19 ang imong kinabuhi sa pagkabatan-on. Normal lang nga maguol, masuko o mabalaka. Daghang mga batan-on ang mibati sab sa ingon niana.

Ang mga propesyonal sa *mental health* nag-ingon nga natural lang nga mobati og pagkadismaya tungod sa pagkawala sa pipila sa labing importanteng mga higayon sa imong pagkabatan-on. *Okay ra nga dili ka okay!*

Wala ka nag-inusara. Hinumdomi nga kanunay kang pwede makapangayo og tabang, ilabina kon ang kaguol, kabalaka, ug kasuko magpadayon sobra pa sa duha ka semana.

Karon, paggahin og panahon sa dugang pang pagkahibalo mahitungod sa *mental health* ug pipila ka mga butang na pwede nimong mahimo aron magpabilin na himsog imong hunahuna.

**Panahon na sa pagpahulay, pagginhawa,
ug paggahin og higayon alang
sa imong kaugalingon.**



Unsa ang Sulod sa Booklet?

1

Pagsabot unsa ang *Mental Health*

11

Mga Pama-agi sa Pag-atiman sa *Mental Health*

27

Unsaon nato paghisgot ang *Mental Health*?

33

Mga Serbisyo alang sa *Mental Health*



Pagsabot unsa ang *Mental Health*

Unsa ang Mental Health?

Walay kahimsog sa panglawas kon walay *mental health*. Ang maayong *mental health* nagpasabot nga makahuhuna, makapaminaw, ug maka-react ka sa positibo nga mga pama-agi na mabuhi ka sa unsa man na imóng gusto. Sama sa atong mga lawas, kinahanglan natong ampingan ang atong mga hunahuna.

Ang kahimsog sa panghunahuna usa ka estado sa mental, emosyonal, ug sosyal nga kaayohan. Makaapektar ni sa imong:

- *paghunahuna, pagbati, ug paglihok*
- *pagdumala sa stress*
- *pakiglambigit sa uban ug sa paghimo og mga desisyon*

Pamalandongi kon unsa ang naa sa imong hunahuna sa miaging duha ka semana. Ang naa sa imong hunahuna dakog epekto nimo ug kon giunsa nimo pagsagubang ang matag adlaw. Kon atimanon nimo ang imong *mental health*, mahimo kang mas produktibo ug mas malingaw ka sa kinabuhi!

Posible sab nga makasinati ka og mga kondisyon nga naay kalabotan sa *mental health*. Apan ang *mental health* dili lamang ang pagkawala sa *mental health* condition o pagkabaldado (*disability*). Usa ka kahimtang sa *mental health* nga makaapekto sa imong normal nga adlaw-adlaw nga kalihokan sa dugay nga panahon, sama sa 12 ka bulan.



Ang mental health kay mahulog na usa ka butang na continuum. Sa imong kinabuhi, mahimo kang magbalhin-balhin depende sa lain-laing mga sitwasyon.

Sa **green zone**, naa ka sa imong pinakamaayo o mas maayo nga kahimtang sa panghuna-huna ug nakaabot sa imong hingpit nga potensyal. Kini mao ang himsog nga paglihok. Kanus-a ang katapusang higayon nga naa ka sa green zone?

Hinoon naay mga sitwasyon nga makaduso nimo sa **yellow zone** - usa ka estado diin nagpadayon pa gihapon ka apan mahimong makasinati og mga kalisod o nagpabilin lang ka sa imong comfort zone. Mahimong modangop ka pa sa pagpanigarilyo, pag-inom o paggamit sa mga droga aron makasugakod ka sa sitwasyon. Hunahunaa ang pinakaulahing higayon nga naa ka sa yellow zone.

**Himsog
nga pang-
adlaw-
adlaw nga
pagkinabuhi**

**Grabe nga
epeкто sa
adlaw-adlaw
nga paglihok**

Sa kataposan, naa ang **red zone** - diin mahimong naa kay grabe nga mga sintomas nga naay kalabotan sa *mental health* ug naay posibilidad na manakit sa kaugalingon (tinuyo nga pasakitan ang kaugalingon sama sa pagsamad o paglas-las sa kaugalingon ingon na usa ka emosyonal na pamaagi o *emotional coping strategy*) o paghikog (pagkutlo sa kaugalingong kinabuhi).

Naa kiniy grabe nga epekto sa imong adlaw-adlaw nga kinabuhi. Kon naa na ka ani nga kahimtang, kinahanglan na kang mangayo og propesyonal nga tabang.

Sukwahi sa pagtuo sa kadaghanan, mahimo ka sab mangayo og propesyonal nga tabang bisan kon naa ka sa yellow o green nga zone. Pananglitan, makipagkita ka sa usa ka *counselor* o *psychologist* aron mapataas ang imong pagkaamgo sa kaugalingon o makaangkon sa mas maayo nga panan-aw sa pipila nga mga sitwasyon sa kinabuhi.

Bisag asa ka karun, kinahanglan ang usa ka positibo o supportive nga lugar. Mahimo nimong mabuhat ang usa ka mas maayong lugar para sa imuhang kaayohan og para sa uban.

Pagsabot sa Imong Emosyon

Unsa imong gibati karon? Natingala ka ba ngano naay mga higayon nga gibati nimo nga malipayon sa makadiyot, unya maguol taudtaod?

Ang pagsabot sa imong mga emosyon usa ka paagi sa pag-atiman sa imong *mental health*. Makatabang ni nimo sa paghunahuna og maayo ug paghimo sa husto nga mga desisyon. Ania ang pipila ka mga butang bahin sa mga emosyon:



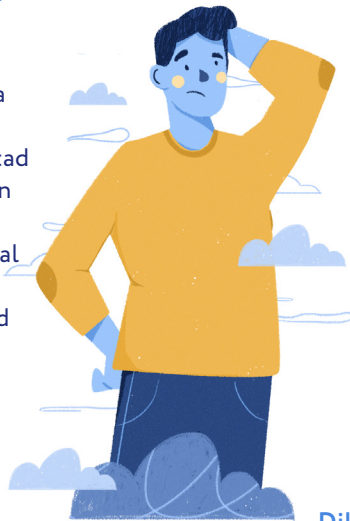
Ang mga emosyon moabot ug mawala ra.

Ang mga emosyon mahimong mausab-usab sa tibuok adlaw. Ang ubang mga emosyon dili molungtad og dugay samtang ang uban mahimong imong *mood*. Ang *mood* usa ka emosyonal nga kahimtang nga mahimong magdugay sulod sa pila ka oras hangtod sa pipila ka semana.



Wala nimo pilia ang mga emosyon.

Ang mga emosyon mahitabo nimo. Masinati nimo ang mga emosyon. Labing maayo nga bation sila, sabton sila, ug paminawon sila.



Makapili ka kon unsaon nimo pag-aksyon sa imong mga emosyon.

Walay maayo o dili maayo nga mga emosyon apan sa atong katilingban naay angay ug dili angay nga mga paagi sa pahungaw ug pagtubag niini.



Dili kanunay ug dili magkaparehas ang kakusgon sa mabati nga mga emosyon.

Unsa ka dako ug unsa ka sagad ang usa ka emosyon, nag depende sa sitwasyon ug sa kasinatian sa tawo.

Kasagaran mas maka feel ta sa pipila ka mga emosyon sama sa pagkamapasalamaton, ug kadasig. Kasagaran molikay ta sa pipila ka mga emosyon sama sa kaguol, kasuko, o kabalaka. Kining tanang mga emosyon normal ug importante. Dili kinahanglan nga hukman ang imong kaugalingon tungod sa pagbati nila.



Ang emosyonal nga pagkahibalo makatabang nimo nga mas masabtan ang imong kaugalingon. Nagpasabot ni sa pag-ila ug pagdawat sa imong gibati. Ang mga emosyon nagsulti nato kon unsa ang atong gikinahanglan sa usa ka partikular nga sitwasyon. Kon nasabtan nimo ang imong mga emosyon, mas makatubag ka niini.



Ang pagdumala sa emosyon, sa laing bahin, makatabang nimo sa paghatag og maayong reaksyon sa usa ka sitwasyon. Kini mao ang pagpili kon giunsa ug kanus-a ipadayag ang mga emosyon nga imong gibati, imbes nga tugotan ka nga mosulti o mobuhat sa mga butang nga mahimo nimong mahayan sa ulahi.

Ang Imong Lawas ug Imong Hunahuna

Ang pag-atiman sa imong hunahuna nagpasabot sab sa pag-atiman sa imong lawas. Kon giunsa nimo pag-atiman ang imong lawas, makaapekto ni sa paglihok sa imong hunahuna. Ang pagubos sa imong pisikal nga kahimsog mahimo sab nga hinungdan sa mga kahimtang sa *mental health*.

Ania ang pipila ka mga butang nga mahimong makahatag og positibong epekto sa imong *mental health*:



Eherisisyo

Endorphins, usa ka kemikal na gumikan sa utok nga makahatag og maayong paminaw kon mag-eherisisyo ka.



Nutrisyon

Ang imong utok sama sa usa ka sakyanan nga nanginahanglan og gasolina aron makadagan og tarong. Makatabang sa utok ang mga nutrisyon nga gikan sa sustansyadong pagkaon.



Pagkatulog

Makahunahuna ka, maka-pokus, ug makabuhat og mas maayo kon sakto ang imong pahulay o igo nga pagkatulog (8-10 ka oras kada gabii).



Pagpanglimpyo sa kalawasan

Ang pagkalimpyo ug presko makatabang sa pagpahayahay ug pagpauswag sa imong *mood*.

Kung aduna kay maayong estado sa *mental health* mahimong makadasig ni arun maatiman ang imong kaugalingong lawas. Ang maayong *physical health* positibo nga makaapekto sa imong *mental health*.

Mga Kondisyon nga Naay Kalabotan sa Mental Health

Sama sa atong mga lawas, mahimo nga atong mga hunahuna dili molihok sama sa kasagaran niining buhaton.

Kon mahitabo kini, mamatikdan nimo ang imong kaugalingon nga nabalaka pag-ayo, dili makahunahuna og kláro, dali masuko o maguol kanunay.

Ang pagkaadunay kondisyon sa *mental health* kay mas kasagaran kasya sa imong nasabtan. Sumala sa Department of Health (DOH), naay labing menos 3.6 milyon ka mga Pilipino nga nag-atubang sa mga isyu sa *mental health* sa panahon sa pandemya.



Ang pagkadunay kondisyon sa *mental health* dili nagpasabot nga ikaw “buang”. Dili sad kini senyales sa “*weakness*” o pagkakulangon. Ang pagbaton og kondisyon nga naay kalabotan sa *mental health* nagkinahanglan og pagtagad ug pag-atiman sama sa kon ikaw naay pisikal nga kondisyon.

Kon makasinati ka og mga sintomas sa *mental health*, okay lang nga mangayo og tabang!

Naay motabang nimo.
Adto sa page 33 para sa listahan sa mga mental health resources nga para sa tanan.

Kasagarang Kondisyon nga Naay Kalabotan sa Mental Health sa mga Batan-on

Ang mga tawo sa tanang edad, kaliwat, ug *gender* pwede magkaproblema sa *mental health*. Daghang mga batan-on sa tibuok kalibotan ang nakasinati niini.

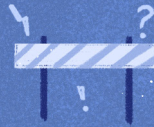
Sa panahon sa imong pagka-batan-on, makasinati ka og daghang pisikal, mental, sosyal ug emosyonal nga mga pagbag-o ug ang pipila niini mahimong lisod atubangon. Naay mga sitwasyon nga makaduso nimo gikan sa 'green' ngadto sa 'yellow' ug 'red' nga mga zone sa *continuum* (tan-awa ang *page 3*), o vice versa.



Mga Hinungdan nga Makaapektar sa Mental Health sa mga Batan-on (WHO, 2021)



Peer pressure
pagbati nga napugos sa pagbuhat sa unsay gibuhad sa ubang batan-on



Mahagiton nga mga sitwasyon
lisod nga mga panghitabo sa kinabuhi sama sa mga problema sa eskwelahan, pamilya, ug sa uban



Eksplorasyon sa kailhanan
pagpalambo sa pagbati kon kinsa ka



Mga gender norms
ang panglantaw sa katilingban sa *gender* ug pagkasayod sa lain-lain nga mga *gender orientations*



Pagka bayolente
pisikal, sekswal ug berbal nga kadaot, pagpasagad, ug pag-abuso



Socioeconomic nga kahimtang
kalisod sa pagtubag sa nag-unang panginahanglan sama sa nutrisyon ug saktong puy-anan



Impluwensya sa media
mga pagtuo o aksyon gikan sa TV, radyo, ug *social media*



Mga Pakig-relasyon
ang paagi sa pagkonekta ug pakig-uban sa pamilya, ug sa mga higala

Sumala sa WHO (2021), ang depresyon, kabalaka, ug mga *behavioral disorders* usa sa mga nag-unang hinungdan sa kondisyon sa *mental health* ug pagkabalado sa mga batan-on. Gawas niini, naay uban pang mga kondisyon sa *mental health* nga nasinati sa mga batan-on, ug ang tanan nanginahanglan og pag-atiman ug atensyon.

Depresyon

Ang depresyon usa ka malungtarong pagbati sa kaguol (kadaghanan sa mga adlaw sulod sa duha ka semana) ug pagkawala sa interes sa mga butang nga imong ikalipay. Mahimong makabalda ni sa imong adlaw-adlaw nga mga kalihokan sama sa imong pagtuon, trabaho, o mga relasyon.

KASAGARAN NGA MGA SINTOMAS:

Kognitibo

- Pagkawala sa interes ug kalipay sa mga kalihokan nga imong gikalingawan kaniadto
- Pagkadaot sa memorya – sayop nga pagbutang sa mga butang, dili pagsunod sa mga iskedyul, ug/o kanunay nga pagkalibog
- Kalisod sa paghimog mga desisyon
- Dili maayo nga pagdumala sa oras

Sosyal ug Emosyonal

- Pagbati og kaguol, kabalaka, o usa ka "empty" o kawad on nga mood
- Pagbati nga walay bili, walay mahimo, ug walay paglaom
- Kanunay nga pagsaway sa kaugalingon
- Nagdugang nga pagkabalaka ug/o pagkasuko
- Kanunay nga mga hunahuna sa kamatayon o paghikog, pagkagusto nga mamatay, o pagsulay sa paghikog (Pahinumdom: Kon nasinati nimo kini, kinahanglan mangayo ka dayon og propesyonal nga tabang!)

Behavioral o Pamatasan

- Paglikay sa uban tao
- Pagpabaya sa mga responsibilidad
- Luya nga paglihok
- Walay kakayahan nga magpahiluna

Pisikal

- Mga kausaban sa pisikal nga panagway
- Pag-ubos sa enerhiya o pagkapoy
- Mga pagbag-o sa mga sumbanan sa pagkatulog
- Dili masabtan nga mga pagngut-ngut o kasakit



Mga Anxiety Disorder

Tungod sa anxiety, mahimo kang mutubag sa mga sitwasyon nga naay grabeng kahadlok. Usa sa labing komon nga anxiety disorder mao ang *Generalized Anxiety Disorder* (GAD).

MGA KASAGARANG SINTOMAS:

Kognitibo

- Naay kalisod sa pag-*concentrate*; blanko ang hunahuna

Sosyal ug Emosyonal

- Kalisod sa pagpugong sa mga pagbati sa kabalaka
- A pagka-sapoton o iritable

Behavioral o Pamatasan

- Gibati nga dili mahimutang, tensyonado, o ginerbiyos
- Paglikay sa mga sitwasyon nga magdala og kabalaka

Physical

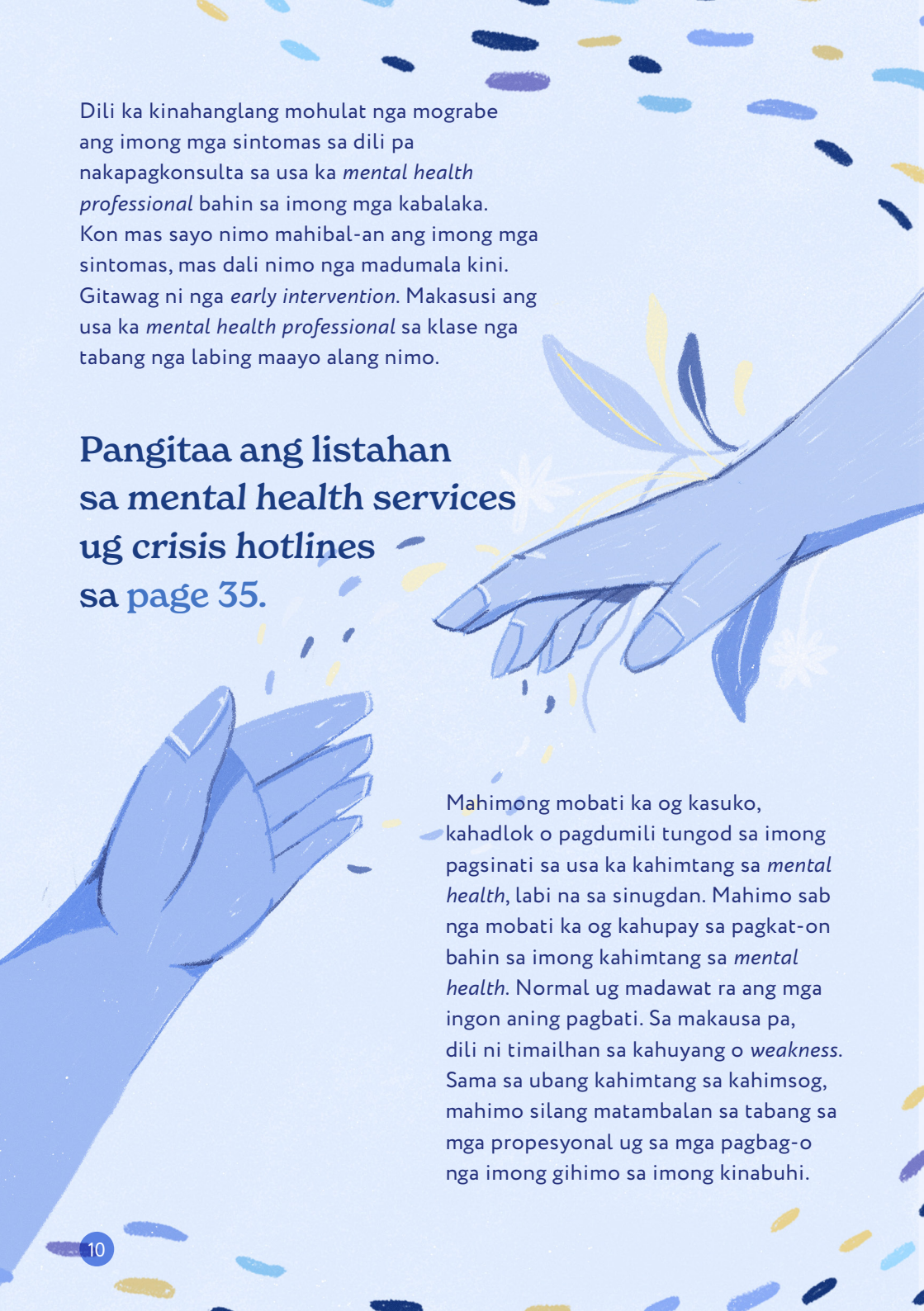
- Naay mga problema sa pagkatulog, sama sa kalisod sa pagsugod o pagpabilin nga tulog, pagka dili mahimutang, o dili pagbati sa kahayahay human makamata gikan sa pagkatulog
- Daling kapoyon
- Naay tensiyon sa kaunoran



Behavioral Disorders

Ang usa ka *behavioral disorder*, o sakit sa pamatasan, gihulagway pinaagi sa makanunayon ug balik-balik nga mga aksyon nga makabalda sa normal nga paglihok sa usa ka tawo ug hinungdan sa kasamok o maapektuhan ang uban. Magkalain-lain ang mga sintomas depende sa partikular nga sakit sa pamatasan. Ang mga *eating disorders*, pananglitan, kay usa ka grupo sa mga sakit nga hinungdan sa *unhealthy eating habits*.

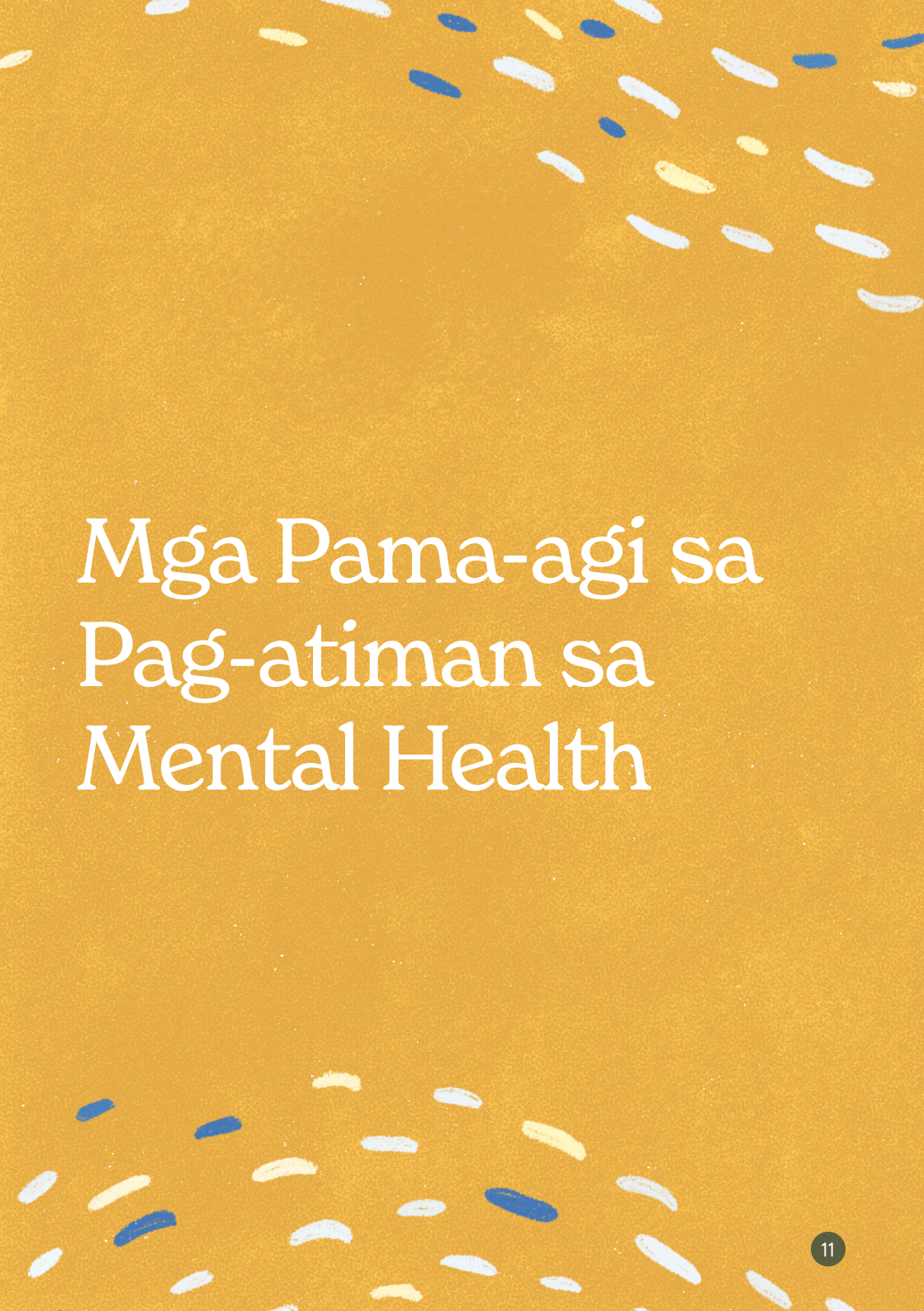




Dili ka kinahanglang mohulat nga mograbe ang imong mga sintomas sa dili pa nakapagkonsulta sa usa ka *mental health professional* bahin sa imong mga kabalaka. Kon mas sayo nimo mahibal-an ang imong mga sintomas, mas dali nimo nga madumala kini. Gitawag ni nga *early intervention*. Makasusi ang usa ka *mental health professional* sa klase nga tabang nga labing maayo alang nimo.

**Pangitaa ang listahan
sa mental health services
ug crisis hotlines
sa page 35.**

Mahimong mobati ka og kasuko, kahadlok o pagdumili tungod sa imong pagsinati sa usa ka kahimtang sa *mental health*, labi na sa sinugdan. Mahimo sab nga mobati ka og kahupay sa pagkat-on bahin sa imong kahimtang sa *mental health*. Normal ug madawat ra ang mga ingon aning pagbati. Sa makausa pa, dili ni timailhan sa kahuyang o *weakness*. Sama sa ubang kahimtang sa kahimsog, mahimo silang matambalan sa tabang sa mga propesyonal ug sa mga pagbag-o nga imong gihimo sa imong kinabuhi.



Mga Pama-agi sa Pag-atiman sa Mental Health

Mga Kahanas sa Pag-atiman sa Kaugalingon

Ang pag-atiman sa kaugalingon mao ang paggahin og panahon sa pagbuhat sa mga butang nga makatabang nimo nga mabuhi og maayo ug makapauswag sa imong mental ug pisikal nga kahimsog. Ang mga tawo naay *mental health hygiene*, sama sa physical hygiene.

Kon adlaw-adlaw ug kanunay kang nag-atiman sa kaugalingon, makatabang ni nga mapugngan o makunhoran ang mga sintomas sa kondisyon sa *mental health*. Ang mga pamaagi sa pag-atiman sa kaugalingon makatabang nimo sa pagsagubang sa mga hagit ug pagpalambo sa imong mental nga kaayohan.

Hinumdomi kanunay ang paggahin og oras alang sa imong kaugalingon aron maanad ka sa pag-atiman sa kaugalingon!

1 Pag-atubang sa Stress

Ang *stress* normal nga bahin sa kinabuhi ug dili daotan na butang. Makapadasig ni nimo sa pagbuhat sa mga butang ug makapahimo nimo nga makasugakod og mas maayo sa sunod higayon nga makasugat ka sa samang sitwasyon.

Bisan pa, mahimong naay mga adlaw nga bation nimo nga daghan na kaayo ang nahitabo. Ang pagbalanse sa buluhaton sa eskwelahan ug mga buluhaton sa balay, o usahay sa trabaho mahimong makapa-*stress*. Pananglitan, imong gitan-aw ang imong checklist ug nakita nimo nga daghang buluhaton ang wala pa mahuman. Mahimong mobati ka nga napugos nga buhaton kining tanan sa usa ka higayon o modangop sa dili maayo nga mga paagi aron makasugakod sama sa pagpanigarilyo, pag-inom o paggamit sa mga droga.

Kon gibati nimo nga nagtaas ang lebel sa imong *stress*, paggahin og oras sa pagpahulay ug paginhawa.

Ang ubang mga ehersisyo makatabang aron magpabilin kang kalmado, mabalik ang imong kontrol, ug makahunahuna ka og maayo. Atong tan-awon!



Box breathing



Hinay-hinay og ginhawa sa
4 ka ihap.

Hupti ang imong
gininhawa sulod
sa 4 ka ihap ug
hinay-hinay buhii
kini.



Hupti ang imong
gininhawa sa sunod
nga 4 ka ihap.

Hinay-hinay og pagginhawa
sa ihap sa 4.

Mahimo nimo kining usbon ug imong mamatikdan nga mas mukalma ka.

Ang ehersisyo sa pagginhawa makatabang sa paghawan sa hunahuna, pagdagayday sa dugo, ug pagpamenos sa tensiyon.

Awareness of Drinking Exercise (Unhooking Activity)

- 1 Pagkuha og usa ka baso nga tubig, o usa ka tasa sa tsa o tsokolate.
- 2 Ibutang ang imong tibuok nga atensyon sa ilimnon. Matikdi ang kolor niini.
- 3 Simhota ang baho niini.
- 4 Higopa ni og hinay-hinay. Ipabilin ni sa imong dila ug tilawi ang iyang kalami.



- 5 Matikdi ang paglihok niini sulod sa imong tutunlan.
- 6 Pag-inom pag-usab sa samang paagi: hinay-hinay nga paghigop, pagmatikod, ug pagtilaw.
- 7 Sa matag higayon nga madani ka sa mga hunahuna ug pagbati, ipunting pag-usab ang hunahuna sa ilimnon.

Sa tensiyonadong mga sitwasyon, ang malisod nga mga hunahuna ug mga pagbati makadani nimo. Ang pagka-hook nagpasabot sa pagkalinga o pagkasamok sa usa ka butang sa dili maayo nga paagi. Ang pagbuhat niining 'unhooking' nga kalihokan makatabang nga mabalik ang imong pokus.

5-4-3-2-1 Grounding Exercise

Mahimo kang magpabilin sa imong nahimutangan o molingkod sa dapit nga komportable ka. Tan-awa ang imong palibot ug matikdi:



5 ka butang nga imong makita. Ang langit, imong kamot, kahoy, bato o mga tawo.



4 ka butang nga pwede nimong mahikap. Usa ka papel, yuta, *water bottle* o imong sinina.



3 ka butang nga imong madunggan. Ang huni sa mga langgam, ang huni sa electric fan o ang tingog sa mga sakyanan.



2 ka butang nga imong masimhot. Ang imong kamiseta o ang hangin.



1 ka butang nga imong matilawan. Ang merienda na imo nakaon.

Ang pagka-grounded nagpasabot nga ikaw 'anaa sa maong higayon'. Kini makapakalma nimo. Makatabang sab ni nimo sa paghatag sa imong tibuok nga atensyon sa kinahanglan nimong buhaton, aron mahimo nimo ni nga maayo.

Mga simple nga paagi sa pagpawala sa stress



Bahin-bahina ang imong mga buluhaton ngadto sa ginagmay ug dali buhaton.



Paglakaw-lakaw kadiyot sa gawas.



Palonga o limitahi ang mga notification sa telepono.



Kaon ug lamian nga pagkaon.



Pag-*power nap* o pagpahulay sa makadiyot.



Paminaw sa makaparelaks nga musika.



Pangayo og tabang sa imong mga buluhaton.



Pagsaulog sa gagmay nga mga kadaugan, sama sa paghuman sa usa ka buluhaton.

Ang *stress* mahimong makaapekto sa imong pisikal ug mental nga kahimsog. Kon naay sobra nga tensiyon, mahimo nimong masinati ang mabaw nga pagginhawa, dili matunawan sa pagkaon, ug sakit sa lawas. Mahimo sab nga dali kang masuko ug agresibo. Makatabang gyod ang pagsugod sa gagmay nga mga lakang.

Kon ang *stress* molungtad og sobra sa duha ka semana, pangayo og propesyonal nga tabang. Susiha ang **page 33** aron makita ang lista sa mga helpline ug serbisyo sa *mental health* para nimo.

2 Pagsagubang sa Kabalaka

Ang pandemya nagbag-o sa atong kinabuhi sa daghang paagi. Ang ubang mga kalihokan mahimong mobalik sa kon unsa sila kaniadto samtang ang uban mahimong hingpit nga nalahi na. Sa unsang paagi nakaapekto nimo ang pandemya?

Makapabalaka sa mga tawo ang dili pagkahibalo kon unsa ang mahitabo sa pandemya o kon sa unsang paagi ni mahuman. Ang pagkabalaka usa ka normal nga reaksyon kon kita naa sa peligro. Mahimo ni nga reaksyon sa *stress* o sa kalit-kalit nga mga hulga. Pananglitan, ang ubang mga batan-on mabalaka kon sila mo-istorya diha sa klase. Mahimo sab nga mabalaka bahin sa umaabot nga panghitabo o usa ka dili maayo nga butang nga ilang gihunahuna nga mahitabo.

Mahimong ingon-ani sab ang imong gibati. Okay ra gyod na. Normal lang nga makasinati ug kabalaka niining malisod nga mga panahon. Maayo ang imong gibuhat sa pagpakita karon!

Samtang gibuhat nimo ang labing maayo sa tanang posibleng paagi (kahibalo mi ana!), mahimo nimong buhaton ning mga lakang aron mabuntog ang imong mga kahadlok ug kawalay kasigurohan.



Panahon sa Pagkabalaka



Pagpili og panahon nga tugotan nimo ang kaugalingon nga mabalaka. Mahimo nimo ni ibutang sulod sa 15-30 ka minuto.

Nia ang usa ka tip:

Ayaw ni buhata kon gusto nimong mopahulay o matulog!



I-*postpone* ang imong mga kabalaka ug gamita lang nang oras sa kabalaka aron hunahunaon ni. Mahimo nimong isulat ang imong mga kabalaka ug balikan ni sa sunod nga panahon.



Sa dili pa nimo humanon ang imong oras sa pagkabalaka, mahimo nimong ilista ang mga aksyon nga mahimo nimo aron mabag-o ang mga butang nga imong gikabalak-an.



Humana ang imong oras sa kabalaka pinaagi sa usa ka kalihokan nga makatabang nimo sa pagrelaks.

Kon dili ka makahimo og usa ka butang karon aron makontrol ang imong mga kabalaka, mahimo nimong pangutan-on ang imong kaugalingon kon angay ba ni gahinan sa imong oras o kon mahimo nimong biyaan na nga hunahuna sa kasamtangan. Mahimo nimong balikan kon unsa ang nakapabalaka nimo kon naa kay mas daghang mga kakuhaan.

Atangi kini, Hagita kini, Usba kini!



Bantayi ang dili makatarunganon nga hunahuna.

Hunong sa makadiyot ug ilha nga lisod ang imong nasinati.



Hagita kini!

Pangutan-a ang imong kaugalingon kon naay ebidensya nga nagsuporta sa dili makatarunganon nga panghunahuna.

Pangutan-a ang imong kaugalingon, "Kini ba nga hunahuna makatabang o makadaot nako?" "Ang akong mga hunahuna gibase ba sa mga kamatuoran o dili?"



Usba na!

Kon ang hunahuna dili makatabang o dili base sa mga kamatuoran, pulihi ni og positibo ug makatarunganon nga panghunahuna.

Pananglitan, mahimo nimong usbon ang "Naulahi kaayo ko." → "Niabot na ko diri."

Hibal-i nga mahimo nimong masa-ulo tagsa-tagsa ang matag lakang sa estratehiya.

Ang *reframing* nagpasabot sa pag-usab sa imong hunahuna aron imong matan-aw ang mga butang ug panghitabo gikan sa lahi nga perspektibo. Makatabang ni aron hinay-hinay mawala ang imong kabalaka.

Bisan pa, kon ang kabalaka makaapekto sa imong adlaw-adlaw nga mga kalihokan ug magpadayon sa sobra sa duha ka semana, kinahanglan nimong mangayo og propesyonal nga tabang. Paklia sa [page 33](#) aron makita ang listahan sa mga crisis help lines ug serbisyo sa *mental health* alang nimo.

3 Pag-atubang sa Kaguol ug Pagkawala sa usa ka minahal

Isip usa ka batan-on, naay daghang mga butang nga imong gipaabot nga masinati. Mahimong ang imong gradwasyon, usa ka pasundayag sa eskwelahan, birthday party sa usa ka higala, ug uban pa. Mahimong hinungdan ang pandemya nga wala nimo nasinati kadtong mga kalihokan o kon nasinati, sa paagi nga tahi sa imong giplano ning mga mahinungdanon nga mga higayon ug milestone. Wala ka nag-inusara. Ang ubang mga batan-on nakasinati sa mga ingon-aning mga panghitabo.

Gawas sa mga selebrasyon ug mga panghitabo, ang uban ninyo tingali nawad-an og higala o minahal sa kinabuhi sa panahon sa pandemya. Mahimong lisod ang pagproseso sa imong mga emosyon, labi na kon layo ka sa mga tawo o lugar nga makahatag nimo og kahupayan.

Ang pagsinati niining mga sitwasyon mahimong makapaluya, makapaguol, ug makapasakit sa gibati. Normal lang nga ingon niana ang bation. Tugoti ang imong kaugalingon nga mobati og kaguol - kini mao ang usa ka gikinahanglan nga lakang sa pag-ayo ug sa pagpadayon sa kinabuhi.



Mga Kasinatian sa Kaguol



Pagtanggi

Pagdumili sa pag-angkon nga ang usa ka butang tinuod



Kasuko

Pagbati sa kahigawad sa nahitabo



Bargaining

Paghunahuna kon naay bisan unsa nga mahimo nimo aron mabag-o ang sitwasyon



Depresyon

Pagbati sa *extreme sadness* tungod kay nahibal-an nimo nga wala kay mahimo



Pagdawat

Pagsabot sa nahitabo ug pagsulay sa pagpadayon

Mahimo nimong maagian o dili maagian ang tanan niining mga yugto. Ang matag usa lahi-lahi ang kasinatian sa kaguol. Mahimo nimong masinati ang pagkaguol sa imong kaugalingon nga paagi.

Kon gibati nimo nga malipayon ka usahay samtang nag-agi sa usa ka kaguol, dili kinahanglang makonsensya. Kon dili dali para nimo nga dawaton ang sitwasyon, okay ra sab.

Unsaon Pagsagubang ang Kaguol ug Nawad-an



Matikdi ug dawata ang imong gibati

Ang pagkaguol usa ka himsog ug normal nga proseso.



Pakig-istorya

Kon okay ra nimo, ipaambit ang imong gibati sa imong gikasaligan. Kon dili ka pa andam, ang pag-journal makatabang sab.



Ampingi imong kaugalingon

Ang kaguol makaapektar sab sa imong pisikal nga kahimsog. Paningkamoti ang pag-ehersisyo, igong pahulay ug pagkatulog, ug kaon og mga sustansyadong pagkaon. Kini makasiguro nga himsog ug lig-on ang imong lawas.



Tugoti ang uban nga mo-atiman nimo

Ang pagbaton og usa ka tawo nga kasaligan makatabang para moarang-arang ang imong gibati. Makahimo ka og bag-ong mga panumdoman uban nila.



Likayi ang dagkong mga desisyon

Mahimong matintal ka sa paghimog dagkong kausaban sa imong kinabuhi aron mabalda ang imong kaugalingon apan peligroso kini. Hunonga ang paghimog dagkong mga desisyon hangtod nga naa kay dugang impormasyon o mga kapilian.



Pagpailob sa imong kaugalingon

Okay ra ang paghilak usahay kay ang kaguol nagkinahanglan og panahon.

Naay mga butang nga mahimong lisod nimong sabton ug okay ra kini. Kining mga lakang mahimog makatabang nimo nga makit-an ang kahulogan ug makadawat sa kalisod nga imong nasinati.

Kuhaa ang Imong Gikinahanglan Karon

Pagpili og usa gikan sa mosunod nga gusto nimong buhaton karon:



Hunahunaa ug isulat ang positibo nga mga panumdoman.



Pagsaulog sa mga *milestones* o mga importanteng panghitabo.



Pakigsulti sa usa ka higala *online*.



Paghimo og usa ka butang nga mamugnaon.



Pagpalambo og bag-ong kahanas o buluhaton.



Pag-ampo, pagpamalandong, o paghunuhuna og lawom.

Ang imong kinabuhi mahimong molambo bisan anaa sa kasubo. Makabaton ka og dugang nga luna aron makahimo og bag-ong mga panumdoman ug magmalipayon. Anam-anama og buhat ang imong gikinahanglan karon.

Bisan pa, kon ang mga gibati nga kaguol magpadayon sulod sa unom ka bulan o mas dugay pa, ug makaapekto sa imong pang adlaw-adlaw nga mga kalihokan, labing maayo nga mangayo og propesyonal nga tabang. Tan-awa ang **page 36** ug susiha ang mga serbisyo sa *mental health*.

4 Pagbutang og mga boundaries



Nakaingon na ba ka og “oo” sa pagbuhat sa usa ka butang nga dili nimo gusto? Unsay imong gibati? Tingali tungod ni kay dili ka gusto nga pakyason ang ubang mga tawo o maghunahuna sila nga dili ka buotan. Makasabot ra ang mga tawo ani! Kini usa ka butang nga kasagarang masinati sa mga tawo.

Bisan pa, okay ra ang pag-ingon og “dili” kon dili ka komportable sa gihangyo sa ubang tawo nimo. Dili ka kinahanglang mouyon sa opinyon sa tanan aron maapil ka.

Kon magbutang ka og babag o *boundary*, mahibal-an sa mga tawo nga naa kay mga limitasyon - nga naay mga

butang nga dili pwede nimo o dili nimo gusto. Ang pagbutang og mga *boundary* nagpasabot sab nga imong gi-una ang imong kaugalingon. Kini makapugong sa *burnout* (o ang pagbaton kanunay og sobra nga *stress*).

Ang pagbutang sa imong mga *boundary* nagpasidungog sab sa unsang mga butang nga bililhon alang nimo ug sa imong pagkatawo. Kini makapuno sa imong pagsalig sa kaugalingon ug nagtudlo nimo nga mahimong independente nga wala nagkinahanglan og pagtugot sa mga tawo.

Giunsa nimo pagbutang ang imong mga *boundary*? Nia ang pipila ka mga tips!

Pagbutang ug Personal nga Boundary pinaagi sa DEARMAN

- D** **Describe:** Sa walay paghukom, ihulagway ang sitwasyon.
“Namatikdan nako nga gusto nimong kanunay makig-istorya lapas sa alas 10 sa gabii.”
- E** **Express:** Ipahayag ang imong gibati sa sitwasyon. Gamita ang mga pahayag gamit ang “Ako” tungod kay ang mga pahayag nga gamit ang “Ikaw” nagpunting sa tawo nga imong gikasulti, kaysa sa kon unsa ang sitwasyon.
“Nabalaka ko nimo. Pero makulbaan pod ko kon naay motawag nako nianang mga orasa. Ganahan ko matulog og sayo.”
- A** **Assert:** Ipahayag sa matinahuron nga paagi kon unsa ang kinahanglan nimong mahitabo.
“Nabalaka ko nimo pero kinahanglang natong magsabot kon kanus-a ta magtawganay. Ganahan kong matulog kon alas 10 na sa gabii.”
- R** **Reinforce:** Isulti kon nganong importante ni nimo ug sa unsang paagi ni makabenepisyo ninyong duha.
“Importante para nako ang tulog. Mas makapag-istorya tag maayo kon kitang duha sakto og pahulay.”
- M** **Maintain:** Ipabilin ang focus sa imong tumong.
“Salamat sa pagsabot! Basin dili ta ka matubag kon gabii na ka motawag.”
- A** **Appear:** Pagpakitag pagsalig sa kaugalingon ug pagka determinado.
“Ganahan kong matulog og sayo. Pero ayaw pagduhaduhanga i-text ko kon unsa ang imong gusto isulti ug motubag ko sa sunod nga adlaw.”
- N** **Negotiate:** Pakigsultihanay.
“Pwede kang mo-chat usa kon gusto kang motawag. Kon dili ko maka-istorya nimo, mahimong magsabot nalang ta unsang oras nga pwede tang duha.”

Ang pagbutang og personal nga mga boundary makapauswag sa imong relasyon sa uban ug mas matutokan nimo ang imohang pag-uswag.

5 Pagkamabinati-on sa Kaugalingon

Sa imong pagdako, gitudloan ka nga magmabinati-on ug matinagdanon sa uban. Kon ang usa ka tawo nabalaka o naguol, maningkamot ta sa pagpaminaw ug pagpalipay nila. Apan nakahunahuna na ba ka nga magmabinati-on sa imong kaugalingon?

Kon makig-istorya ka sa usa ka higala, isulti nimo ang labing nindot nga mga butang ug hatagan silag maayong tambag. Mahimo sab nimong isulti nang mga butang sa imong kaugalingon.

Kon nag-atiman ka sa usa ka tawo, hatagan nimo sila og mga regalo o mogahin og panahon uban nila. Mahimo sab nimo na sa imong kaugalingon!



Kon ang usa ka tawo masayop sa iyang gibuhay, maningkamot ta nga masabtan ug pasayloon sila. Mahimo sab nimo nga buhaton na sa imong kaugalingon kon wala nimo makab-ot ang imong mga katuyoan o kon nasayop ba kaha ta. Hibal-i nga ang pagsinati sa usa ka kapakyasan o paghimo og sayop normal ug kabahin sa kinabuhi.

Unsaon nimo paghatag og presensiya sa imong kaugalingon?

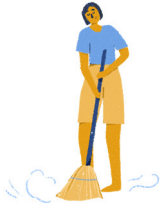
Ang pagkamabinati-on o *being kind* sa imong kaugalingon mao ang usa sa pinakadakong tabang nga imong mahimo alang sa imong kaugalingon, labi na kon nag-atubang ka og malisod nga panahon. Takos ka sa gugma, kabuotan, ug pag-atiman nga imong gipaambit sa ubang mga tawo. Makahimo sab ka og maayong relasyon sa imong kaugalingon!

Mahimong bag-o ni, apan mahimo nimong sulayan kining mga lakang aron mapraktis ang pagkamabinati-on sa kaugalingon:



Hibal-i ang love language sa imong kaugalingon

Ang imong love language naghulagway sa gusto nimong paagi nga makadawat og gugma gikan sa uban. Niining higayona, ihatag na sa imong kaugalingon!



ACTS OF SERVICE

Usa ka butang nga gusto nimong buhaton para sa imong kaugalingon

- paghan-ay sa mga butang sa imong aparador
- pagluto og pagkaon
- pagkat-on og bag-ong skill



PAGDAWAT SA MGA REGALO

Paghatag sa imong kaugalingon og mga regalo nga makahatag og kalipay

- pagpamalit
- pag-order sa imong paborito nga pagkaon
- pagtigom alang sa paborito nga dula



DEKALIDAD NGA PANAHON

Paggahin og panahon alang sa imong kaugalingon

- pagtulog
- pagtan-aw og salida
- pagpaduol sa nature



PISIKAL NGA HIKAP

Mga butang nga makapaayo sa imong lawas

- pagligo sa init-init nga tubig
- pagbuhat sa pipila ka mga stretches
- paglakaw-lakaw nga nagtiniil



MGA PULONG SA PAGPAMATUOD

Ikaw mismo ang pinakadako nga supporter sa imong kaugalingon

- gamita ang positibo nga pulong para sa kaugalingon
 - pag-ihap sa mga grasya
 - pag-amoma sa imong kaugalingon

Samtang nagpakabana ka sa uban, importante sab nga unahon nimo ang imong mga panginahanglan. Ang gugma sa kaugalingon makapauswag sa imong panglantaw sa kinabuhi ug makapalig-on sa imong pagsalig sa kaugalingon.

Mahimo Kang Maayong Higala sa Imong Kaugalingon



Hunahunaa ang usa ka mahagiton nga sitwasyon. Hatagig pagtagad ang imong gisulti sa imong kaugalingon.



Pahinumdomi ang imong kaugalingon nga ang imong gibati mahinungdanon.



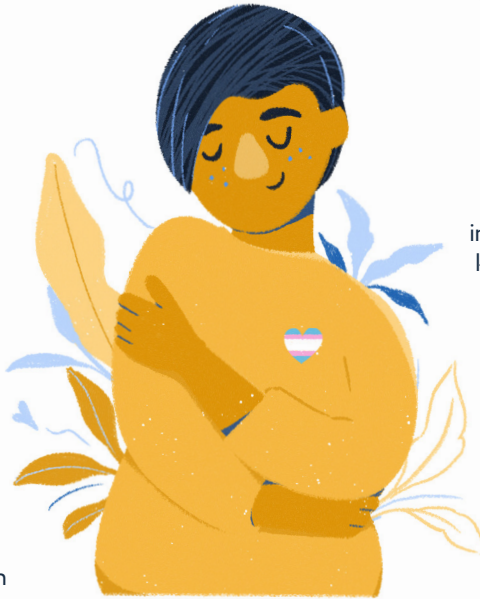
Pangutan-a ang imong kaugalingon, "Unsaon nako pag-istorya ang akong higala niining sitwasyon?"



Pag-focus sa imong pagkamaayo ug sa imong positibo nga mga kinaiya sa pag-atubang sa sitwasyon.



Hunahunaa kon unsaon nimo pag-istorya ang imong kaugalingon nga makapadasig, maamomahon, ug matinabangon.



Tapika ang imong kaugalingon sa likod tungod kay ikaw maayong higala sa imong kaugalingon.

Ang tanan nanginahanglan og buotan nga higala aron makasugakod sa mga hagit sa kinabuhi. Dili ba talagsaon nga mahimong nimong suod nga higala ang imong kaugalingon?

Kalihokan sa Pagpamatuod sa Kaugalingon

Ilista ang mga hugpong sa mga pulong nga makapalambo sa imong pagbati o maka-pauswag sa bili sa imong kaugalingon. Sila mahimong:

Positibo

Unsa ang gituohan nimo nga angay nimo o gusto nimo.

Mahitungod nimo

Ingna, “Ako ni” o “Kaya nako ni.” Kinahanglan ang-konon nimo kini, *dear!*

Mubo ug klaro

Kini mahimong usa ka adjective sama sa “kusgan” ug “masaligon sa kaugalingon” o usa ka hugpong sa mga pulong sama sa “libre ang pagpili sa kaugalingon”

Sa kasamtangang panahon

Ingna, “Ako kay” dili “Ako mahimong.”



Mga Pananglitan:

*Kusgan ko. Gwapa ko. Mahimo nako kini!
Matuman nako ang akong mga tumong.*


Pagpili og usa ka positibo nga affirmation alang sa adlaw.

Himoa nga adlaw-adlaw nga buhaton ang positibo nga pagpamatuod! Pwede ka maglista sa imong mga paborito nga pagpamatuod ug basahon ni kada buntag atubangan sa salamin o bisan kanus-a nimo ni gikinahanglan.




Ang pagbansay sa pagmatuod sa kaugalingon makatabang sa pagbag-o sa mga dili maayo nga sumbanan sa panghunahuna ngadto sa himsog nga mga sumbanan sa panghunahuna. Kon mas kanunay natong pamatud-an ang atong kaugalingon, mas molig-on ni sa atong hunahuna.

Unsaon nato
paghisgot ang
mental health?




Gawas sa mga hagit nga giatubang sa mga tawo nga naay kahintang sa *mental health*, nakasinati sab sila og *stigma*.

Kini nagpasabot nga ang ubang mga tawo mohukom nila o momaltrato nila.




Daghang mga tawo nga naay mga kondisyon sa *mental health* ang wala masabti o gidaogdaog.

Kasagaran, sila gitratar nga ang ilang mga kahintang o sintomas sa *mental health* kay mahimo nilang mabuntog kon “maningkamot sila og maayo” o “modesisyon nga hunongon dayon kini.”



Ang pagsinati sa *stigma* sa *mental health* mahimong mosangpot sa pagkasamot sa kahintang sa usa ka tawo. Ang usa ka tawo sa yellow zone mahimong mobalhin sa red zone tungod sa kasinatian sa *mental health stigma*.



Dili sama sa pisikal nga kahimtang,
ang mga *mental health condition* dili
makita sa kasagarang panahon. Kini ang
hinungdan nganong mahinungdanon ang
paghisgot bahin niini. ***Kinahanglan ang
kaisog ug angay ni buhaton.***

Ang paghisgot bahin sa kahimtang sa
imong *mental health* makatabang nimo
sa pag-atubang sa lisod nga panahon.

Mobati ka og suporta kon ang mga
tawo maminaw nimo. Makadasig sab
ni sa uban sa pagbuhat sa ingon, nga
makatabang nga mahimo kining normal
o pagbungkag sa *stigma*.

Paghisgot bahin sa imong mental health

Kon andam ka ug komportable nga ipaambit ang imong mga hunahuna ug pagbati, ania ang mga butang nga pwede nimong buhaton:

Komportableng pakigsulti.

Mahimo nimong pilion nga hisgotan ni sa personal, pinaagi sa tawag o chat, o usa ka sulat.

Mahimong bukas ug matinud-anon.

Kini makatabang sa uban nga mas masabtan ang imong sitwasyon.

Pangutan-a kon okay ba sab nga sultihan nimo sila bahin sa imong naagian.

Hunahunaa kon available ba ang tawo nga gusto nimong ikasulti o okay ba nga maminaw sila nimo.

Pangitag oras ug lugar.

Mahimong mas komportable ka nga makig-istorya kon walay mga makabalda.



Pahibaloa sila kon unsay ilang mahimo.

Mahimo kang mosugyot og mga paagi nga sila makatabang nimo.

Pagdumala sa imong mga gilaoman sa unang panag-istoryahanay.

Normal alang sa mga tawo nga mogahin'og panahon aron masabtan gyud kon unsa ang giagian sa uban.

Sama nimo, naay pamilya ug mga higala nga tingali nanginahanglan sa imong suporta. Mapakita nimo ang imong pag-atiman pinaagi sa pagkahibalo unsaon pagtubag sa husto. Giunsa nimo ni pagbuhat?

Kon naay gusto nga makigsulti nimo bahin sa ilang mental health

Kon available ka ug andam nga mamati sa ilang mga pagbati, ania ang imong mahimo:

Paminaw aron masabtan.

Pasultiha sila sa ilang mga hunahuna ug pagbati sa dili pa motubag. Ipakita ang imong pagsabot pinaagi sa imong mga pulong, *body language* ug tono sa tingog.

Seryosoha sila.

Sulayi nga dili motubag sa paagi nga makapamenos sa ilang giagian. Likayi ang pagsulti sa mga butang sama sa “Wala ra na!” “Pagpositibo lang,” o “Naa ra na sa imong ulo.” Importante ang ilang gihunahuna ug gibati. Ingna, “Namati ko nimo,” o “Makataronganon nga imong kining gibati ug gihunahuna.”



Pangutan-a kon gusto ba nila ang pipila ka tambag gikan nimo.

Isugyot ang usa sa mga pamaagi sa pag-atiman sa kaugalingon sa page 11.

Pagtanyag ug panahon nga makig-estorya pag-usab.

Kon kinahanglan pa nila ang suporta, pahibaloa sila kon available ka.

Ipabiling kumpidensyal ang ilang gipaambit nimo.

Nagkinahanglan og dako nga pagsalig alang sa usa ka tawo aron magpa-ambit sa uban. Mapakita nimo ang respeto ug pagsalig nga ilang gihatag nimo. Apan...

Sultihi ang usa ka kasaligan nga hamtong kon kinahanglan nimo.

Kon ang mga butang nagkagrabe o makadaot, pangayo og giya ug tabang gikan sa mga hamtong niini.



Ang kinabuhi naay mga ups and downs apan makaya nimo kini! Sugod sa paggahin og oras alang sa imong kaugalingon hangtod sa pagpraktis sa pag-atiman sa kaugalingon, mahimo nimong mapauswag ang imong *mental health*.

Karon nga nahibal-an na nimo ning mga tip sa pag-atiman sa kaugalingon, makahimo ka og pagbag-o pinaagi sa pagpaambit niini sa imong pamilya, mga higala, o pinaagi sa social media.

Mag-uban ta, suportahan nato ang usag usa para sa maayong pangisip sa atong kaugmaon!



Mga Serbisyo alang sa Mental Health

Ang pagkat-on og dugang bahin sa *mental health* usa ka paagi aron mapaday-on nga himsog ang imong hunahuna ug aron makahimo og usa ka palibot nga naghatag og suporta alang sa uban. Tan-awa ning mga *online resources* alang sa *mental health*!



Facebook

(Mental Health Pages ug 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 uban pang *mental health* at *self-care* tips, i-download ang **Lusog Isip mobile app!**

Mga Crisis Line

Kon ikaw o ang ubang tawo nanginahanglan og dinalian nga emosyonal nga suporta, naghunahuna bahin sa paghikog, pagpasakit sa kaugalingon o pagpasakit sa uban, mahimo nimong kontakon ang mga mosunod nga 24/7 nga mga *crisis line* sa tibuok nasod.

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

2919 (toll-free for Globe and TM subscribers)

1158

804-4673

Globe/TM: 0917-558-4673

Hopeline PH

Globe/TM: 09175584673

Smart/Sun/TNT: 0918-873-4673

Landline: 8804-4673

2919 (toll-free for Globe and Tm)

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 6541629

Mga Serbisyo Alang sa Mental Health

Kon ikaw o ang imong kaila naglisod, naay mga kabalaka bahin sa ilang *mental health*, ug nanginahanglan og pagtambag, terapiya, o uban pang serbisyo nga sikolohikal, ania ang pipila ka mga lugar nga naghatag og serbisyo sa pag-atiman 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

Bisan unsa ang imong gibati
karon - mahinungdanon ni.

Kon mibati ka og kalipay,
kaguol, kasuko o kabalaka
bahin sa bisan unsang butang
karong adlaw, okay ra na.

Paggahin og panahon sa
paghunong, pagginhawa,
ug tagai imong kaugalingon
og pag-atiman na
imong kinahanglan.

Importante ka.
Wala ka nag-inusara.

Para nimo ning booklet.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ULAHING GI-UPDATE: OKTUBRE 2022

© Johns Hopkins University 2022