



# It's Up to Us<sup>®</sup>

para Lumikha ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Isang espesyal na bulletin na sumasaklaw sa mga paksa sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga taga-San Diego



Edisyon 38

## Tungkol sa Bulletin

Layunin ng bulletin na ito na tulungang gawing normal ang pakikipag-usap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at bigyan ng lakas ang mga tao para makuha ang suportang kailangan nila. Ngunit sa kasamaang-palad, hindi nakakakuha ang ilang tao ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip na nararapat sa kanila dahil sa mga problemang tulad ng diskriminasyon, stigma, kakulangan ng mga mapagkukunan, o dahil lamang sa hindi nila alam kung ano ang sasabihin. Magpatuloy sa pagbabasa para matutuhan mo ang maraming paraan na makakatulong na gawing normal ang mga pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip.

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)* na binuo sa pamamagitan ng Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusuportahan nito ang *Mabuhay nang Mabuti, San Diego (Live Well San Diego)* na bisyon ng County para magtaguyod ng komunidad na malusog, ligtas, at umuunlad. Sa pamamagitan ng pagpapataas ng kamalayan, paghikayat ng pag-uusap, at pagbibigay ng access sa mga lokal na mapagkukunan, nilalayon naming magbigay ng inspirasyon sa mabuting kalusugan, mabawasan ang stigma, at pigilan ang pagpapakamatay sa lahat ng taga-San Diego, na partikular na tumutuo sa mga pinakanaapektuhan at pinakananganganib na populasyon ng San Diego.



I-scan para magbasa ng higit pang bulletin ng komunidad.

**Up2SD.org<sup>®</sup>**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

**888-724-7240**

Pambansang Linya ng Buhay para sa Pagpapakamatay at Krisis

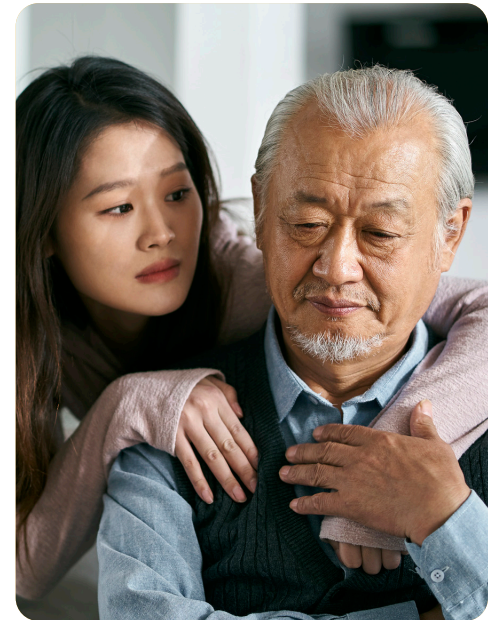
**988**

Mga Mapagkukunan sa Komunidad

**211**

## Magbigay-liwanag Sa: Paggawang Normal ng mga Pag-uusap Tungkol sa Kalusugan ng Pag-iisip at Paggamit ng Kontroladong Kemikal

Ang pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip ay anumang bagay na nakakaapekto sa pag-iisip, emosyon, pag-uugali, o mood. Iba-iba ang mga senyales ng mga pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip sa mga grupo ng edad, ngunit para sa mga nasa hustong gulang, maaaring kabilang sa mga sintomas ang pag-aalala, pag-iisa, o sobrang pagkapagod. Kung nakakaranas ang isang tao ng mga pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip sa loob ng mahabang panahon (dalawa o higit pang linggo), maaari din siyang makaranas ng sakit sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring iugnay ang mga sakit sa kalusugan ng pag-iisip na ito, tulad ng malubhang depresyon at sakit sa pagkabalisa, sa matinding stress o kapansanan sa gawaing panlipunan, sa trabaho, o pang-araw-araw na aktibidad.



Paminsan-minsan, kapag nahihirapan ang mga tao sa isang pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip, maaari siyang uminom ng alak o gumamit ng mga droga sa maling paraan sa halip na humingi ng tulong ng propesyonal. Nalaman ng kamakailang pag-aaral ng *Mga Pambansang Institusyon para sa Kalusugan* noong 2020 na 1 sa 4 na taong nagkakaroon ng sakit sa paggamit ng kontroladong kemikal ay mayroon ding sakit sa kalusugan ng pag-iisip. Nangangahulugan ito na kung umiinom ng mas maraming alak o gumagamit ng mas maraming droga ang isang taong kakilala mo, maaaring senyales ito para pag-usapan ang kanyang kalusugan ng pag-iisip.

Para sa ilang tao, maaaring mahirap pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip dahil sa stigma. Narito ang ilang kapaki-pakinabang na tip para gawing mas madali ang mga pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at mabawasan ang stigma sa kalusugan ng pag-iisip.

## Mga Tip sa Pagbabawas ng Stigma at Paggawang Normal ng mga Pag-uusap Tungkol sa Kalusugan ng Pag-iisip

- Turuan ang iyong sarili tungkol sa iba't ibang pagsubok at sakit sa kalusugan ng pag-iisip.
- Pakitunguhan ang iba nang may paggalang. Iwasan ang mapanakit o mapanghusgang pananalita—may kapangyarihan ang mga salita.
- Unawain na higit pa ang mga tao sa kanilang mga sakit sa kalusugan ng pag-iisip. Gumamit ng wikang “ang tao muna (people-first).” Ibig sabihin, dapat mong tukuyin ang tao bilang “taong may bipolar na sakit” sa halip na “bipolar na tao.”
- Magsalita kapag nakarinig ka ng maling impormasyon na ibinabahagi.
- Matuto tungkol sa ilang mapagkukunan kaugnay ng kalusugan ng pag-iisip para mas maging handa kang tumulong sa taong nangangailangan.

Ang pagiging tapat sa kung ano talaga ang nangyayari ay makakatulong sa lahat na makaramdam ng lakas, na hindi sila nag-iisa, at nang mas komportable sa pagkakaroon ng mga pag-uusap na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip.

## Mga Panimulang Pag-uusap

Isa pang mahusay na hakbang tungo sa pagbabawas ng stigma sa kalusugan ng pag-iisip ang pagsisimula ng pag-uusap para makipag-ugnayan sa mga taong nasa paligid mo. Kung mas nagsasanay ka sa pakikipag-usap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip, mas lalo kang nagiging mahusay. Narito ang ilang panimulang pag-uusap na maaaring makatulong:

Napansin kong may kakaiba sa iyo kamakailan. Kumusta ang pakiramdam mo?

Nandito ako para makinig kung may kailangan kang pag-usapan. Ano ang mga nangyayari sa iyong buhay?

Ang tagal na nating hindi nag-uusap, ngunit iniisip kita. Kumusta ka na?

Kung kailangan mo ng suporta sa anumang bagay, nandito ako para sa iyo. Paano ako makakatulong?

Alam kong nahihirapan ka ngayon. Nandito lang ako palagi kung gusto mong makipag-usap.

Ayos lang kung hindi maganda ang takbo ng buhay mo. Sa anong paraan kita matutulungan?

Maaaring gumawa ng malaking pagbabago ang pagiging naroroon para sa kaibigan o miyembro ng pamilya at pagpapaalala sa kanya na ayos lang na humingi ng tulong. Kung kailangan niya ng suporta ng propesyonal, hikayatin siyang humanap ng mga mapagkukunan sa pamamagitan ng pagbisita sa [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) o sa pakikipag-ugnayan sa Linya para sa Access at Krisis ng San Diego sa 888-724-7240. Tandaan, maaaring gumawa ng pagbabago sa kanyang buhay ang iyong suporta at kabaitan.



### MGA PINAGMULAN

Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego (walang petsa). *Pangungumusta sa iyong kalusugan ng pag-iisip*. Tayo ang Bahala (It's Up to Us). <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

Graham, B. (2022, Nobyembre 10). Paano Natin Magagawang Normal ang Pag-uusap Tungkol sa Kalusugan ng Pag-iisip? - Mga Gabay. The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip. (walang petsa). *Mga katotohanan sa kalusugan ng pag-iisip sa Amerika*. (walang petsa). <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

Bakit kailangan nating pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip? (2021). Mass.gov.

<https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

Departamento ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S. (walang petsa). Bahagi 1: Ang koneksyon sa pagitan ng Mga Sakit sa Paggamit ng Kontroladong Kemikal at sakit sa pag-iisip. Mga Pambansang Institusyon para sa Kalusugan.

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>