



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Pangangalaga para sa iyong kagalingang pangkaisipan**

Ang lahat ay naapektuhan ng coronavirus. Ito ay umapekto sa mga tao sa Australya at sa lahat ng dako ng mundo. Ang mga tao mula sa lahat ng mga bansa, kultura at pinagmulan ay gumawa ng mga pagbabago sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay upang tulungang pigilan ang pagkalat ng virus at panatilihin ang mga komunidad.

Marami sa atin ang nag-alala, nabalisa o nakadama ng pag-iisa dahil sa mga epekto ng coronavirus. Maaaring ikaw din ay nag-aalala tungkol sa pamilya at mga kaibigan na nasa inyong pinagmulang bansa. Mahalaga na lahat tayo ay mangalaga ng ating kagalingang pangkaisipan, pati na rin ng ating pisikal na kalusugan, sa mahirap na mga panahong ito.

Maaaring may napuna kang ilang pagbabago sa iyong sariling lagay ng loob (mood) at mga nadarama, o nakakita ng mga pagbabagong ito sa ibang tao, gaya ng:

- Pagiging balisa o nag-aalala.
- Pagiging malungkot, masama ang loob, o tila hindi gaya ng dating sarili.
- Pagkakaroon ng problemang matulog o manatiling tulog.
- Mga pagbabago sa iyong timbang o ganang kumain.
- Pagkapuspos at nahihirapang kayanin ang pang-araw-araw na buhay.

Maaaring mangamba ang ilang tao na makipag-usap sa iba tungkol sa kanilang mga nadarama dahil sa takot na sila ay pangalanang may problema sa kalusugang pangkaisipan. Sa katotohanan ay pangkaraniwan ang mga nadaramang ito at maraming mga tao sa komunidad ang dumaranas din ng mga ito.

Makipag-ugnayan at makipag-usap sa mga tao na pinagtitiwalaan mo. Ang pakikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan sa telepono, video o social media ay makakatulong sa iyong kalusugang pangkaisipan. Magbahagi sa kanila ng iyong mga nadarama at anyayahan silang magbahagi din sa iyo.

Ang pananatiling malusog ay mabuti para sa iyong kaisipan at katawan. Sikaping magpanatili ng mga nakagawian hangga't maaari. Manatiling aktibo sa pamamagitan ng paglalakad sa labas, pag-uunat-unat sa park o pag-eehersisyo sa bahay. Magpanatili ng mabuting mga gawi sa pagtulog, kumain ng pampalusog na pagkain katulad ng mga prutas at gulay, at bawasan ang mga meryenda at mga inumin na may taglay na sobrang asukal.

#### **May tulong na makukuha**

Okey lang na humingi ng tulong kung sa palagay mo ay kailangan mo ng suporta upang harapin ang karagdagang mga hamon sa buhay sa panahong ito, o nahihirapan kang harapin ang buhay. Makipag-usap sa isang kapamilya, kaibigan, o sa iyong doktor (GP), o

pinagtitiwalaang pangkalusugang propesyonal tungkol sa sarili mong mga pangangailangan at ang susunod na mga hakbang na maaari mong gawin.

Maaari ka ring makipag-usap sa isang tagapayo nang libre anumang oras sa pamamagitan ng pagtawag sa Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Serbisyong Pangsuporta sa Kagalingang Pangkaisipan ukol sa Coronavirus) sa **1800 512 348**. Para sa libre at kompidensyal na interpreter, tawagan ang **131 450** at sabihin ang wika na iyong kailangan. Pagkatapos ay maaari mong hilingan ang interpreter na ikonekta ka sa Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Hindi lahat ay komportable na makipag-usap nang harap-harapan sa isang tao, at okey lang ito. Maaari kang humanap ng mga website na may makatutulong na impormasyon, gumamit ng mga app at mga programa upang bumuo ng mga kasanayan at subaybayan ang iyong progreso, magbahagi ng mga kuwento at mga karanasan sa mga miting sa online, o makipag-usap sa isang propesyonal sa pamamagitan ng telepono, mga serbisyong web chat/ text at email.

Bisitahin ang website ng Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) para sa impormasyon, payo, at upang makipag-ugnay gamit ang pinagtitiwalang libre at murang tawag sa telepono at mga serbisyo at suporta sa kalusugang pangkaisipan sa Australya. Ito ay mayroon ding mga link sa impormasyon at mga mapagkukunan (resources) sa iyong wika.