Suporta sa Pamamagitan ng Paggaling -

Isang Aklat na Mapagkukunan ng mga Miyembro ro ng Pamilya at ng mga Tagapag-alaga

(Tagalog)

Ang aklat na ito ay produkto ng ”Suporta sa Pamamagitan ng Paggaling,” isang proyekto ng Asian Pacific Islander Underserved Cultural Community (API UsCC). Ang proyektong ito ay pinondohan ng Mental Services Act. Ito ay ipinatupad ng Los Angeles Department of Mental Health sa tulong ng Rocco Cheng and Associates.

Layon ng aklat na ito na mabigyan ng kaalaman at suporta ang mga miyembro ng pamilya at mga tagapag-alaga na may mga mahal sa buhay na nagpapagaling sa kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Ito ay mababasa sa anim na lengguwahe: English, Chinese, Khmer, Korean, Tagalog at Vietnamese.

Pagkilala

Lubos naming ipinapaabot ang taos-pusong pasasalamat sa walumpoʻt-walong (88) katao na nakibahagi sa aming mga panayam at ”focus groups”, na matapat na ibinahagi ang kanilang mga paghihirap at mga tagumpay sa kanilang pagtira kasama ang mga mahal sa buhay na nilalampasan ang kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga taong ito ay kinabibilangan ng miyembro ng pamilya, mga tagapag-alaga, at mga tagapagbigay ng serbisyo (suportahan

ang mga espesyalista na dumaan sa isang katulad na proseso ng pagbawi, tagapamahala ng kaso, ”clinicians”, mga nars, at mga manggagamot).

Tungkol sa Kalagayan ng Kalusugan ng Pag-iisi

”[Ang Pagkakaroon] ng Kalagayan sa Kalusugan ng Pag-iisip ay hindi nila kasalanan…[Ito ay] hindi kasalanan ninuman.” Magulang na Koreano

Ayon sa isang pambansang pag-aaral, isa sa apat na Amerikano ay makakaranas ng isa o higit pa na kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip sa kanilang buong buhay. Dahil dito, hindi bihira para sa atin o sa ating mga mahal sa buhay na makaranas ng mga kalagayan sa

kalusugan ng pag-iisip. Gayunman, mahirap matukoy ang mga sanhi ng mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Mga aspetong may kinalaman sa biyolohiya, mga bagay na minana mula sa mga ninuno, hindi balanse na mga kemikal, mga aspeto ng kapaligiran sa lipunan, pag-abuso ng alak at droga, matinding ”stress” o ang kombinasyon ng mga aspetong ito, ay lahat maaaring makadagdag ng paghihirap sa kalusugan ng pag-iisip.

Ang pagkakaroon ng kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi tanda ng kahinaan: bagkus isinasalamin nito ang kalagayang biyolohiya at panlipunang kapaligiran na nararanasan ng indibidwal. Ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaari ding resulta ng mga negatibong pangyayari na nararanasan ng isang tao. Ang isang indibidwal ay may mas malaking tyansa na magkaroon ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip kapag sila ay nakaranas ng mga sitwasyon katulad ng:

- Matinding “stress”, mula sa mga karanasan sa giyera, mahirap na karanasan sa imigrasyon o pakikibagay sa bagong lugar, presyon sa akademiya o krisis sa pagkakakilanlan.

- Mga pangyayari sa buhay: mabigat na karamdaman, pagkawala ng mahal sa buhay o alagang hayop, kahirapan, kawalan ng trabaho, pangingibang-lugar/pangingibang-bansa, matinding aksidente, mga sakuna o mahabang pandemya tulad ng Covid-19.
- Matinding alitan sa pamilya o sa ibang tao
- Mga kalagayang mayroong abuso: domestikong karahasan, karahasan sa magkarelasyon, karahasan sa nagliligawan, pambubully, rasismo at diskriminasyon

Ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi pansamantalang damdamin, tulad ng pagkakaroon ng hindi magandang araw. Bagkus, ang mga ito ay mga paulit-ulit na karanasan na nakakaapekto ng ating paggalaw, pakiramdam at pag-iisip sa loob ng ilang lingo o higit pa.

Gagamitin natin ang ”kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip” sa buong aklat na ito dahil ang mga nakagisnan na mga kataga tulad ng ”karamdaman sa pag-iisip” o ”pagkasira dahil sa nerbyos” ay mayroong negatibong pahiwatig.

Mga Senyales at Sintomas

”Kami ay nagtungo sa isang tindahan ng libro upang (mag-online) manaliksik at magtanong kung ano ang karamdaman sa pag-iisip. At hindi ko nalaman… kinailangan ko pang maghanap sa diksiyonaryo.”
Inang Haponesa

”Patuloy ito, hindi ito sumusuko.”
Miyembro ng pamilya na Pilipino

Ilan sa mga senyales at sintomas ng may kondisyon sa pag-iisip na maaring makita o mapuna ay:

- Biglaang pagbabago sa mga nakaugalian sa pagkain, pagtulog o pag-aayos sa sarili
- Madalas na pagbabago ng nararamdaman

- Pagiging bugnutin o madaling mabagabag
- Madalas na pakikipagtalo o pakikipag-away sa kapwa
- May pakiramdam na matinding kawalang-laban o kawalan ng pag-asa
- Madalas na pag-aalala o ninenerbiyos
- Gustong mapag-isa at walang interes makihalubilo
- Nahihirapang mag-pokus o magisip
- Nag-iisip na saktan ang sarili o ang ibang tao
- Nakakarinig at nakakakita ng mga bagay-bagay na (wala naman pala) hindi normal sa ibang tao

Sa sumusunod na talaan ay nakalista ang mga pangkaraniwang sintomas para sa ilang kilalang kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Mahalagang malaman na ang kaalamang ibinibigay ay (pang-sanggunian) gabay lamang at HINDI DAPAT gamitin para sa pag-diagnose ng sakit o pag-label.

Kalagayan Sa Kalusugan Ng Pag-Iisip	KARANIWANG SINTOMAS
Anxiety - Pagkabalisa	* Mabilis na pintig ng puso * Pamimitig ng kalamnan * Nahihirapang mapigilan ang pakiramdam na pag-aalala * Hirap magconcentrate * Madaling mapagod * Problema sa pagtulog
Depression	* Paulit-ulit na pagiging malungkot na pakiramdam * Pakiramdam ng kawalan ng pag-asa/ nagkasala /walang halaga * Kawalan ng interes o kasiyahan sa mga libangan * Mababang sigla/mabagal na pagkilos * Pagbabago sa gana sa pagkain/timbang ng katawan * Nahihirapang magconcentrate * Problema sa pagtulog * Pag-iisip ng tungkol sa kamatayan o pagpapakamatay

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)	* Pabalik-balik, mapanghimasok at nakaka-stress na alaala ng traumatikong pangyayari * Flashbacks – isinasabuhay ang traumatikong pangyayari na parang ito ay nangyayaring muli * Mga bangungut na may kaugnayan sa traumatikong Pangyayari * Naniniwala sa mga bagay na walang katotohanan * Pagiging magugulatin o matatakutin * Hyper-vigilant – laging nakabantay sa mga panganib * Mga sintomas ng depresyon – pakiramdam ng lungkot pagsisi sa sarili o kawalan ng halaga
Psychotic Disorder (e.g., Schizophrenia)	* Mapaghinala * Delusyon – mga paniniwala na kakaiba sa realidad, tulad ng pagkakaroon ng pambihirang kapangyarihan, o pagiging kontrolado ng ibang tao * Mga guni-guni - Nakakarinig o nakakakita ng mga bagay –bagay na wala naman pala * Kawalan ng interes sa pag-aayos sa sarili o kalinisan

Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)	* Hindi kayang umupo ng hindi gumagalaw, laging hindi mapakali * Hindi kayang tumutok sa mga gawain sa iba't-ibang sitwasyon/ lugar * Hindi kayang maghintay ng kanilang posisyon sa pila * Labis-labis na pisikal na paggalaw, labis-labis na pagsasalita just stamp law * Kumikilos ng hindi nag-iisip * Hindi organisado at malilimutin *Nahihirapan sa pagbibigay ng atensyon sa mga detalye at hindi maingat kaya madaling magkamali * Nagiging malituhin, madalas nangangarap ng gising/ nagmumuni-muni

Panlunas

Ang paggaling mula sa kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaring isang mahaba at malungkot na paglalakbay. Ang mga pangkaraniwang hamon ay kinabibilangan ng paghahanap ng mga mapagkukunan at mga tagapagbigay ng serbisyo na may kaalaman sa

kultura at pananalita upang matugunan ang mga pangangailangan ng mga indibidwal.

”Hindi ko alam kung kanino ako magtatanong tungkol sa mga benepisyo at mga mangagamot.”

Miyembro ng NAMI na Hapones

Ayon sa nakaugalian, ang panlunas ay ayon sa modelong medikal at pangunahing nakatutok sa pagbabawas o pag-aalis ng sintomas. Subali‘t, sa modelong panlipunang paggaling (social recovery model), ang ”holistic approach,” na nakasentro sa buong pagkatao, ay naging mas katanggap-tanggap sa mga nakaraang taon at mabilis na nagiging pamantayan ng pangangalaga. Ang panlunas na ito ay nakatutok sa pagpapaunlad ng kalusugan, pagkakaroon ng hangarin, at kakayanang magkaroon ng tungkulin sa tahanan at sa pamayanan (paaralan, trabaho at libangan). Ayon sa SAMHSA, ang paggaling ay:

Isang pamamaraan ng pagbabago kung saan ang mga indibidwal ay pinabubuti ang kanilang kalusugan at kagalingan, namumuhay ng may pansariling direksiyon, at nagsusumikap na marating ang kanilang potensiyal.

Paghahanap ng kaukulang tulong.

Mahalaga ang paghahanap ng propesyonal na tulong upang makuha ang wastong impormasyon at karapat-dapat na ayuda, imbes na sarilinin ang bigat ng pasanin. Ang tulong ay maaring magmula sa mga tauhang klinikal na dapat makamtan ng mga miyembro ng pamilya upang ang mga tulong na makapagbibigay ng espesiyalisadong pangangalaga sa mga taong

may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Ang tulong ay maari ding magmula sa mga kapwa o pampamilyang tagapagtaguyod na may kahalintulad na pinagdaanang karanasan (halimbawa, mga tao na nakaranas ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip o mga miyembro ng pamilya na may karanasan sa pag-aalaga sa kanilang mahal sa buhay na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip). Mga tao na nakaranas ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip at miyembro ng pamilya ang madalas na pinakamaunawain at mapagkukunan ng makatutulong na suporta dahil pinagdaanan na nila ang kahalintulad na paglalakbay at maaring makatulong tungo sa daan ng paggaling.

"Kapag hindi isinali ang mga miyembro ng pamilya, ito ay hindi gagana ng mabuti."
Miyembro ng pamilya na Hapones

Makatutulong na ang mga miyembro ng pamilya ay aktibong kasali sa proseso ng pagpapagaling: sa paghahanap ng nararapat na pangangalaga, sa pag-aaral tungkol sa

kalagayan na nilulunasan, at sa pagsuporta plano ng pagpapagaling at layunin. Subali't, mahalagang malaman na ang mga miyembro ng pamilya, pati ang mga magulang, ay maaring walang karapatang tumanggap ng impormasyon o magbigay ng "input" tungkol sa pagpapagaling kung walang kasulatang nagpapahayag na pumapayag ang indibidwal na may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip.

Mga Opsyon para sa pagpapagaling:

"Pakikinggan nila ang inyong plano, nguni't hindi nila sasabihin kung ano ang dapat ninyong gawin. Tutulungan nila kayong makita kung paano lulutasin ang inyong problema. Tauhang Vietnamese tungkol sa "therapy"

- **Psycho Therapy (Talk Therapy):** Pakikipagtagpo sa Therapist upang matutunang mabuti ang pamamahala sa mga hamon ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip, at pagbabago ng mga ugali, pag-iisip at damdamin. Ang therapy ay maaring

ipagkaloob sa mga indibidwal na may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip, mga pamilya o kasama ang grupo.

- **Case Management:** Suporta para sa paghahanap at pakikipag-ugnayan ng mga mapagkukunan at serbisyo na makatutulong sa pamamahala ng mga pangangailangan ng isang tao sa mga bagay tulad ng: mga benepisyo (halimbawa, MediCal), pabahay, transportasyon (halimbawa, tiket sa bus), trabaho, relasyon sa lipunan, partisipasyon sa pamayanan

- **Wellness Programs:** Pag-aalay ng suporta, mga gawain at mga grupo na nagsusulong ng paggaling mula sa paulit-ulit at seryoso na kalagayan at sumusuporta sa positibong relasyon sa kapwa at mga pagkakataon para sa mga indibidwal na kumonekta sa ibang tao.

Hindi lahat ng ahensiya ay mayroong ”wellness program”. Mayroong mga Wellness Program na bukas para sa lahat ng mamamayan at walang bayad. Ang mga ito ay maaring pina

ngungunahan ng mga tauhang propesyonal o mga kapwa.

Ang mga kapwa (peers) ay mga indibidwal na nagkaroon ng buhay na karanasan sa kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip o paggamit ng ipinagbabawal na gamot. Sila ay may malaking abante tungo sa daan ng paggaling at aktibong pinamamahalaan ang kanilang kalagayan.

Kaagapay din ng Wellness Program na ito ang mga ”Peers”- sila ay binubuo ng may mga karanasan at kasanayang magdaos ng mga training o program na sumasakop sa mga sumusunod na halimbawa at paraan ng paggagamot.

Ilan sa mga gawain sa Wellness Program ay:

- ✓ Pagsasanay sa larangan ng pagtatrabaho (halimbawa, pagsusulat ng resume)
- ✓ Sabay-sabay na pagkain at pagtitipon
- ✓ Paglabas kasama ang grupo (panonood ng sine at pamimili)
- ✓ Mga grupong may kinalaman sa musika, drama, at mga likhang sining

- ✓ Mga workshop na may kinalaman sa paglingap sa sarili at meditasyon
- ✓ Pagbabanat ng katawan at pag-eehersisyo
- ✓ Mga workshop na may kinalaman sa kompyuter at mga digital na bagay
- ✓ SMART Recovery Groups (para sa mga indibidwal na parching nakakaranas ng mga pagsubok sa paggamit ng ipinagbabawal na gamut at sa kalusugan ng pag-iisip)

- **Medication**: Madadalas na inerereseta ng mga psychiatrist (manggagamot) upang matulungang mapangasiwaan ang mga sintomas. Maraming mga indibidwal at mga miyembro ng pamilya ang may mga pangamba tungkol sa mga kakaibang epekto ng gamut. Mahalagang malaman na:
  - Iba't ibang klase ng gamot ay maaaring magdulot ng iba't ibang kakaibang epekto
  - Hindi lahat ng tao ay magkakaroon ng parehong kakaibang epekto. Ang kalubhaan ng mga kakaibang epekto ay magkaiba mula sa bawa't indibidwal. Karamihan ng tao ay hindi makararanas ng kakaibang epekto

- Ang physiology at matabolismo ng isang indibidwal ay may malaking kinalaman kung paanong tatanggapin ang gamot

- Mahalaga na ibahagi ang anumang pangamba o hikayatin ang taong may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip na magsalita at iulat ang anumang kakaibang epekto sa manggagamot na nagreseta nito. Ang manggagamot ay maaaring magbago ng "dose" o palitan ang gamot na may mas menos na kakaibang epekto.

Ilan sa mga pangkaraniwang kakaibang epekto ng gamot ay:

- Pagkaantok, pagkapagod
- Malaking pagbabago ng gana sa pagkain o ng timbang
- Pagkagambala sa pagtulog
- Pagsakit ng tiyan
- Panunuyo ang bibig
- Pagsusuka
- Pagkahilo, pagsakit ng ulo
- Paninigas at panginginig
- Hindi mapakali

- Hindi kusang paggalaw ng panga, labi at dila
- Mas mataas na posibilidad ng pagkakaroon ng diabetes
- Pagbabgo sa presyon ng dugo

Pabahay at Pagtratrabahong Oportunidad:

"Mahirap makahanap ng ligtas at "nakakarelax" na lugar para gawing tahanan" Hapones na ama ng isang nasa takdang-gulang na anak

Maraming miyembro ng pamilya ang nakararanas ng mga hamon sa pag-ayuda sa mga mahal sa pagpapanatili ng matibay na tahanan at trabaho. Napakaraming enerhiya at kaalaman ang kailangan upang makahanap ng tahanan at trabaho na angkop sa pangangailangan ng bawa't indibidwal.

Halimbawa, hindi madali na makahanap ng mga pasilidad na pabahay na mayroong mga tauhan at serbisyo na tumutugma sa mga pangangailangang kultural at pananalita. Ang

mga residente ng pasilidad sa pabahay ay mas madaling magkaroon ng isang magaan na pakiramdam kung may mga pagkaing Asyano.Halimbawa, ang kanin, pansit o ginisang gulay ay mas kaaya-ayang kainin kesa sa pizza, hamburger o mashed potatoes.

Ang pagkakaroon ng magandang trabaho ay isa sa mga pinakamalakas na tulong sa paggaling mula sa kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Subali't, patuloy na malaking hamon para sa mga indibidwal na namumuhay na may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Marami sa mga may-ari ng negosyo o sa sistema ay maaaring walang tamang kaalaman o karanasan sa pagtatrabaho kasama ang mga may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip, upang mapagdulot ng ligtas at may sapat na suporta para sa kanila para masiguro ang kanilang tagumpay sa pagtatrabaho. Dahil sa stigma at maling kaalaman, nahihirapan ang mga nakararanas nito na makahanap ng oportunidad sa pagtatrabaho. Ang mga trabaho na naghihintay ay maaaring hindi ang trabahong inaasahan ng isang indibidwal na may

kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip, ayon sa kanyang edukasyon o pagsasanay. Mahalaga na maging bukas sa iba't-ibang klase ng oportunidad, may bayad man ito o wala (volunteer). Kahit anong trabaho ay makapagdudulot ng pagsasanay, pagkakaroon ng layunin at pakikisalamuha.

Sa California, ang 2020 Peer Support Specialist Certification Bill (SB-803) ay nagpalawak ng oportunidad upang makapagtrabaho ang mga taong may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip.

Ang mga serbisyo na makakaalalay sa paghahanap at pagpapanatili ng trabaho na magagamit ay: pagsasanay sa pagtatrabaho; adbokasya para sa akomodasyon sa lugar-paggawa; at pagsasanay sa pakikisalamuha, tulad ng angkop na pakikipag-usap sa lugar ng kainan, tamang pananamit, o sa pakikipag-usap sa superbisor. Ang mga indibidwal at miyembro ng pamilya ay maaaring magtanong tungkol sa mga programang ito sa mga klinika kung saan sila tumatanggap ng mga serbisyo.

Ang mga pwedeng mapagkunan ng impormasyon tungkol sa Pabahay at Trabaho ay ang mga sumusunod:

- Los Angeles County Housing Resources
  https://dmh.lacounty.gov/our-services/housing/
  - ✓ Homelessness assistance
  - ✓ Shelter Plus Care application
  - ✓ Affordable housing list (Section 8)
  - ✓ Special needs housing list
  - ✓ Emergency housing information

- California Department of Rehabilitation Employment and Education Resources
  https://www.dor.ca.gov/
  - ✓ Supportive employment opportunities
  - ✓ Funding to assist with school supplies and/or tuition

**Paalala: Upang magamit ang mga serbisyo sa pabahay o pagtatrabaho, ang mga indibidwal ay kailangang may kaugnayan sa mga ahensiya na para sa kalusugan ng pag-iisip at dumaan sa pagsusuri sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga ahensiya na para sa kalusugan ng pag-iisip ay maaari ding mayroong sariling mga*

kaalamang magagamit upang makatulong sa mga pangangailangan sa pabahay at pagtatrabaho.

Mga Pangkaraniwang Paniniwala at Mantsa (Stigma) na may Kaugnayan sa mga Kalagayan sa Kalusugan ng Pag - iisip

"Ang nga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaaring mabigyan ng lunas, kahit na ito ay hindi mapapagaling." Inang Haponesa

Paniniwala: Kung hindi mapapagaling, habambuhay na pasanin. Ang isa sa mga pinaka pangkaraniwang paniniwala ay ang grabe at paulit-ulit na kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi kailanman puwedeng bumuti. Sa katotohanan, ang lubos na paggaling ay possible para sa maraming may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Kung hindi man possible ang lubusang paggaling, ang paglalapat ng lunas ay nakatutok sa

pamamahala ng sintomas, pagpapalakas ng sariling abilidad/kasanayan at pagandahin ang kalidad ng buhay. Ang pagbawi sa pagkagana at pagkakaroon ng layunin ay maaaring makamit at ang pagtutok sa mga hangaring ito ay mas produktibo kesa sa pag-iisip lamang tungkol sa paggaling.

Paniniwala: Ang nga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Bagama‘t ang mga tao na may magkahawig na ”genetic makeup” at pagpapalaki sa pamilya ay maaaring magkaroon ng mas mataas na pag-asa na mauwi sa kagayang kalagayan, marami pang ibang bagay ang makakaimpluwensiya kung sino ang makakaranas ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Hindi katulad ng pangkaraniwang sipon, ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi maaaring makuha galing sa ibang tao!

Paniniwala: Pagsapi ng espiritu. Mula sa kasaysayan, kahit sa kawalan ng siyentipikong

paliwanag, ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay minsang ipinapalagay na may kaugnayan sa pagsapi ng espiritu. Ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi madaling iugnay sa isa lamang na dahilan o pinagmulan; ito ay maaring magmula sa kumbinasyon ng maraming bagay. Ang pagsisiyasat sa iba‘t-ibang paliwanag ay maaaring magdulot ng mas epektibong paglalapat ng lunas na may mas malaking potensiyal sa lubusang paggaling imbes na pagtutok lamang sa pagsapi ng espiritu.

Paniniwala: Ang mga indibidwal na may kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi kayang alagaan ang sarili o mamuhay ng may hangarin at makabuluhang buhay. Ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay magkakaiba at iba-iba rin kung paano ito nakaaapekto sa mga tao. Kung may suporta, karamihan sa mga indibidwal ay kayang gumawa ng mga desisyon, pamahalaan ang mga aspetong pinansiyal, makapagtrabaho at magkaroon ng makabuluhang buhay. Ang mga

indibidwal ay nagmamahal, nagkakaroon ng matalik na relasyon, ikinakasal, at nakakapagtaguyod ng pamilya.

Paniniwala: Ang mga taong mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay mapanganib. Ang mga indibidwal na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi mas marahas o mas mapanganib kaysa sa mga taong walang kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Sa totoo lang, karamihan sa mga pangunahing krimen ay gawa ng mga tao na walang natutukoy na kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip at iyong mga mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay mas madalas na biktima ng karahasan kaysa sa maging criminal.

Paniniwala: Ang mga taong mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi nakakapagtrabaho (o hindi nakakapagtrabaho ng buong oras [full time]).

Maraming mga halimbawa ng mga nangunguna sa iba‘t-ibang karera ang nasa magandang kalagayan kahit na sila ay nakakaranas ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Kung mayroong makatuwirang akomodasyon sa lugar na pinagtatrabahuhan na madaling makibagay ang at matulungin, ang mga indibidwal na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay nakakapagtrabaho, at ang karamihan sa kanila ay nakakapagtrabaho ng buong oras (full time). Ang isang halimbawa ng mga akomodasyon na ito ay gawing madaling baguhin ang oras ng pagpasok at pag-uwi. Sa ganitong paraan, ang mga tao ay maaring pumasok sa trabaho ng mas tanghali at maaring umuwi ng mas gabi kung sila ay nahihirapan sa umaga dahil sila ay naabala sa pagtulog o sa kakaibang epekto ng medikasyon.

Mantsa (Stigma). Ang mga indibidwal na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay madalas na pinakikitunguhan na kakaiba at hindi parehas nang dahil sa mantsa (stigma). Ang mantsa (stigma) ay tumutukoy sa mga negatibo at madalas na maling paniniwala tungkol sa mga indibidwal na sa paningin ng iba ay naiiba, tulad ng mga mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Sinasamahan pa ito ng pagtawag sa mga taong ito na sira, ”baliw”, o mahina, ang pagtingin ng mababa sa kanila o ang hindi makatarungang pagbubukod sa mga taong ito mula sa angkop na oportunidad sa pabahay o panlipunan at trabaho.

Ang mantsa (stigma) ay maaaring sanhi ng paniniwala sa karma na pampamilya o personal. Ayos sa ilang paniniwalang kultural o ispiritwal, ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay sanhi ng ”karma” na personal o

pampamilya, kasama na ng mga masamang bagay na nagawa ng mga tao sa kanilang buhay o sa kanilang nakaraang buhay. Ang mga tao ay hindi nag-uusap tungkol sa mga problemang medikal, tulad ng pagkakaroon ng diabetes, dahil sa masamang ”karma,”madalas na iniuugnay ang kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip sa masamang karma na naipon mula sa nakaraan. Ang mantsa (stigma) ay maaari ding naiisip ng mga tao na naniniwala na ang kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay nagmumula sa mga taong hindi sapat ang pagsasagawa ng relihiyon, katulad ng hindi sapat na pagdadasal.

Ang mantsa (stigma) ay maaaring maranasan ng buong pamilya ng taong mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga miyembro ng pamilya ay maaaring mag-alinlangan na payagan ang kanilang mga mahal sa buhay na sumali sa mga gawain ng pamayanan dahil sa takot na masira ang reputasyon at ikinabubuhay ng pamilya. Ang mantsa (stigma) ay isang malaking dahilan kung bakit ipinagpapaliban ng mga tao ang

paghingi ng tulong. Maraming tao ang umiiwas sa paghingi ng tulong propesyonal dahil sa takot na mahusgahan. Subali't, ang pagpapaliban na ito ay maaaring makapagpalubha ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip at mas magpapahirap sa pamamahala nito.

Ang mantsa (stigma) ay maaari ding humantong sa maagang pag-ayaw sa pagpapagaling dahil ayaw ng mga indibidwal na ipaalam sa iba na sila o ang miyembro ng kanilang pamilya ay nakararanas ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip o kasalukuyang nagpapagaling. Mahalaga na hindi dapat tumigil sa pagpapagaling dahil sa presyon ng mga mantsa (stigma).

Kahalagahan ng Pansariling Pangangalaga. Ang pag-aalaga sa isang namumuhay na mayroong mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaaring maging napakahabang paglalakbay. Mayroon itong maraming paghihirap at ”stress”. Sa gayon, napakahalaga na masiguro na ang mga tagapag-alaga ay nagbibigay ng oras at lakas para sa pansariling pangangalaga upang sila ay mas epektibo sa pag-aalaga sa kanilang mga mahal sa buhay.

Mga Paraan ng pag-aalaga sa sarili:

- **Maglaan ng makatotohanang ekspektasyon**. Mahalaga na tumutok sa mga sintomas na maaaring lapatan ng lunas at suporta imbas na maghanap ng “lubos na lunas” (“total cure”). Tandaan, ang pagkakaroon ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay isa lamang bahagi ng buong pagkatao.

- **Ang paggaling ay paglalakbay ng bawa't indibidwal**. Bawat't tao ay maaaring tumahak ng sariling daan o mangailangan ng ibang hakbang para gumaling. Ang nakatulong sa isang tao ay maaaring hindi umubra sa iba. Samakatuwid, mahalaga na huwag ihambing ang isang indibidwal sa iba pa.

- **Maglaan ng maliit na layunin**. Mahalaga na hatiin ang paglalakbay sa paggaling sa maliliit at madaling makamit na layunin. Huwag kalimutan na magdiwang kapag ang inyong mahal sa buhay ay makakumpleto ng maliit na layuning ito. Ang pagdiriwang ng mga tagumpay ay nakakadagdag sa pagbibigay-sigla, pagganyak at pag-asa sa proseso ng paggaling.

- **Maghanap ng suporta at mapagkukunan**. Dahil ang pagpapagaling ay maaari maging malungkot na paglalakbay, ang

pagkakaroon ng suporta mula sa iba at makahanap ng ng kinakailangang mapagkukunan ay makapagpapadali imbes na tangkaing sarilinin ang pagtrato sa sitwasyon.

Ang programang kilala sa buong mundo na WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ay nagpapayo na gamitin ng mga indibidwal ang ”wellness tools” araw-araw upang makatulong sa kanilang kabutihan. Ang mga ”wellness tools” ay:

- Libre o makukuha sa mababang presyo
- Madaling makuha
- Mapapaganda ang pakiramdam ng indibidwal habang ginagawa ito AT mapapaganda ang pakiramdam nila pagkatapos nilang gawin ito

Ang mga pangkaraniwang ”wellness tools” ay ang mga sumusunod:

- ✓ Uminom ng maraming tubig
- ✓ Kumain ng masustansiya at balanseng pagkain at meryenda

- ✓ Panatilihing pangangalaga ng sariling katawan
- ✓ Palaging mag-ehersisyo (tatlong beses isang lingo sa loob ng 30 minutos o higit pa): paglalakad, pagja-jogging at pagbabanat ng katawan
- ✓ Mag Thaichi o Qigong
- ✓ Makinig sa mga musikang nakakaaliw o nakakapagpakalma
- ✓ Magbasa ng mga nakaka-inspire na aklat
- ✓ Iwasang magpuyat at sikaping matulog ng mahaba
- ✓ Pagtatanim ng mga halaman
- ✓ Sumali sa mga pagdiriwang o ritwal na kultural
- ✓ Magdiwang ng mga kapistahan o mahahalagang araw kasama ang pamilya o mga kaibigan
- ✓ Gumamit ng teknolohiya upang makipag-ugnayan sa pamilya o kaibigan (pagtawag sa telepono, mga "app" na pang-komunikasyon sa mga "smart" na telepono)
- ✓ Mag-volunteer

- ✓ Magsanay sa mga bagay na makakatulong sa isipan, pagninilay o yoga
- ✓ Magdasal o kumanta ng dasal
- ✓ Maging mapagpasalamat
- ✓ Tumutok sa mga bagay na kayang baguhin, at kung alin ang may kakayahang kontrolin

Mahalaga pa rin ang pagkakaroon ng malusog na hangganan sa mga pamilya at kaibigan upang ang mga tagapag-alaga ay mayroong oras at lugar para sa kanilang sariling kagalingan at paggaling. Hindi pagiging makasarili ang paggamit ng ”wellness tools”. Ang pangsariling pangangalaga ay kailangan upang makapagbigay ng tuloy-tuloy na suporta at ayuda, lalo na kapag sinusuportahan ang mga indibidwal na namumuhay sa kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip na mayroong mga mapanghamong sitwasyon.

Tibay ng Loob (Resilience). Bagama‘t mapanghamon ang mag-alaga ng mga indibidwal na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip, mahalaga na hindi

makaligtaang makita ang lakas na kanila (at iyong) taglay sa pagtrato ng mga kundisyong ito. Maraming mga bagay ang pumoprotekta sa mga indibidwal, pamilya at pamayanan mula sa mga negatibong kahihinatnan. Ang ilan sa mga ito ay ang pagkakaroon ng malakas na network sa lipunan at pagkakakilanlalang kultural. Makatutulong na palakasin ang mga bagay na pumoprotekta ito habang sinusuportahan ang mga indibidwal na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Sa madali‘t sabi, kapaki-pakinabang na hanapin ang mga kalakasan at palakihin ang mga ito imbes na tutukan ang mga limitasyon.

Suportang panlipunan. Ang isa pang mahalagang bahagi ng pangangalaga sa sarili ay ang makahanap ng suportang panlipunan. Maraming mga klinika ang may mga dalubhasa sa suporta sa kapwa taong dumaan sa isang katulad na proseso ng paggaling para sa kanilang sariling kalagayan sa kalusugang pangkaisipan Dahil ang mga kapwa taong may

mga kahawig na karanasan, madali nilang maunawaan ang mga paghihirap na pinagdadaanan ng mga indibidwal at ng kanilang mga miyembro ng pamilya. Ang kapwa taong may kahawig na karanasan ay madalas ding magbahagi ng mga karanasan at mga pinagkukunan na makatutulong tumugon sa mga pangangailangan ng mga indibidwal o mga miyembro ng pamilya.

Ang mga pamilya ay maaari ding makinabang sa mga grupong pang-suporta na makatutulong tumugon sa mga paghihirap at magbahagi ng mga pinagkukunan para sa mga miyembro ng pamilya. Ang National Alliance on Mental Illness (NAMI) ang pinakamalaking grupong katutubo sa bansa sa larangan ng kalusugan ng pag-iisip na nakatuon sa pagbuo ng mas mabuting buhay para sa milyun-milyong Amerikano na apektado ng kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip. Sa karamihan ng mga klinika, mayroong mga grupong pang-suporta para mga miyembro ng pamilya at ang mga lokal na kaakibat ng NAMI ay may mga

grupo para sa mga Asyanong miyembro ng pamilya na nakapagbibigay ng karagdagang suporta sa pamamagitan ng pagtugon sa mga pangangailangang kultural at wika.

Mahalaga na bumuo ng network na suportang panlipunan dahil ang lubusang paggaling ay maaaring maging mahirap at malungkot na paglalakbay. Iminumungkahi ng WRAP na ang bawa‘t isa ay magkaroon ng lima o higit pang taga-suporta na maaaring umayuda at sumuporta sa mga pagsisikap na manatili ang kagalingan. Ang mga taga-suportang ito ay iginagalang ang iyong mga pangangailangan at tumutulong itaguyod ang mga layuning kagalingan. Sila ay tumutulong na maibsan ang stress kung ikaw ay nakararanas ng isang aktibong krisis, pati na ang pag-ayuda sa mga pangaraw-araw na Gawain tulad ng paghahanda ng pagkain, paglalaba o pag-aalaga ng alagang hayop.

”Masuswerte tayo na makakita ng ibang taong may katulad na karanasan. Nararamdaman natin na ang ating mga karanasan ay napapatunayan at nasusuportahan.”

- mga magulang na Intsik

Pag-asa

Ang mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaaring magdulot ng maraming paghihirap sa buhay; subali‘t hindi nila kailangang tukuyin ang buong buhay ng isang tao. Posible na gumaling, manatiling magaling, sa isang mahabang panahon, sa pamamagitan ng pagsandal sa aktibong pagpaplano at pagsunod sa ”Wellness Plan”.

Maraming tao ang natutong mamuhay na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip at magpatuloy na matupad ang kanilang mga layunin sa buhay, pati na ang

makapagtrabaho sa iba‘t-ibang propesyon. Nakakamit ito sa pamamagitan mga ng pag-aaral ng pamamahala ng kanilang kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip, pag-iwas sa mga hindi kinakailangang stress o mga bagay na nakakapagpalubha ng kalagayan, at sa pagbuo ng kanilang mga kalakasan at sistemang pang-suporta upang panatilihin ang kanilang kagalingan. Ang nga taong mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaaring magkamit ng isang buhay na may magandang balance at makapagdulot ng makabuluhang kontribusyon sa lipunan.

”Mahalaga na huwag isuko ang iyong pag-asa?”

-Inang Vietnamese

Ang pamamahala ng sintomas at ang pagbuo ng kagalingan sa iba‘t-ibang bahagi ng buhay ay maaaring magbigay ng pakiramdam ng pag-asa sa paglalakbay tungo sa lubusang paggaling. Ang mga tao na mayroong kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay

maaaring itutok ang kanilang lakas sa mga kilos na may kaugnayan sa lubusang paggaling imbes na mag-alala tungkol sa mga limitasyon ng kalagayan.

Ang may mga kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay maaari ding magdulot sa pagbabago at ispiritwal na pag-unlad. Kinakailangan ang aktibong pagpaplano, matapat na paglilinang, pag-aaral at hindi pabago-bagong pagsisikap upang makapagdulot ng pagbabago at ispiritwal na pag-unlad. Ang isang miyembro ng pamilya ay nagbahagi ng sumusunod na pananalita:

"Kung wala ang aking anak na lalaki, hindi naming nabuksan ang aming sarili, o umunlad ng ispiritwal. Kung mayroon akong ordinaryong anak na lalaki, nagkaroon lang ako ng ordinaryong buhay." Inang Haponesa

Los Angeles County Community Resources

NAMI (National Alliance on Mental Illness)
(213) 386-3615; https://www.namiglac.org/

Hotlines: Finding services and seeking support
LA County 24/7 Mental Health Helpline: 1-800-854-7771

LA County Information Line: 211

LA County Mental Health Community Clinics:

Arcadia Mental Health Center
330 Live Oak Ave, Arcadia, CA 91006
(626) 254-1400
Bengali, Cantonese, Farsi, Hindi, Japanese, Korean, Mandarin, Portuguese, Taiwanese

Coastal API Family MHC
14112 South Kingsley Dr., Gardena, CA 90249
(310) 217-7312
Cantonese, Khmer, Korean, Mandarin, Vietnamese

Long Beach AP Family Mental Health
4510 East Pacific Coast Hwy., Ste 600 Long Beach, CA 90804
(562) 346-1100
Cantonese, Japanese, Khmer, Mandarin, Samoan, **Tagalog**, Taiwanese, Vietnamese

Resources in Downtown and Mid-Town :

APAIT (Asian Pacific AIDS Intervention Team)
3055 Wilshire Blvd., Ste. 300, L.A., CA 90010
(213) 375.3830
www.apaitonline.org
Cantonese, Korean, Mandarin, **Tagalog**

APCTC (Asian Pacific Counseling and Treatment Centers)
520 S La Fayette Park Pl., #300, L.A., CA 90057;
(213) 252.2100
www.apctc.org
Chinese, Japanese, Khmer, Korean, Laotian, **Tagalog**, Thai, Vietnamese.

SIPA (Search to Involve Pilipino Americans)
3200 W Temple St, L.A., CA 90026
(213) 382.1819
www.esipa.org
Tagalog

Filipino American Service Group offering mental health and other programs:

AP Recovery
1665 W. Adams Blvd., L.A., CA 90007
Tel: (323) 731-3534
Website: www.aprtp.org

FASGI Bayanihan Center
135 North Park View St., L.A., CA 90026
213-908-5050

Resources on the Westside:

PACS (Pacific Asian Counseling Services)
8616 La Tijera Blvd., Ste. 200, L.A., CA 90045
(310) 337.1550
www.pacsla.org
Chinese, Japanese, Korean, Khmer, **Tagalog**, Thai, Samoan, Vietnamese

Resources in the Long Beach area:

PACS (Pacific Asian Counseling Services) - Long Beach
3530 Atlantic Ave., Ste. 210 Long Beach, CA 90807
(562) 424-1886
www.pacsla.org
Chinese, Japanese, Korean, Khmer, **Tagalog**, Thai, Samoan, Vietnamese

LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

ROCCO CHENG & ASSOCIATES

This project was funded by the Los Angeles County Department of Mental Health and Prop 63 (Mental Health Services Act) and implemented by Rocco Cheng & Associates.