

## SECTION 2:

---

### COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH

---

#### Seksyon 2:

#### Mga Kakayahan Upang Mapabuti ang Iyong Kalusugang Pangkaisipan

## 1. Looking after your Mental Health

---

### 1. Ang Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip

#### FOLLOW A DAILY ROUTINE

We all react differently to stressful situations and uncertain situations like COVID-19 can cause severe distress, therefore, it is essential to take care of our mental health during this difficult time. Developing a daily routine can help us to feel more in control of everything and help us to make room for all that's important. Routine can aid in our mental health. It can help us to cope with change, to form healthy habits, and to reduce our stress levels which is beneficial to our mental and physical health.

#### Sundin ang Karaniwang Gawain

Lahat tayo ay may kanya kanyang reaksyon sa mga nakababahalang sitwasyon at ang hindi tiyak na sitwasyon tulad ng COVID 19 ay maaaring maging sanhi ng labis na pagkabalisa, kung kaya't, mahalagang pangalagaan ang ating kalusugan sa pag-iisip sa mahirap na panahong ito. Ang paglikha ng isang pangkaraniwang gawain ay makakatulong sa atin para maramdaman nating mayroon tayong kontrol sa lahat at makakatulong para mabigyang pansin kung ano ang mahalaga. Ang pagsunod sa

pangkaraniwang gawain ay makakatulong sa ating kalusugan sa pag-iisip. Nakakatulong ito upang makayanan natin ang mga pagbabago, upang makagawa ng mga mabubuting kagawian, at upang bawasan ang ating pagkabahala na nagdudulot ng malaking pakinabang sa ating kalusugan sa pangangatawan at pag-iisip.

### **The Mental Health Benefits of Having a Daily Routine**

- Routine can anchor us. No matter what's going on in our day, knowing that we will be having our evening meal around 6 pm, and going to bed around 10 pm, can be a real comfort. The certainty of our routine can help us to manage the uncertainty that life throws at us.
- Coping with unpredictable periods of time can feel more manageable when we have a structure in place.
- This can allow us to build in daily habits that help us with our mental health. It could include things like regular bedtime, eating healthy, and regular exercise. When they're part of our routine, it can make it easier to keep up with them and they become our 'new normal'.
- Having a daily routine can help to reduce our stress levels. Trying to remember things can be really stressful and can fill our brains up with everything on our 'to do' list, which can be incredibly overwhelming.
- Routine can take the guesswork and uncertainty out of bits of our day, which can allow us to feel more in control and less stressed.

### **Mga Pakinabang ng Pangkaraniwang Gawain sa Kalusugan ng Pag-iisip**

- Ang pagkakaroon ng pangkaraniwang gawain ay nagpapatatag sa atin. Kahit ano man ang nangyayari sa ating, alam na kakain tayo ng gabi sa paligid ng 6 pm, at matulog dakong 10 pm, ay maaaring maging isang tunay na ginhawa. Ang katiyakan ng aming gawain ay maaaring makatulong sa amin na pamahalaan ang kawalan ng katiyakan na maaaring masira ng buhay. Ang pagtitiwala sa hindi mahuhulaan na tagal ng panahon ay maaaring makaramdam ng higit na magagawa kapag mayroon kaming kaunting istraktura sa lugar na titingnan.
- Ang pangkaraniwang gawain ay nakakatulong upang harapin ang mga di inaasahang pangyayari.
- Nagpapahintulot ito para maka gawa ng pang araw araw na gawi na nakakatulong sa ating kalusugang pangkaisipan. Kasama sa mga ito ang regular na pagtulog, pagkain ng tama, at regular na ehersisyo. Pag eto ay aytin ng nakasanayan, mas madali itong masunod at magiging bahagi na ito ng ating bagong pangkaraniwang gawain.
- Ang pagkakaroon ng pang araw araw na pangkaraniwang gawain ay nakakatulong para mabawasan ang antas ng stress. Para tandaan ang mga bagay bagay ay nagdudulot ng

stress. Pinupuno ang ating isipan ng labis ng mga listahan ng mga kailangan nating gawain.

- Ang pangkaraniwang gawain ay nakakatulong para di nating isipin ang mga maliliit na bagay. Para maramdaman natin na tayo pa din ang tagapamahala sa ating sarili at nagbabawas ng stress.

## 2. Keeping Stress and Anxiety at Bay

---

### 2.Pagsantabi ng Stress at Pagkabalisa

Pandemics never affect everyone equally. Some people experience more anxiety and stress than others. People might feel lost and it is common to feel this way especially while we are experiencing these high levels of stress and uncertainty.

Please watch this video on what is it like to have anxiety:

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Ang epekto ng pandemya ay magkakaiba sa iba't ibang tao. Ang iba ay nakakaranas ng matinding pagkabalisa at stress ng higit sa iba. Maaring makaramdam ng pag kawala ng landas. Ang mga ito ang karaniwang nararamdaman kung mataas nag antas ng stress at kawalan ng katiyakan.

Panoorin ang Palabas kung ano ang tulad ng pagkakaroon ng pagkabalisa:

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Anxiety attacks have symptoms that include racing heartbeat, sweating, nausea, chest pain, and/or shortness of breath. Remember that symptoms of COVID-19 and anxiety are very different. Early signs of COVID-19 are coughing, sore throat, headaches, and fever.

Ang mga sintomas kapag umaatake ang pagkabalisa ay mabilis na pagtibok ng puso, pinagpapawisan, naduduwal, masakit na dibdib at / o maigsing paghinga. Tandaan na ang sintomas ng COVID-19 at pagkabalisa ay magkaiba. Ang mga paunang sintomas ng COVID-19 ay pag ubo, masakit na lalamunan, masakit na ulo, at lagnat.

### How to manage your Anxiety:

Papaano pamahalaan ang Pagkabalisa:

**Coping Statements:** Write down a list of statements that remind you to stay calm and place these statements on post-it notes, mirrors, or on refrigerator doors, somewhere you can see them. Read your coping statement any time you are feeling distressed, for example, “it will be okay, I can do this. I will get through this”.

**Mga Pahayag sa Pagkaya:** Sumulat ng isang listahan ng mga pahayag na nagpapaalala sa iyo na manatiling kalmado. Ilagay ang mga pahayag na ito sa papel na pwedeng idikit, sa salamin, o sa mga pintuan ng ref. Sa isang lugarkung saan madali mong makita. Basahin ang iyong pahayag sa pagkaya anumang oras na pakiramdam mo ay nabalisa ka. Halimbawa, (Magiging okay ito, Magagawa ko ito. Makakaya ko ito.)

**Worry Control:** Follow these simple steps to manage your anxiety:

1. Ask yourself, what am I worried about? Write down specific things you are saying to yourself.
2. Pick one worry that you wrote down and ask yourself: Is there anything I can do about it, if yes then come up with a step-by-step plan of how you will solve the problem. Tell yourself how you are going to follow this new plan.
3. If there isn't anything that you can do about the things that you are worrying about, then:
  - Try distraction e.g. talking to a friend, listening to music, deep breathing exercises.
  - Create a worry time. This helps to reduce the amount of time you spend worrying.
    - To begin, choose a particular time, place, and length of time for worrying.
    - This time, place and duration should be the same each day (e.g., 6pm, for 20 min).
    - Make this place unique and comfortable, free from distractions. It should not be somewhere you go to regularly, like a lounge room chair. Rather somewhere you assign for the worry period only. The time should be convenient so you can regularly follow through with the task, and not too close to bedtime.
    - Write down your worries, examine them, and decide what you will do about these worries. There may not be anything you can do to resolve the worry. But sometimes giving a little time to the worry can help make it less distracting during the rest of your day.
    - When your worry time is over, you stop where you are and begin again the next day at the same time. This creates a habit for your brain to cope with your worries in a shorter period instead of worrying all day.
    - If you find yourself worrying between your worry times, keep a pencil and paper, or list on your phone close by. Whenever you start to think about your worries, write them down and tell yourself you will focus on them during your worry time, and by writing them down you do not need to think of them right now.

**Pagkontrol ng Pagkabahala:** Sundin ang mga simpleng hakbang na ito upang pamahalaan ang iyong pagkabalisa

1. Tanungin ang sarili, Ano ang pinag-aalala ko? Isulat ang mga bagay na sinasabi mo sa iyong sarili.

2. Pumili ng isa sa mga isinulat mo at tanungin mo ang sarili mo. Meron ba akong magagawa sa bagay no ito? Kapag oo ang sagot, gumawa ng sunod sunod mga hakbang para lutasin ang problemang ito. Sabihin mo sa sarili mo na sundan ang bagong plano.

3. Kapag wala kang magawa sa mga bagay na nagdudulot ng pagkabahala.

- Subukang ipag walang bahala sa pamamagitan ng pakikipag usap sa mga kaibigan, pakikinig ng musika, ugaliing paghinga ng malalim
- Lumikha ng oras ng pag-aalala. Nakakatulong ito upang mabawasan ang dami ng oras na igugol mo sa pag-aalala.
  - Upang magsimula, pumili ng isang natatanging oras, lugar, at haba ng oras para sa pag-aalala.
  - Ang oras, lugar at tagal na ito ay dapat na pareho sa bawat araw (halimbawa ala sais ng hapon, para sa 20 minuto).
  - Gawing natatangi at komportable ang lugar na ito, libre mula sa mga nakakaabala. Hindi ito dapat sa isang lugar na pinupuntahan mo nang regular, tulad ng isang silid pahingahan. Sa halip, ito ay isang lugar kung saan mo italaga para sa pag-aalala lamang. Ang oras ay dapat na maluwag upang regular mong masundan ang gawain, at hindi malapit sa oras ng pagtulog.
  - Isulat ang iyong mga alalahanin, suriin ang mga ito, magpasya kung ano ang iyong gagawin tungkol sa mga alalahanin na ito. Maaaring ang gawain ay di nakakalutas sa alalahanin. Ngunit kung minsan ang pagbibigay ng kaunting oras sa pag-aalala ay maaaring makatulong para hindi gaanong nakakaabala sa natitirang oras ng araw mo.
  - Kapag natapos na ang iyong oras ng pag-aalala, huminto ka at magsimulang muli sa susunod na araw nang parehong oras. Lumilikha ito ng isang ugali para sa iyong utak na makayanan ang iyong mga alalahanin sa isang mas maikling panahon sa halip na mag-aalala buong araw.
  - Kung nakikita mo ang iyong sarili nag-aalala sa pagitan ng iyong mga oras ng pag-aalala, laging may lapis at papel, o telepono. Kapag magsimula kang mag-isip tungkol sa iyong mga alalahanin, isulat ito at sabihin sa iyong sarili na tututok ka sa mga ito sa oras ng iyong pag-aalala, at sa pamamagitan ng pagsulat sa kanila hindi mo na kailangang isipin sa oras na ito.

**Grounding:** Grounding is a form of mindfulness that can be used in the moment to address stress, anxiety, anger, or other unwanted or overwhelming emotions by focusing entirely on the experiences of the moment instead. It can reduce the negative emotions so that the individual

has time to refocus instead of being overwhelmed. For example, a person might be feeling angry, but before yelling at someone else they may take a moment to ground themselves, and instead of yelling they can then discuss their needs in a more productive manner instead of starting an argument.

### Grounding o Pagkatungtong sa Lupa

Ang “grounding” ay isang uri ng mindfulness o kamalayan na pwedeng gamitin para tugunan ang stress, pagkabalisa, galit o ibang di gusto o labis na emosyon sa pamamagitan ng pagpokus sa kabuuang kasalukuyang karanasan. Binabawasan ito ang mga negatibong emosyon para ang isa ay may panahong maka pokus sa halip na sobrang pasanin. Halimbawa, kapag ang isa ay galit, bago bumulyaw, siya ay magdadalawang isip at I “ground” ang sarili. Sa halip na makipag argumento, sya ay makikipag usap ng makabuluhan.

When grounding, focus your attention on the moment....5,4,3,2,1

- 5 things you can see,
- 4 things you can touch,
- 3 things you can hear,
- 2 things you can smell,
- 1 thing you can taste.

Kapag nag “grounding”, Ipokus ang pansin sa kasalukuyan....5,4,3,2,1

- 5 bagay na iyong nakikita
- 4 bagay na iyong nahahawakan
- 3 bagay na iyong naririnig
- 2 bagay na iyong naamoy
- 1 bagay na iyong nalalalahan

Be sure to really focus on each sensation as you go through the process and exclude as many other thoughts or emotions as possible. For example, can you name the specific shade of pink of the flower you are looking at, is it more blush or peach? When you hear sirens outside, are they moving towards you or away from you?

Siguraduhing nakapokus sa mga pandamdang habang dinaranas mo ang proseso at ibukod ang ibang saloobin at emosyon kung maari. Halimbawa, maari mo bang pangalanan ang tiyak na kulay rosas ng bulaklak na tinititigan mo, mapula ba o di masyadong matingkad? Kapag nakarinig ka ng sirena sa labas, padating ba o palayo ang sasakyan?

If you or someone suffers from anxiety, contact your family doctor or psychiatrist. If it is not possible to have one-on-one sessions at the moment, the doctor/psychiatrist will help you evaluate your condition over the phone. You may also want to make an appointment with a counsellor, such as a registered psychologist or registered social worker. Healthy Minds is offering free counselling services online. You do not need a diagnosis of anxiety or a referral from a doctor in order to access counselling services.

Kung ikaw o ang iba ay nagdurusa ng pagkabalisa, tawagan ang iyong pampamilyang doktor o doktor sa utak / psychiatrist. Kung di maaring magkaroon ng mag madaliang pakiki pagpulong, pwede nilang surriin ang iyong kondisyon habang sila ay kausap sa telepono. Pwede ka ding maki pag pulong sa isang taga payo, katulad ng rehistradong sikologo/psychologist o rehistradong social worker. Ang “Healthy Minds” ay nagbibigay ng libreng payo online. Hindi mo kailangan ng pagkabalising dyagnosis o kaya utos ng doktor para maka tanggap ng serbisyong ito.

Please see the following link for further Information in English about COVID-19 safety and anxiety management: <https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

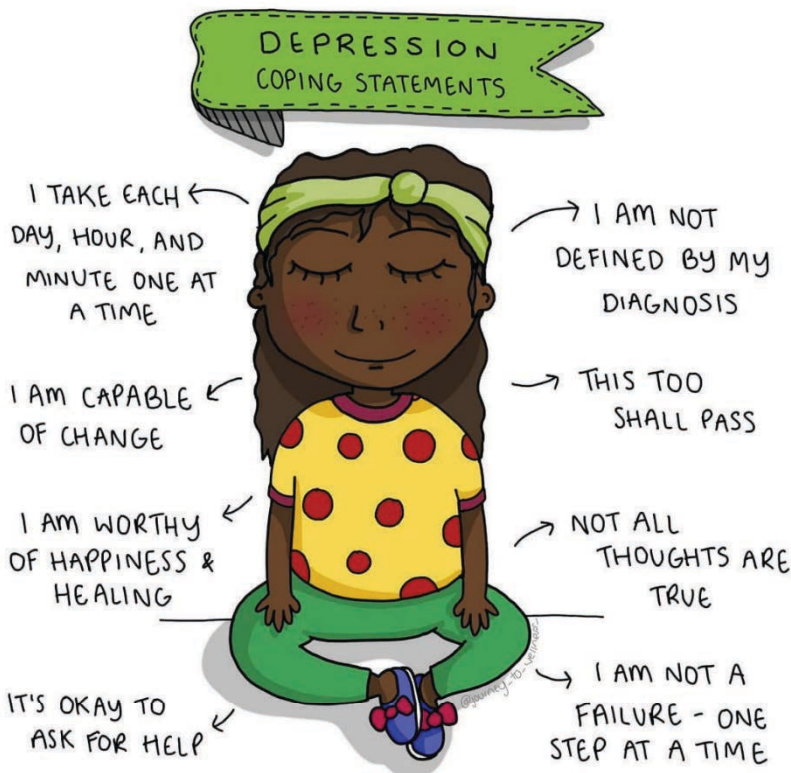
Sundan ang susunod na link para sa karagdagang impormasyon para sa ligtas at pamamahala ng pagkabalisa ngayong panahon ng COVID-19:

<https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

### 3.Managing Depression

### 3.Pamamahala sa Depresyon

---



Depression can include persistent feelings of sadness, loss of interest in activities or daily life, low energy, feelings of hopelessness, sleep problems, difficulty concentrating and withdrawal from others. Depression can come in waves, vary in intensity, and have physical as well as psychological symptoms.

Ang depresyon ay maaaring kabilang ang patuloy na pakiramdam ng kalungkutan, pagkawala ng interes sa mga aktibidad o pang-araw-araw na buhay, mababang enerhiya, pakiramdam ng kawalan ng pag-asa, problema sa pagtulog, hirap sa mag isip ng direktso at paghiwalay ng sarili mula sa iba. Ang depresyon ay pasulpot sulpot, iba iba ang tindi, at may pisikal at sikolohikal na sintomas.

For further information, please watch the following video on Depression

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

Para sa karagdagang impormasyon patungkol sa depresyon, panooring ang susunod na palabas

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

#### **How to manage your Depression:**

- Stay informed, insufficient information and/or contradictory information may aggravate the reaction.
- Be attentive to your feelings, write them down somewhere or express them through different activities. Engage in activities that make you feel good about yourself.
- Practice healthy living habits, proper nutrition, and sufficient sleep
- Practice self-care.
- Remind yourself of successful strategies you used in the past to get through difficult times.
- Look for support from people who make you feel safe and cared for. The person you talk to doesn't have to be able to fix you; they just need to be a good listener—someone who'll listen attentively and compassionately without being distracted or judging you. Family and friends can be a great support system. Here is a link to further information <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>
- Limit access to stressors that may provoke depressive feelings. If overcoming the reactions is not possible, seek help. Call your doctor/psychiatrist. Call Mental Health Support 811.

Paano pamahalaan ang iyong Pagkalumbay o Depresyon:



- Manatiling may alam, hindi sapat na impormasyon at / o magkasalungat na impormasyon ay maaaring magpalala ng reaksiyon.
- Maging maingat sa iyong damdamin, isulat ang mga ito o ipahayag ang mga ito sa pamamagitan ng iba't ibang mga aktibidad. Makisali sa mga sa mga gawain na nakakalubag ng iyong loob.
- Sanayin ang malusog na pamumuhay, wastong nutrisyon, at sapat na pagtulog
- Sanaying alagaan ang sarili.
- Paalalahanin ang sarili sa mga matagumpay na diskarte na ginamit mo noong nakaraan upang malampasan ang mahihirap na panahon.
- Maghanap ng suporta mula sa mga tao na inagmamalasakit sa iyo. Ang taong kausap mo ay hindi maaring matulongan ka; kailangan lang nilang maging isang mahusay na tagapakinig — isang taong makikinig ng mabuti at maawain nang hindi ginulo o hinuhusgahan ka. Ang kapamilya at mga kaibigan ay magandang pagkukunan ng suporta. Narito ang isang link sa karagdagang impormasyon <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>
- Limitahan ang pagisip sa mga nakakabahalang bagay na maaaring magbunsod ng pagkalumbay. Kung hindi malampasan ang mga pangyayaring o damdaming ito, humingi ng tulong. Tawagan ang iyong doktor / psychiatrist. Tumawag sa Mental Health Support 811

## 4.Coping with Sleep Issues

---

### 4.Pagkaya sa Isyu sa Pagtulog

Approximately 30% of adults report trouble falling/staying asleep or having unrefreshing (nonrestorative) sleep and approximately 10% of the population has sleep problems so severe that it affects daytime activities. Therefore, it is important to understand why you have sleep issues.

Humigit-kumulang 30% ng mga nasa hustong gulang ang nag-uulat ng mga problema sa pagtulog / di mapanatili ang pagtulog o pagkakaroon ng hindi nakakaginhawa (hindi magandang) na pagtulog. Humigit-kumulang 10% ng populasyon ang may mga problema sa pagtulog na napakalubha na nakakaapekto sa mga gawaing pang araw-araw. Kaya importanteng maunawaan kung bakit mayroon kang mga isyu sa pagtulog.

Some factors include:

- Poor sleep hygiene or too much blue light in the evening.

- Lack of exercise; exercises creates fatigue which can be recovered by rest.
- Stressing about the day that just passed or about the future can lead people to worry during bedtime.
- Medical problems or medications may affect sleep schedule.

Ang ilang mga kadahilanan ay kinabibilangan ng:

- Hindi magandang gawain sa pagtulog o sobrang asul na ilaw sa gabi.
- Kakulangan sa ehersisyo: ang ehersisyo ay lumilikha ng pagkapagod na maaaring mabawi sa pamamagitan ng pahinga.
- Ang pag aalala tungkol sa araw na lumipas o tungkol sa hinaharap ay maaaring magdulot ng mga alalahanin sa oras ng pagtulog.
- Ang mga problemang medikal o mga gamot ay maaaring makaapekto sa iskedyul ng pagtulog.

For more information, please follow the link here

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

Para sa karagdagang impormasyon, sundan ang link na ito

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

### **Strategies to fall asleep:**

- Be consistent! Try to wake up and go to bed at the same time every day.
- Create a routine around bedtime. This may include brushing your teeth, tidying up from the day, changing into your pajamas, etc. This routine can act as a sign to your body that it is almost time to sleep and help it begin to relax for the evening.
- Eat a healthy, nutritious diet. Some people find it helpful to avoid large meals at night.
- Listen to your body. If you are tired in the evening, go to bed even if it is earlier than usual. Pushing yourself to stay up until a certain time might cause you to be awake later than intended.
- Try to exercise with moderate intensity. Creating some fatigue that will help the body fall asleep.
- Turn off all electronics 1-2 hours before bedtime.
- Take a warm shower or bath before going to sleep, helps to relax the body.
- Explore low blue-light features. Blue light are light waves that trick the brain into thinking it's daytime, hence impairing our sleep.
- Try to cover your senses, such as plug your ears to reduce noise, cover eyes to reduce light.
- Avoid caffeine and nicotine, particularly in the late afternoon and evening.
- Avoid spending time in bed or in the bedroom during daytime hours. Avoid doing activities in bed that are not related to sleep, such as work or playing computer games.

- Keep in mind it can take over two weeks for your sleep patterns to respond to these adjustments. If you still see no change in sleep after consistently trying a strategy for three weeks, contact your doctor.

#### Mga diskarte maaring makatulong sa pagtulog:

- Maging pare-pareho! Subukang magising at matulog nang parehong oras araw-araw.
- Lumikha ng pangkaraniwang gawain bago matulog. Maaaring kasama dito ang pagsisipilyo ng ngipin, pag-aayos, pagsuot ng pajama, atbp. Ang mga gawain na ito ay maaaring maging isang tanda sa iyong katawan na malapit ng matulog at tulungan kang itong magsimulang magpahinga.
- Kumain ng malusog, masustansiyang pagkain. Natuklasan ng iba na kapaki-pakinabang na iwasan ang malalaking pagkain sa gabi.
- Pakiramdaman ang iyong katawan. Kung pagod ka na sa gabi, matulog kahit na mas maaga ito kaysa sa dati. Ang pagtulak sa iyong sarili na magpuyat hanggang sa isang tiyak na oras ay maaaring maging sanhi na ikaw ay gising ng mas matagal kaysa sa di inaasahan.
- Subukang mag-ehersisyo nang may katamtamang kasidhian. Lumilikha ng pagkapagod na makakatulong sa katawan upang makatulog.
- Patayin ang lahat ng elektroniks 1-2 oras bago ang oras ng pagtulog.
- Maligo gamit ang mainit init na tubig bago matulog, makakatulong upang makapagpahinga ang katawan.
- Galugarin ang mga mahinang asul na ilaw. Ang asul na ilaw ay nanglilinlang ng utak para isiping araw pa lang kahit gabi na, kaya ang ilaw na ito ay sinisira ang pagtulog natin.
- Subukang takpan ang iyong tainga upang mabawasan ang ingay, takpan ang mga mata upang mabawasan ang ilaw.
- Iwasan ang kape at nikotina, partikular sa dapit hapon at gabi.
- Iwasang gumugol ng oras sa kama o sa kwarto kapag hindi pa gabi. Iwasang gumawa ng aktibidad sa kama na hindi nauugnay sa pagtulog, tulad ng trabaho o paglalaro ng computer.
- Tandaan na maaaring tumagal ng higit sa dalawang linggo bago mabago ang ayos ng pagtulog. Kung wala ka pa ring nakikitang pagbabago sa ayos ng pagtulog pagkatapos ng patuloy na pagsubok ng isang diskarte sa loob ng tatlong linggo, makipag-ugnay sa iyong doktor.

## 5. On Using Alcohol and/or Other Substances to Cope

---

### 5. Paggamit ng Alak at mga Pinagbabawal

The pandemic is a stressful time, and many people are seeking new ways to manage the stress and isolation. Some people may have started using alcohol or substances to de-stress on a rare occasion, but now are finding their alcohol or substance use is taking up more and more time. If you are concerned, use the resources below or contact your doctor for assistance.

If you think your drinking/substance use may be a problem, you can complete a self-screening test here: <https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

Find more information here

[https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJG SgDxnS1Z0 UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw\\_wcB](https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJG SgDxnS1Z0 UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB)

Ang pandemya ay isang nakababahalang panahon, at maraming mga tao ang naghahanap ng mga bagong paraan upang pamahalaan ang stress at paghihiwalay. Ang ilang mga tao ay maaaring nagsimula na sa pa minsan minsang paggamit ng alak o mga pinagbabawal upang makayanan ang stress, ngunit kamakailan ay natanto na ang kanilang paggamit ay dumadalas. Kung nag-aalala ka ng tungkol sa paggamit, bisitahin ang mga sumusunod na mapagkukunan ng impormasyon o makipag-ugnay sa iyong doktor upang ikaw ay matulungan.

Kung sa palagay mo na maaaring maging problema ang iyong pag-inom / paggamit, pwede mong kumpletuhin ang isang pagsusuri sa sarili sa pamamagitan ng sumusunod:

<https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang sumusunod:

[https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJG SgDxnS1Z0 UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw\\_wcB](https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJG SgDxnS1Z0 UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB)

You may be at risk for alcohol abuse if you:

- Have more than 10 drinks per week for women or 15 drinks per week for men.
- Have more than 3 drinks in one day for women or 4 drinks per day for men, especially if this occurs regularly

Try to get help using the following contacts:

- Kids Help Phone (for youth) ■ 1-800-668-6868
- Addiction Helpline (for everyone, multilingual service) ■ 1-866-332-2322
- Health Link (for everyone, multilingual service) ■ 8-1-1
- Mental Health Help Line (for everyone, multilingual service) ■ 1-877-303-2642

Malaki ang panganib sa pag-abuso ng alak kung ikaw ay:

- Uniinom ng higit sa 10 beses bawat linggo para sa mga kababaihan o higit sa 15 beses bawat linggo para sa mga kalalakihan.
- Uniinom ng higit sa 3 beses sa isang araw para sa mga kababaihan o higit sa 4 na beses bawat araw para sa mga kalalakihan, lalo na kung regular itong nangyayari
- Subukang humingi ng tulong gamit ang mga sumusunod na contact:
  - “Kids Help Phone for youth” para sa kabataan ■ 1-800-668-6868
  - “Addiction Helpline for everyone, multilingual service” para sa lahat, may serbisyo sa iba’t ibang wika ■ 1-866-332-2322
  - “Health Link for everyone, multilingual service” para sa lahat, may serbisyo sa iba’t ibang wika ■ 8-1-1
  - “Mental Health Help Line for everyone, multilingual service” para sa lahat, may serbisyo sa iba’t ibang wika ■ 1-877-303-2642

## 6. Maintaining Healthy Relationships

---

### 6. Pagpapanatili ng Magandang Relasyon

The pandemic has been stressful on everyone, but it can especially prove difficult for relationships. Some relationships have been separated due to quarantines or travel restrictions, others have been forced into close quarters and trying to navigate work-life balance in the same space. Whether you are seeing more or less of your partner than usual, it is normal to expect that there may be more strain on the relationship than usual.

Ang pandemya ay nagdulot ng stress para sa lahat, ngunit maaaring mas mahirap ito sa mga relasyon. Ang ilang mga relasyon ay pinaghiwalay dahil sa mga kwarantena o paghihigpit sa paglalakbay, ang iba ay napilitang magbukod at sinusubukang gumawa ng balanseng pamumuhay habang nakabukod. Maaaring nagdulot ito ng hirap sa pagsasama mo sa iyong ka-relasyon, at normal na maaaring may suliranin ang relasyon nyo kaysa sa dati.

Here are some tips for managing relationship stress:

- **Take time to discuss the relationship.** COVID-19 has changed the way we live our lives. Take the time to check in with your partner and see how they are feeling about your relationship. Schedule a time to talk and be honest. Address the problems that the pandemic has caused, such as working from home, separation, managing work and childcare, household responsibilities, etc.
- **Consider how you address problems.** Snapping at your partner when you are frustrated or remaining silent doesn't help resolve problems. Be aware of your tone of voice and the words you choose when making a request or expressing a need. Even if this is how you have resolved problems in the past, the stress of the pandemic can make problem-solving more difficult, so be aware of how you approach your partner.
- **Listen and be kind.** Stress from the pandemic can lead to short tempers, but be patient with yourself and your partner, and also consider that stress affects people differently, so your partner's experience may be different than yours, even when you are spending all your time together.
- **Reconnect.** You may be spending all your time together, but make sure that part of that time is with intention. Build some couple time into your routine, even if it is as simple as going on for a walk and talking or playing a card game together. If you are separated because of COVID-19, look for online ways to connect, such as playing a board game online, or platforms that let you watch movies together, such as Netflix.
- **Seek help.** Sometimes, counselling may be your best option. An experienced couple counsellor can help you and your partner communicate problems and address your feelings.

Narito ang ilang mga tip para matugunan ang stress sa relasyon:

- **Maglaan ng oras upang pag-usapan ang relasyon.** Binago ng COVID-19 ang paraan ng pamumuhay natin. Maglaan ng oras upang mapagusapan nyo kung ano ang pakiramdam ninyo tungkol sa inyong relasyon. Mag-iskedyul ng oras para mag-usap at maging matapat sa isa't isa. Tugunan ang mga problemang dulot ng pandemya, tulad ng pagtatrabaho mula sa bahay, paghihiwalay, pamamahala sa trabaho at pangangalaga sa bata, responsibilidad sa bahay, atbp.
- **Isaalang-alang kung paano mo tugunan ang mga problema.** Ang pagbulyaw sa iyong kapareha kapag ikaw ay nabibigo ka o pananatiling tahimik ay hindi makakatulong sa paglutas ng mga problema. Alamin ang iyong tono ng boses at mga katagang sasabihin kapag humihiling o nagpapahayag ng isang pangangailangan. Kahit na ito ay kung paano mo nalulutas ang mga problema nyo sa nakaraan, ang stress ng pandemya ay maaaring magdulot ng kahirapan sa paglutas ng problema, kaya maging maingat kung paano mo lalapitan ang iyong kapareha.

- **Makinig at maging mabait.** Ang stress dulot ng pandemya ay maaaring humantong sa maikling pagka-init ng ulo, ngunit maging mapagpasensya sa iyong sarili at sa iyong ka-relasyon, at isaalang-alang din na ang stress ay nagdudulot ng iba ibang epekto sa iba; t ibang tao, kaya't ang karanasan ng iyong ka-relasyon ay maaaring naiiba kaysa sa iyo, kahit na kayo ay parating magkasama.
- **Kumonekta muli.** Maaaring magkasama kayong palagi, ngunit tiyakin na ang inyong pagsasama ay may kabuluhan. Maglaan ng oras para sa inyong dalawa, kahit na ito ay simple lamang kagaya ng pag-uusap habang naglalakad, maglaro ng "card game". Kung nakahiwalay ka dahil sa COVID-19 mula sa iyong ka-relasyon, maghanap ng mga online na paraan upang kumonekta, tulad ng paglalaro ng "board game" online, o mga paraan na hinahayaan kang manuod ng mga pelikula nang magkasama, tulad ng Netflix.
- **Humingi ng tulong.** Minsan, ang pagpapayo ay maaaring maging pinakamahusay na pagpipilian. Ang isang bihasang tagapayo para sa mga may ka-relasyon ay maaaring makatulong sa inyo upang papag-usapan ang mga problema at matugunan ang inyong damdamin.

## 7. Addressing Abuse

---

### 7. Paano Tugunan ang Abuso

Remember: "In Canada, abuse is not tolerated. You don't have to stay in an abusive situation"  
<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

Tandaan: "Sa Canada, ang pang-aabuso ay hindi pinahihintulutan. Hindi mo kailangang manatili sa isang mapang-abusong sitwasyon."

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

#### Types of Abuse:

##### Physical Abuse:

- any form of contact that intimidates or hurts

##### Sexual Abuse:

- any form of sexual contact or action that is done against your will

##### Emotional Abuse:

- insulting, humiliating, harassing, intimidating, excessive jealousy/possessiveness, name-calling, threatening in forms such as taking away or hurting your children or your pet, and/or preventing you from seeing your family

#### **Financial Abuse:**

- any form that may allow a person to limit your access to money in order to hurt you

#### **Controlling Behaviour:**

- any behaviour that may limit your freedom, such as withholding your passport, identifications and other documents. OR keeping you under surveillance and limiting the people that you may see and not see.

#### **Forced Marriage:**

- consent to marry is given through pressure of one or more parties.

### **Mga Uri ng Pang-abuso:**

#### **Pisikal na Pang-aabuso (Physical Abuse)**

- anumang uri ng pisikal na pananakit o pananakot

#### **Sekswal na Pag-abuso (Sexual Abuse)**

- anumang uri ng sekswal na pananakit o pagkilos na ginawa laban sa iyong kalooban

#### **Pang-aabusong Emosyonal (Emotional Abuse)**

- panginsulto, nagpapahiya, nanggugulo, nananakot, labis na panibugho, pagtawag ng mapang insultong pangalan, mga iba't ibang porma ng pagbabanta tulad ng pag-alis o pananakit sa iyong mga anak o iyong alaga, at / o pagpigil sa iyo na makita ang iyong pamilya

#### **Pang-aabusong Pinansyal (Financial Abuse)**

- anumang paraan kung saan ang isang tao ay nililimitahan ang iyong pag-access sa iyong pera upang saktan ka

#### **Ugaling Mangkontrol (Controlling Behaviour)**

- anumang pag-uugali na maaaring limitahan ang iyong kalayaan, tulad ng pagliligpit ng iyong pasaporte, dokumentong pagkakakilanlan at iba pa. O pinapanatili ka sa ilalim ng pagsubaybay at paglilimita sa mga taong maaari mong makita at hindi nakikita.

#### **Sapilitang Kasal (Forced Marriage)**



- ang pagsang-ayon na magpakasal ay ibinibigay sa pamamagitan ng pamimilit ng isang tao o partido.

#### **Get Help:**

- Call 9-1-1 or your local police in an emergency
- Call 403-234-SAFE (7233) for the 24-hour Family Violence Helpline this number can provide resources and arrange for a space in the shelter if necessary. The shelter can provide a safe space for women, their children, and small pets when fleeing abuse. This number also provides access to counselling services for women and youth experiencing abuse, and men who want to work on their abusive behaviors.
- Call 1-888-242-2100 to contact Client Support Centre if the case involves citizenship or immigration status.

#### **Kumuha ng Tulong:**

- Tumawag sa 9-1-1 o sa iyong lokal na pulisya kung may emergency
- Tumawag sa 403-234-SAFE (7233) para sa 24 oras na serbisyo ng Family Violence Helpline. Ang serbisyong ito ay maaaring magbigay ng makakatulong na impormasyon at maari ring maghanap ng pansamantalang kanlungan kung kinakailangan. Ang kanlungang ito ay maaaring magbigay ng isang ligtas na lugar para sa mga kababaihan, sa kanilang mga anak, at mga maliliit na alagang hayop para matakasan ang pang-aabuso. Ang numerong ito ay nagbibigay din ng access sa mga serbisyo ng mga tagapayo para sa mga kababaihan at kabataan na nakakaranas ng pang-aabuso, at mga kalalaking nais na baguhin ang kanilang mapang-abusong pag-uugali.
- Tumawag sa 1-888-242-2100 upang makipag-ugnay sa “Client Support Center” kung ang kaso ay tungkol sa pagkamamamayan (citizenship) o katayuan sa imigrasyon (immigration status).

## **8. Addressing Thoughts of Self Harm**

### **8. Pagtugon sa Pag-iisip na Saktan ang Sarili**

Suicide, a leading cause of death with devastating emotional and societal cost, is a generally preventable cause of death. If you have a suspicion that your family member or a friend might be struggling with thoughts of suicide, please check the following link to look for warning signs and finding ways to support them:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

Ang pagpapatiwakal ay ang pangunahing sanhi ng pagkamatay na may malubhang epekto sa emosyon at komunidad ngunit isang sanhi na maaaring maiwasan. Kung may

suspetsa ka na isa sa miyembro ng iyong pamilya o isang kaibigan ay nahihirapan sa mga saloobing tungkol sa pagpapatiwakal, tignan ang sumusunod na mapagkukunan ng impormasyon para kilalanin ang mga palatandaan at para makahanap ng mga paraan para masuportahan sila.

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

**Signs a person may be suicidal:**

- Withdrawal from family, friends, or activities.
- Feeling like you have no purpose in life or reason for living
- Increased use of drugs, alcohol and other substances to cope with life
- Talking about being a burden to someone or about being in unbearable pain
- Feeling isolated and without support
- Feeling hopeless about the future or being trapped and feeling like there is no way out of a situation.

**Mga palatandaan na ang isang tao ay maaaring magpatiwakal:**

- Pag-hiwalay ng sarili mula sa pamilya, mga kaibigan, o mga gawain.
- Ang pakiramdam na wala kang layunin sa buhay o dahilan para mabuhay
- Malimit na paggamit ng mga gamot, alak at iba pang mga pinagbabawal upang makayanan ang buhay
- Pagbanggit tungkol sa pagiging isang pasanin sa isang tao o tungkol sa pagdurusa
- Pakiramdam ay nakahiwalay at walang suporta
- Pakiramdam na walang pag-asa tungkol sa hinaharap o pakiramdam na walang magagawa para malutas ang isang sitwasyon.

**A person is more likely to attempt suicide if:**

- They have attempted before
- They are talking about or threatening suicide
- They have a specific plan - date, time, method
- They have undergone a major life change with negative impact such as a loss of a loved one, loss of independence, diagnosis of a serious disorder

**Ang isang tao ay mas malamang na magtangkang magpakamatay kung:**

- Sinubukan na nila ito dati
- Nagsasabi o nagbabantag sila ay magpapakamatay
- Mayroon silang tiyak na plano - petsa, oras, pamamaraan
- Nakaranas ng isang pangunahing pagbabago sa buhay na may negatibong epekto tulad ng pagkawala ng isang mahal sa buhay, pagkawala ng kalayaan, pagkaroon ng isang malubhang karamdaman

**If you or someone you know is suicidal, get help:**

**Crisis Services Canada (everyone):**

1-833-456-4566 or text 45645

**Kids Help Phone (For Canadians aged 5-29)**

1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 (TIES, is this number correct?)

**Hope for Wellness Help Line (For Indigenous peoples across Canada):**

1-855-242-3310 or connect to the online Hope for Wellness chat.

**Kung ikaw o isang kakilala ay maaaring magpatiwakal, humingi ng tulong:**

**“Crisis Services Canada” (para sa lahat):**

1-833-456-4566 or text 45645

**Kids Help Phone (Para sa mga Canadians na may edad 5-29 taong gulang)**

1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 (TIES, is this number correct?)

**Hope for Wellness Help Line (Para sa mga Katutubo sa Canada):**

1-855-242-3310 o kumonekta sa online “Hope for Wellness chat”

## **9. Supporting Children Struggling with Mental Health**

---

### **9. Pagsuporta sa mga Batang Nakikipagpunyagi ng Kalusugan sa Pag-iisip**

If your child suffers from mental health disorders, they may be eligible for necessary services. Speak to their teacher, or other caregivers, to see if they notice any concerns.

Contact your doctor to make an appointment or 811 for mental health advice.

If English is your child’s second language, your child’s school may be able to provide an interpreter to aid in the process.

**Kung ang iyong anak ay naghihirap mula sa mga karamdaman sa kalusugan ng kaisipan, maaari silang maging karapat-dapat para sa mga kinakailangang serbisyo. Kausapin ang kanilang guro, o iba pang mga tagapag-alaga, upang makita kung napansin nila ang anumang mga alalahanin.**

Makipag-ugnay sa iyong doktor para sa isang appointment o 811 para sa payo sa kalusugan ng isip.

Kung ang English ang iyong pangalawang wika, ang paaralan ng iyong anak ay maaaring makapagbigay ng isang tagapagsalin sa sariling wika upang makatulong sa proseso.

## **OTHER WAYS TO CARE FOR YOUR EMOTIONAL WELL-BEING**

---

- Listen to reputable news information about Covid-19:  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>
- Limit the amount of time you spend reading/viewing/listening to the news if the information contributes to your stress.
- Practice self-compassion. Instead of criticizing yourself for what you are not doing, praise yourself for what you have done. In these trying times, be gentle with your expectations for yourself. Sometimes, basic hygiene and feeding yourself is all you can do in a day, and that is ok. Link: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>
- Don't compare yourself to others, especially on social media. Social media is designed to allow people to present the best version of themselves, and sometimes that version isn't even real. It is easy to go on social media and see people who seem to be carefree and achieving all sorts of goals during the pandemic without a hair out of place. Do not compare yourself to this image that you see, it is not real, or it has nothing to do with your experience. Instead, focus on setting small, realistic tasks for yourself, things that interest you and motivate you. Take breaks from social media if necessary.
- Remember that having a bad day is a universal human experience. It is not a reflection of who you are as a person, it is something that happens to everyone.
- Talk to your children, discuss the news with them but consider their age and level of maturity. Adjust the information to their level of understanding. Follow link here:  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
- Eat Healthy and exercise daily and get plenty of rest. Follow the Canadian Food Guidelines and Fitness Plan.  
<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
- Speak to a Mental Health Professional. Book a Counselling appointment. Counselling can help with dealing with stress, anxiety, isolation, and burnout related to the pandemic. It

can also help with existing issues that have become severe during the pandemic, such as co-parenting, job loss, work stress, career changes, relationship stress, etc.

- Learn about Mindfulness, and practice mindfulness regularly. Take 'The Immigrant Education Society's Mindfulness workshop' to learn to pay attention to your thoughts and feelings in a way that increases your ability to manage difficult situations and helps you make wise choices.
- Check out this Mindfulness Daily Calendar: <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

## **IBANG PARAAN PARA NG PAGMAMALASAKIT SA EMOSYONAL NA KABUTIHAN**

---

- Makinig sa kagalang-galang na tagapagbalita tungkol sa Covid-19
- Limitahan ang panahon na igugugol sa pagbasa/panonoud/pakikinig sa mga balita kung ang impormasyon ay nakakadagdag sa iyong stress.
- Sanayin ang paghabag sa sarili. Sa halip na punahin ang iyong sarili para sa hindi mo ginagawa, purihin ang iyong sarili para sa iyong nagawa. Sa panahong ito, maging mas banayad sa iyong mga inaasahan para sa iyong sarili. Minsan, ok lang kung ang pangunahing kalinisan at pagpapakain sa iyong sarili ang magagawa mo sa isang araw. Link <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Huwag ihambing ang iyong sarili sa iba, lalo na sa social media. Ang social media ay idinisenyo upang payagan ang mga tao na ipakita ang pinakamagandang bersyon ng kanilang sarili, at kung minsan ang bersyon na iyon ay hindi totoo. Madaling pumunta sa social media at makita ang mga tao na tila walang pag-alala at pagkamit ng lahat ng uri ng mga layunin sa panahon ng pandemikong walang buhok na wala sa lugar. Huwag ihambing ang iyong sarili sa imaheng ito na nakikita mo, ito ay hindi totoo, o wala itong kinalaman sa iyong karanasan. Sa halip, ituon ang pansin sa pagtatakda ng maliit, makatotohanang mga gawain para sa iyong sarili, mga bagay na nakakainteres sa iyo at nag-uudyok sa iyo. Magpahinga mula sa social media kung kinakailangan.
- Tandaan na ang pagkakaroon ng isang masamang araw ay isang pangkalahatang karanasan ng mga tao. Hindi ito sinasalamin kung sino ka bilang isang tao, ito ay simpleng bagay na nangyayari.
- Kausapin ang iyong mga anak, talakayin ang balita sa kanila ngunit isaalang-alang ang kanilang edad. Ayusin ang impormasyon sa kanilang antas ng pag-unawa. Sundin ang link dito. [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
- Kumain ng malusogna pagkain, mag ehersisyo araw araw at magpahinga ng sapat. Sundin ang Mga Alituntunin sa Pagkain ng Canada at Plano ng Fitness. <https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>
- Makipag-usap sa isang Mental Health Professional. Mag-book ng appointment para sa pagpayo. Ang payo ay maaaring makatulong sa stress, pagkabalisa, paghihiwalay, at labis pagkapagod na nauugnay sa pandemya. Nakakatulong din ito sa mga mayroon nang isyu na may dati ng isyu na tumindi sa panahon ng pandemya, tulad ng diborsyo, co-parenting, pagkawala ng trabaho, stress sa trabaho, mga pagbabago sa karera, stress sa relasyon, atbp.

- Alamin ang tungkol sa Pag-iisip, at regular na magsanay ng pag-iisip. Kunin ang workshop ng Pag-iisip ng The Immigrant Education Society upang malaman kung paano bigyan ng pansin ang iyong mga saloobin at damdamin sa isang paraan na nagdaragdag ng iyong kakayahang pamahalaan ang mga mahirap na sitwasyon at matulungan kang gumawa ng matalinong mga pagpipilian.
- Suriin ang Pang-araw-araw na Kalendaryong ito ng Pag-iisip  
<https://blog.calm.com/mindfulness-resource>

**To find service locations, please visit the following website:**

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

Scroll down to Service Locations and find your designated location.

Upang makahanap ng mga lokasyon ng serbisyo, mangyaring bisitahin ang sumusunod na website: <https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

Sa pagbisita, mag-scroll pababa sa Mga Lokasyon ng Serbisyo at hanapin ang iyong itinalagang lokasyon.

Here is the list of services available:

- assessment, diagnosis, treatment, therapy and support
- referrals to other professional or community agencies when appropriate
- walk-ins, single session services and support to mental health patients discharged from hospitals to assist them in returning to community life

Kasama sa mga serbisyong ito ang:

- pagtatasa, pagsusuri, paggamot, therapy at suporta
- mga referral sa iba pang mga ahensya ng propesyonal o pamayanan kung kinakailangan
- mga walk-in, solong sesyon ng serbisyo at suporta sa mga pasyenteng para sa kalusugang pangkaisipan na pinalabas mula sa mga ospital upang tulungan silang bumalik sa buhay sa pamayanan

Resources for further assistance:

A free course on Managing your Mental Health during Covid-19

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

Managing Stress and Anxiety, Free Course

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

Mindful Healthy Minds

<https://www.mindful.org/>

Mga mapagkukunan para sa karagdagang tulong:

Isang libreng kurso sa Pamamahala ng iyong Kalusugan sa Kaisipan sa panahon ng Covid

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

Pamamahala ng Stress at Pagkabalisa, Libreng Kurso

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

Malusog na Isip

<https://www.mindful.org/>