

Pag-usapan natin ang tungkol sa kalusugan ng pag-iisip

Filipino

Sa buhay, hinihimok tayong alagaan ang ating pisikal na kalusugan, ngunit mahalaga ring unahin ang kalusugan o kagalingan ng iyong pag-iisip. Ang nasa ibaba ay pangunahing listahan ng mas karaniwang mga trigger (udyok) sa pagkakaroon ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip (mental health crisis). Kung mabatid na ikaw o isang mahal sa buhay ay nakaranas ng potensyal na trigger at pagkatapos ay nagpapakita ng dalawa o higit pang mga karaniwang palatandaan at sintomas na ganito, mahalaga na ikaw o ang indibidwal ay humingi ng suportang klinikal.

Mga Karaniwang Trigger sa Pagkakaroon ng Krisis o Karamdaman sa Kalusugan ng Pag-iisip

- Stress
- Pagkamatay ng isang mahal sa buhay
- Traumatikong mga pangyayari
- Pagkasira ng relasyon
- Pagkagumon sa Alak at Droga
- Trauma
- Pambu-bully at Pananakot
- Mga presyur at inaasahan ng lipunan
- Mga inaasahan sa pananalapi
- Mga pabigat (pressure) sa lugar ng trabaho
- Hindi makatotohanang mga inaasahan sa sarili
- Diskriminasyon batay sa sekswalidad o pagkakakilanlang kasarian
- Karahasan sa Tahanan
- Pagkabaog at pagkalaglag ng dinadalang sanggol
- Pagbubuntis
- Menopause

Alamin ang Mas Karaniwang mga Palatandaan at mga Sintomas ng Karamdaman sa Pag-iisip

Isang paglilinaw, ang "Palatandaan" ay ang nakikita mo sa isang tao at ang "Sintomas" ay ang nararamdaman at nararanasan ng isang tao.

Pag-uugali

- Pagiging malayo sa ibang tao
- Hindi nakakakumpleto ng mga gawain
- Nakadepende sa alkohol o droga
- Hindi maituon ang pag-iisip
- Pag-iwas sa mga kaganapang panlipunan

Damdamin

- Napupuspos
- Pag-iisip na siya ang may kasalanan
- Mayayamutin
- Bigo
- Mababang Kumpiyansa sa Sarili
- Malungkot
- Hindi makapag-desisyon
- Dismayado
- Miserable

Pisikal

- Pagod lagi
- May sakit at pagod na pagod
- Sakit ng ulo at pananakit ng kalamnan
- Namimilipit sa sakit ng tiyan
- Pagkawala o pagbabago sa ganang kumain
- Nababawasan o nadaragdagan nang malaki ang timbang

Mahalagang tandaang ito ay mga pangunahing tagapagpahiwatig, ang totoo ay ang isang taong nabubuhay na may suliranin sa kalusugan ng pag-iisip ay maaaring hindi nagpapakita ng anumang mga palatandaan o sintomas na nasa itaas na dahilan kung bakit mahalaga na bilang isang komunidad ay patuloy tayong nagtatatag ng positibong kultura sa kalusugan ng pag-iisip, nagtatanggal ng nararamdamang stigma at mga hadlang upang lumikha ng mga oportunidad para makahingi ng suporta ang mga taong may pakiramdam na nakahiwalay sa iba.

Ang tulong at suporta ay may napakaraming anyo, mula sa pamilya at sa mga kaibigan hanggang sa mga propesyonal sa kalusugan gaya ng iyong GP o sikologo.

Kung ikaw o ang isang mahal sa buhay ay nangangailangan ng suporta, narito ang Lifeline 24/7, 365 araw sa isang taon, tumawag sa 13 11 14.



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor @ManAnchor man_anchor

Ang pagkaalam tungkol sa mas karaniwang mga palatandaan ng suliranin sa kalusugan ng pag-iisip ay kasinghalaga rin ng pagkaalam tungkol sa resusitasyon; pareho silang may kakayahang magligtas ng buhay.