

Resource para sa Pamilya

MAHALAGA ANG WIKA!

Pag-unawa sa Pangkaisipang Kalusugan at
Paggamit ng Droga o Alak: Isang Resource para sa
mga Pamilya at mga Komunidad ng Eskwelahan



Ministry of
Education and
Child Care

erase | EXPECT RESPECT &
A SAFE EDUCATION

Ang resource na ito ay dinisenyo para tulungan ang mga magulang, mga guardian, at mga caregiver ng mga batang nasa edad ng pagpasok sa eskwelahan (5-11 taong-gulang) at kabataan (12-18 taong-gulang) na makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa karaniwang wika at mga konsepto ng pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga o alak.

Ang patnubay na ito ay maaaring basahin nang buo o basahin lamang ang mga seksyon. Ang mga seksyon ay:

- [Ang Paglalarawan at Pag-unawa sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga o Alak \[7-9 minuto\]](#)
- [Ang Pagtutulungan ng Tahanan at Eskwelahan para sa Pangkaisipang Kalusugan at Kabutihan \[5-7 minuto\]](#)
- [Pagsuporta sa iyong Anak o sa kanyang Pangkaisipang Kalusugan at Kabutihan \[3-5 minuto\]](#)

Ang resource na ito ay dinibelop ng B.C. Ministry of Education and Child Care sa partnership ng BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre. Maraming mga tao, kabilang na ang mga magulang, mga guardian, at mga caregiver, ang tumulong sa pagdibelop nito. Ang proyekto ay pinatnubayan ng isang advisory committee na binubuo ng mga partner mula sa probinsyal na edukasyon, pangkaisipang kalusugan at pampublikong kalusugan.

Ang mga tanggapan ng Ministry of Education and Child Care ay nasa ləkʷəŋən speaking territory ng Xwepsum at ng Songhees Nations at nasa mga teritoryo ng xʷməθkʷəy̓ əm (Musqueam), Sḵwxwú7mesh (Squamish), at səliwətaɬ (Tsleil-Waututh) Nations. Ang BC Children's Hospital ay nasa mga teritoryo ng xʷməθkʷəy̓ əm (Musqueam), Sḵwxwú7mesh (Squamish), at səliwətaɬ (Tsleil-Waututh) Nations.

Kinikilala ng mga kalahok sa paglikha at pagrepaso ng patnubay na ito na sila'y nagtratrabaho sa mga teritoryo ng First Nations sa B.C. at nagpapasalamat silang gawin ang kanilang trabaho sa mga lupang ito.



[Mga gaano katagal ang pagbasa nito: 15-20 minuto]

Background

Ang pangkaisipang kalusugan ay bahagi ng pangkalahatang kalusugan ng bawat indibidwal. Naaapektohan nito ang ating karamdaman at ang ginagawa natin araw-araw. Tulad ng pag-aalaga natin sa ating mga katawan, dapat din nating alagaan ang ating pag-iisip. Malaki ang ginagampanan mong tungkulin sa pangkaisipang kalusugan at kabutihan ng iyong anak. Matutulungan ka ng patnubay na ito na matutunan ang pangkaisipang kalusugan at malaman kung paano nito naapektohan ang iyong anak. Mayroon din itong impormasyon tungkol sa kung saan makakahanap ng tulong, kung kinakailangan.¹

Natututunan ng mga guro at iba pang mga tauhan sa eskwelahan ang pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga o alak para masuportahan nila ang mga bata sa eskwelahan. Ang [Language Matters \(Mahalaga ang Wika!\)! ay isang mahalagang resource para sa mga edukador. Isang Panimulang Patnubay para Maunawaan ang Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga o Alak: Isang Resource para sa mga Edukador at mga Komunidad ng Eskwelahan](#). Kailangan nating lahat mapag-usapan ang pangkaisipang kalusugan sa isang paraang wasto, inklusibo, at nagbibigay-galang.



¹ Sasakupin ng patnubay na ito ang mga paksa na maaaring mahirap para sa ilang mga tao na basahin, tulad ng pananakit sa sarili at suicide. Kung kailangan mo kaagad ng suporta, tumawag o mag-text sa 988 para sa National Suicide Crisis Helpline.

Ang Paglalarawan at Pag-unawa sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga o Alak

Mahalagang malaman ang pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga o alak at malaman kung paano ito pag-uusapan. Ang kaalamang iyon ay makakatulong sa iyo na maunawaan at suportahan ang iyong anak habang siya'y nagkakaroon ng mga mahihirap na sitwasyon sa buhay.

Pag-uusapan ng seksyon na ito ang:

- pangkaisipang kalusugan at pag-abuso ng droga o alak
- ano ang nag-iimpluwensiya sa ating pangkaisipang kalusugan at kabutihan
- paano maaaring maapektohan ng pangkaisipang kalusugan ang mga bata

Ano ba ang pangkaisipang kalusugan?

Ang pananaw ng bawat isa sa atin sa pangkaisipang kalusugan ay maaaring naiiba at maaaring depende sa maraming iba't-ibang mga bagay. Maaaring kabilang dito ang kung paano nauunawaan at pinag-uusapan ng ating kultura at komunidad ang pangkaisipang kalusugan. Ang ating pag-unawa ay naapektohan din ng ating mga karanasan. Maaaring madali at natural para sa ilang mga tao ang pag-uusapan ang pangkaisipang kalusugan. Ang iba naman ay maaaring nerbyusin, mahiya, o matakot. Ang ilan sa atin ay maaaring gumamit ng iba't-ibang mga salita para ilarawan ang pangkaisipang kalusugan at sakit sa kaisipan, o maaaring may naiiba pang mga opinyon tungkol sa paggamit ng droga o alak.

Ang pangkaisipang kalusugan² ay maaaring ilarawan bilang isang kalagayan ng kabutihan kung saan tayo makakapamuhay at makakapagtrabaho nang may layunin, kung saan tayo magkakaroon ng mga mabubuting relasyon, at kung saan natin makakaya ang mga pang-araw-araw na stress.

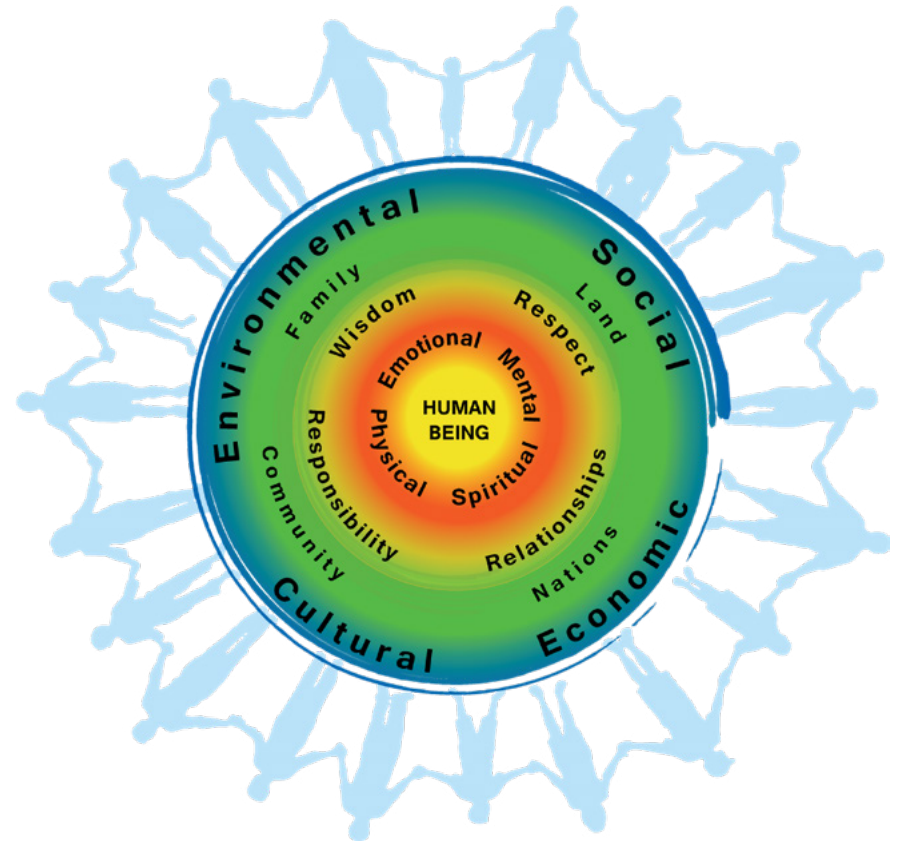
Ang ating mga utak ay naapektohan ng ating kapaligiran, at ang kalagayan³ ng ating pangkaisipang kalusugan ay maaaring magbago depende sa kung ano ang nangyayari sa ating mga buhay. Lahat tayo ay paminsan-minsang nahihirapan sa ating hindi mahusay na pangkaisipang kalusugan.

- 2 Ang ilang mga karaniwang halimbawa ng pagtukoy sa pangkaisipang kalusugan: mabuting pangkaisipang kalusugan, positibong pangkaisipang kalusugan, kahusayan ng pangkaisipang kalusugan, at kabutihan.
- 3 Ang [Mental Health Literacy Pyramid](#) ay isang paraan ng paglalarawan sa iba't-ibang mga kalagayan ng pangkaisipang kalusugan at kung gaano karaming suporta ang maaaring kailanganin.

Ang **mga Indigenous na perspektibo** ay gumagamit ng holistic approach sa kabutihan. Ang [*First Nations Perspective on Health and Wellness*](#) ng First Nations Health Authority ay makakatulong na maunawaan kung ano ang nagsusuporta sa ating kabutihan. Kabilang sa holistic approach na ito ang ating pangkaisipan, emosyonal, pisikal, at spiritwal na kalusugan. Ang layunin nito ay ang humanap ng balanse sa mga bagay na ito at makita na sila'y konektado.

Kabilang sa pananaw ng kabutihan na ito ang:

- pagtaguyod at pagsuporta sa ilang mga bagay na minamahalaga (tulad ng paggalang at responsibilidad)
- pagtatag ng malalakas na relasyon o ugnayan sa mga tao (pamilya, komunidad) at mga lugar (lupa)
- pagkaalam na ang mga bagay sa ating mas malaking lipunan ay umaapekto sa ating kalusugan (ang ekonomiya, ang ating mga kapaligiran, kultura)



Pinanggalingan nito: [BC First Nations Health Authority](#)

Ano ba ang ibig sabihin ng substance use?

Ang substance use ay tumutukoy sa paggamit ng mga droga o alak na nagbibigay sa atin ng paraan na makita, maisip, maramdaman, at kumilos nang naiiba kaysa sa karaniwan. Kabilang dito ang paggamit ng alak, nicotine, caffeine, mga de-resetang gamot, at mga ilegal na droga. Maraming mga uri ng substances at maraming mga dahilan kung bakit sila ginagamit ng isang tao. Karaniwan para sa mga kabataan ang magnais na magkaroon ng mga bagong karanasan habang sila’y lumalaki, at subukan ang substances tulad ng alak o cannabis. Hindi dahil ang isang teenager ay gumagamit ng substances ay ibig sabihin na siya’y magdidebelop ng substance use disorder. Gayunman, ang mga bata at mga teenager ay mas naapektohan ng mga epekto ng iba’t-bang droga o alak dahil ang kanilang mga katawan at mga utak ay nagdidebelop pa. Mahalagang malaman kung ano ang mga epekto ng paggamit ng droga o alak para makagawa ng mga may-kaalamang desisyon tungkol sa ating sariling kalusugan.

Ang paggamit ng droga o alak ay maaaring tingnan sa isang [spectrum](#) na may iba’t-ibang grado ng benepisyong paggamit, kabilang na ang: *hindi paggamit, may-benepisyong paggamit, paggamit nang may kaunti lamang panganib, paggamit nang may malaking panganib, at addiction (substance use disorder).*



May karagdagang impormasyon dito:

- [Substance Use & Youth \(Ang mga Kabataan at ang Paggamit ng Droga o Alak\)](#)
- [Ang Pangkaisipang Kalusugan at ang Paggamit ng Droga o Alak](#)

Bakit ba mahalagang malaman kung ano ang pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga o alak?

Kapag mas marami tayong nalalaman tungkol sa pangkaisipang kalusugan at ang paggamit ng droga o alak, mas may magagawa tayo para itatag ang kabutihan at iwasan o tugunan ang sakit sa kaisipan. Maaaring maging mas malakas ang mga relasyon ng mga pamilya kapag natututunan kung ano ang pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga o alak. Makakatulong din itong lumikha ng isang ligtas at masuportang kapaligiran.

Kapag natututunan natin kung ano ang pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga o alak, mauunawaan natin kung paano:

1. **Pahusayin ang pangkaisipang kabutihan** sa pamamagitan ng pagsuporta sa mga factor na nagprotektka. Ang mga factor na nagprotektka ay nag-aambag sa mabuting pangkaisipang kalusugan at nagprotektka laban sa sakit sa kaisipan at sa mga panganib mula sa paggamit ng droga o alak.

Kabilang sa mga nagprotektang factor ang:		
<i>mga indibidwal na bagay</i>	<i>mga panlipunang factor</i>	<i>mga factor sa lipunan</i>
mga halimbawa: <ul style="list-style-type: none"> • nutrisyon • regular na pisikal na aktibidad • mahusay na pagtulog • pagtulong sa iba • pagkakaroon ng kultural na identidad • pagkakaroon ng panlipunang pandamdaming pagkatuto 	mga halimbawa: <ul style="list-style-type: none"> • mga positibong relasyon sa mga kasing-edad at nagbibigay-suportang adults • kaalaman tungkol sa media at mabuting paggamit ng teknolohiya 	mga halimbawa: <ul style="list-style-type: none"> • ligtas at may pagmamalasakit na eskwelahan/kapitbahayan • positibong karanasan sa edukasyon • seguridad ng pamamahay at kita • mga koneksyon sa kultura

2. **Magkaroon ng bukás at mabubuting talakayan** sa iyong anak na bata o teenager tungkol sa kanyang mga karamdaman, stress, at choices.
3. **Patnubayan at suportahan** ang iyong anak na bata o teenager habang pinamamahalaan niya ang kanyang mga emosyon, kinakaya niya ang mga hamon, at habang gumagawa siya ng mga ligtas na desisyon.
4. **Maagang kilalanin kung ano ang mga problema at humingi ng tulong.** Ang mga pagbabago sa pag-uugali o karamdaman ng mga bata o mga teenager ay paminsan-minsang nagpapahiwatig ng sakit sa kaisipan o alalahanin tungkol sa paggamit ng droga o alak.
5. **Magpakita ng mga mabubuting ugali.** Alagaan ang iyong sariling pangkaisipan, emosyonal, pisikal, at spiritwal na kalusugan at humingi ng tulong kung kailangan mo ito.
6. **Unawain at iwasan ang panganib mula sa pag-abuso ng droga o alak.** Alamin kung ano ang paggamit ng droga o alak, magkaroon ng mga bukás na talakayan sa iyong anak, at tulungan siyang matuto kung ano ang mga ito. Kapag pinahusay ang pangkalahatang kalusugan at kabutihan, mababawasan ang pagkakaroon ng panganib mula sa paggamit ng droga o alak.
7. **Bawasan ang stigma⁴** hinggil sa sakit sa kaisipan. Gumamit ng wikang malinaw at nagrerespeto. Maaaring mabawasan nito ang kahihyan, takot, o 'di magandang pakiramdam na maaaring maramdaman ng mga bata o adults. Ipinapakita rin nito sa mga bata kung paano tratuhin nang maayos ang ibang mga táong maaaring nahihirapan.

4 Mga negatibong paniniwalang kaugnay ng isang katangian ng isang indibidwal na maaaring mauwi sa pag-iisip at pagtrato sa isang tao nang naiiba (halimbawa: diskriminasyon, eksklusyon).

8. **Tulungan ang iyong anak na magbuo ng mga koneksyon sa ibang adults na mapapagkatiwalaan.** Ang koneksyon sa mga mapapagkatiwalaan at nagbibigay-suportang adults (tulad ng mga kamag-anak, mga guro, at mga coach) at ang pagdama ng isang tao na siya'y kabilang ay mahahalagang factors na nagbibigay ng proteksyon sa pangkaisipang kalusugan.

Ano naman ang pangkaisipang kalusugan?

Ang pangkaisipang kalusugan at sakit sa kaisipan⁵ ay dalawang magkahiwalay na bagay na paminsan-minsan ay nagsasanib. Ang sakit sa kaisipan ay kapag ang isang tao ay may mental disorder na umaapekto sa kanyang ginagawa, iniisip, o nararamdaman. Ang mga mental disorder ay maaaring madiagnos ng mga medikal na doktor, mga psychiatrist, mga psychologist, at nurse practitioners. Ang mga sakit sa kaisipan, tulad ng pangkaisipang kalusugan, ay maaaring magbago. Ang mga táong may mga sakit sa kaisipan ay maaari pa ring magkaroon ng mabuting pangkaisipang kalusugan at kabutihan. Ang ilang mga táong walang diyagnosis ng sakit sa kaisipan ay maaaring may masamang pangkaisipang kalusugan at maaaring mangailangan ng tulong at suporta.

5 Ang sakit sa kaisipan ay isang pangkalahatang terminong ginagamit para ilarawan ang iba't-ibang mental disorders na maaaring idiyagnos.



Ano ba ang ilang mga halimbawa ng mga karaniwang mental disorder na umaapekto sa mga bata at kabataan?



Ang **anxiety disorders** ay kapag may malala at patuloy na takot sa mga sosyal na sitwasyon, mga panic attack, o walang-tigil na pag-aalala. Ang *Social Anxiety* ay isang halimbawa.



Ang **mood disorders** ay mga mahahabang panahon ng pagiging malumbay, pagkakaroon ng kawalang-pag-asa, o hindi pagsali sa mga karaniwang aktibidad. Ang isang halimbawa ay *Major Depressive Disorder*.



Kapag may **eating disorders**, maaaring may mga 'di-normal na gawi sa pagkain na maaaring may kinalaman sa mga alalahanin hinggil sa hugis ng katawan at timbang. Ang *Anorexia Nervosa* ay isang halimbawa.



Ang **behavioural disorders** ay mga patuloy, palaaway, at nakakagambalang pag-uugali. Ang *Oppositional Defiant Disorder* ay isang halimbawa.

Kapag inilalarawan natin ang isang táong may mental disorder, karaniwang inirerekomendang gamitin ang wika kung saan inuuna muna ang tao para ihiwalay ang disorder mula sa tao. Halimbawa, “**isang táong may Oppositional-Defiant Disorder**” o “**isang táong dumaranas ng Depression.**”

Ano naman ang neurodevelopmental disorders?

Ang neurodevelopmental disorders ay maaaring makaapekto sa iba't-ibang antas sa kakayahan ng isang tao na gumana sa eskwelahan, trabaho, o sa pakikihalubilo sa iba. Ang mga halimbawa ng ilang neurodevelopmental disorders ay ang autism spectrum disorder, tics, at Tourette syndrome.



May karagdagang impormasyon tungkol sa:

- [Pangkaisipang Kalusugan at mga Neurodevelopmental na Paghahamon](#)

Ano naman ang self-harming behaviours (sinasaktan ang sarili)?

Ang ilang mga karanasan ay maaaring mahirap marinig o pag-usapan. Nakasulat sa ibaba ang dalawang mapanghamong pagkilos na maaaring maranasan ng ilang mga kabataan.

- Ang **pananakit sa sarili** ay kapag sadyang sinasaktan ng isang tao ang kanyang sarili nang walang intensyong magpakamatay. Ito’y isang paraan para kayanin ang mga mahihirap na sitwasyon at mga matinding emosyon o stress. Kung sinasaktan ng isang bata o teenager ang kanyang sarili, mahalaga ang manatiling kalmado at iwasan ang magpahiya, pagkakasala, o pagpapasiya. Ang mga táong nananakit sa sarili ay nagbebenepisyo mula sa pangangalaga at suporta mula sa isang táong may pagmamalasakit sa kanyang kabutihan. Maaaring kabilang dito ang tulong mula sa isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan at medikal na atensyon kung siya’y may mga malulubhang pinsala.
- **Pag-iisip na Magpakamatay.** Sa karamihan ng mga kaso, ang pag-iisip na magpakamatay ay hindi dahil ang tao ay nais magpakamatay kung ‘di dahil nais niyang tumigil ang pananakit. Kapag kinakausap mo ang isang tao tungkol sa suicide, hindi ito mauwi o magpapalala sa kanyang mga pag-iisip na magpakamatay, o mauwi sa kanyang paggawa nito. Sa halip ay maaari itong makatulong sa kanya na maramdamang hindi siya nag-iisa.



May karagdagang impormasyon tungkol sa:

- [Pananakit sa sarili](#)
- [Suicide/Pagpapakamatay](#)

Anu-anong mga factor ang nag-iimpluwensiya sa ating pangkaisipang kalusugan?

Ang ating pangkaisipang kalusugan ay apektado ng mga komplikadong ugnayan ng ating mga utak at ng ating kapaligiran. Ang paggamit ng droga o alak at ang antas ng panganib nito ay depende rin sa iba’t-ibang mga biyolohikal, sikolohikal, at panlipunang factor.

Mga Panlipunang Factor na Nag-iimpluwensiya sa Kalusugan



Iniakma mula sa: [Comox Valley Community Health Network](#)

Ang mga karanasan tulad ng rasismo, diskriminasyon, at karalitaan ay umaapekto sa pangkaisipang kalusugan at sakit sa kaisipan. Maaari rin nilang gawing mas mahirap para sa isang tao na humingi ng tulong. Ang mga factor na nagbibigay-proteksyon, tulad ng masuportang relasyon sa tahanan, sa eskwelahan, at sa ating komunidad ay maaaring makatulong na bawasan ang paghahamon ng mga karanasang ito.

Maaaring mahirap alamin kung ano ang mga sakit sa kaisipan, at maaaring nakakalulang suportahan ang isang bata o teenager na apektado nito. Dapat mong malaman na hindi ka nag-iisa sa iyong pagsisikap na tumulong. May mga tao at mga lugar sa mga eskwelahan kung saan makakakuha ka ng karagdagang impormasyon at ng suporta.



Ang Pagtutulungan ng Tahanan at Eskwelahan para sa Pangkaisipang Kalusugan at Kabutihan

Ang bawat isa sa eskwelahan ay may tungkulin sa pagsuporta sa pangkaisipang kalusugan ng mga estudyante.

Ang mga tauhan at mga edukador ng eskwelahan ay:



Makapaglalaan ng ligtas at inklusibong lugar para makapagtatag ang mga estudyante ng skills at mga relasyon sa mga kaibigan, iba pang mga estudyante, at adults na tumutulong sa kanila na manatili sa mabuting kondisyon at maging matatag



Makakatulong sa mga estudyante na maunawaan kung ano ang pangkaisipang kalusugan at kung paano lumakas at panatilihin ang kanilang kabutihan



Makapagbibigay-alam kung anu-ano ang mga mental disorder at mga paggamit ng droga o alak, na siyang nakakabawas sa stigma



Maaaring may mapansing mga pagbabago sa pag-uugali ng mga estudyante, at maaari nilang tulungan ang mga estudyante at mga pamilya na alamin kung ano ang mga suporta at kunin ang mga ito sa eskwelahan o sa komunidad

Ano ang pagtaguyod ng pangkaisipang kalusugan, at bakit ito mahalagang gawin ng mga eskwelahan.

Ang pagtaguyod sa pangkaisipang kalusugan ay tumutulong sa pagtatag ng mga nagbibigay-proteksyon na factors na mainam para sa mabuting pangkaisipang kalusugan. Ang paraang ito ay tumutulong sa pagprotekta laban sa sakit sa kaisipan at sa mga panganib ng paggamit ng droga o alak. Ang pagtaguyod sa pangkaisipang kalusugan ay isang mahalagang paraan para ang mga eskwelahan ay maging mga lugar kung saan ang BAWAT estudyante at ang kanilang pamilya ay makakaramdam na sila'y ligtas, tinatanggap, inaalagaan, at na sila'y kasali. Ang mga damdaming ito ay sumusuporta sa pangkaisipang kalusugan at kabutihan. Sila'y lalo nang mahalaga para sa mga pamilyang dumaranas ng kahirapan dahil sa rasismo, o dahil sila'y trinatrato nang masama o nang hindi makatarungan dahil sa mga pagkakaiba at mga kapansanan.



Ang bawat tao ay naiiba!

Ang mga eskwelahan ay gumagamit ng paraan na kumikilala sa katotohanan na ang bawat tao ay natatangi at binubuo ng kung sino sila at kung ano ang naranasan nila. Ito'y tinatawag na intersectionality.

Ang mga eskwelahan ay maaaring magtatag ng kamalayan at maaari nitong ipagdiwang ang iba't-ibang mga istruktura ng pamilya, mga identidad, mga praktis ng kultura, mga layunin, o mga istilo para matuto. **Ang mga eskwelahan ay maaaring lumikha ng mga inklusibong kapaligiran na sumusuporta sa pangkaisipang kalusugan at kabutihan para sa lahat.**

Paano ba sinusupportahan ng mga eskwelahan ang pangkaisipang kalusugan?

Kabilang sa **Physical and Health Education (PHE)** curriculum ang pagbibigay-diin sa pangkalahatang kabutihan at mga koneksyon ng pisikal, intelektwal, pangkaisipan, at panlipunang kalusugan. Bukod pa sa pisikal na kaalaman, ang PHE curriculum ay mayroon ding mga mahahalagang paksa na may kinalaman sa pisikal at pangkaisipang kalusugan, tulad ng pagtatag ng mga positibong relasyon, aktibong pamumuhay na mainam sa kalusugan, edukasyon tungkol sa paggamit ng droga o alak, at kung paano sama-samang nakakaapekto ang mga ito sa kabutihan.

Sinusunod ng mga eskwelahan ang [Mental Health in Schools Strategy](#) mula sa Ministry of Education and Child Care. Ang ibig sabihin nito, ang pagtaguyod sa pangkaisipang kalusugan ay nasa lahat ng mga aspeto ng sistema ng edukasyon, kabilang na ang kultura, pamumuno, curriculum, at mga kapaligiran sa pag-aaral. Ito ang ilang mga paraan kung paano itinataguyod ng mga eskwelahan ang pangkaisipang kalusugan:

- **Social emotional learning (pagbigay ng panlipunang pandamdaming kaalaman)**
- **Mental health literacy (pagturo tungkol sa pangkaisipang kalusugan)**
- **Trauma-informed practice (praktis na may kaalaman tungkol sa trauma at kung paano nito naaapektohan ang mga tao)**

Ang **social emotional learning** ay isang mahalagang aspeto ng mga bagay na dapat malaman sa K-12 curriculum ng B.C. Tinutulungan nito ang mga estudyante na dagdagan ang kanilang kaalaman, skills, at mga palagay nang:

- ✓ malaman nila kung ano ang kanilang mga lakas at mga minamahalaga, at magtatag ng positibong kaalaman tungkol sa sarili
- ✓ mapamahalaan nila ang kanilang mga emosyon at makamit nila ang mga personal at mga kolektibong layunin
- ✓ makaramdam at makapagpakita sila ng empatiya para sa iba
- ✓ makapagtatag at makapagpanatili sila ng mga relasyon na nagbibigay-suporta
- ✓ makagawa sila ng mga responsable at mapagmalasakit na desisyon

Kami ay nagtatatag ng **mental health literacy** sa pamamagitan ng:

- ✓ pagturo kung paano magkaroon at magpanatili ng mahusay na pangkaisipang kalusugan
- ✓ pag-unawa sa [mga iba't-ibang antas ng pangkaisipang kalusugan](#) (pagkabalisa sa isip, pangkaisipang kalusugan, at mental disorder)
- ✓ pagtatag ng pag-unawa sa mga mental disorder
- ✓ pagturo kung paano makakuha ng tulong kapag kinakailangan
- ✓ pagbawas sa stigma hinggil sa paksa ng sakit sa isip

Kapag pinag-uusapan ang mga iba't-ibang mga kalagayan ng pangkaisipang kalusugan, mahalaga ang gamitin ang mga wastong termino para ilarawan ang mga mood at mga emosyon. Halimbawa, "Ako'y nalulungkot o nalulumbay" sa halip na "Depressed ako."

Kinikilala ng **trauma-informed practice** ang mga maikli at mga pangmatagalang epekto ng trauma. Kapag nauunawaan ng adults sa eskwelahan kung paano naapektohan ng trauma ang pagkilos ng mga estudyante, maaari silang makipagtulungan sa mga pamilya para lumikha ng mga istrategiya para suportahan ang kabutihan ng lahat ng mga estudyante.

Ang trauma-informed practice ay makakatulong na:

- ✓ magtatag ng isang ligtas, mapagmalasakit, at mapagkatiwalang kapaligiran
- ✓ magbigay-lakas sa mga estudyante
- ✓ maiwasan ang magka-trauma muli
- ✓ magtatag ng mga koneksyon sa mga iba
- ✓ magdibelop ng mga lakas at ng skills

Ang trauma ay isang malalim na emosyonal na sugat na dulot ng mga karanasang nagdudulot ng stress. Sila'y maaaring diretsong maranasan o maaaring maipasa sa mga darating na henerasyon (intergenerational trauma). Ito'y maaaring mauwi sa mga problema sa pangkaisipan at pisikal na kalusugan, halimbawa, panganib mula sa paggamit ng droga o alak. Ang trauma ay maaaring lumitaw bilang anxiety, galit, paglayo sa iba, o kahirapang mag-focus. Maaaring maging mahirap para sa adults, mga bata, at mga kabataan na makaramdam na ligtas, na matuto, o magtrabaho. Kapag nakikilala natin ang trauma at kapag tumutugon tayo nang may pagmamalasakit, nakakatulong itong magtatag muli ng pagtitiwala, kaligtasan, at mga koneksyon. Sinusuportahan din nito ang paggaling at ang kabutihan.

Sino ba ang aking makakausap, at ano ba ang magagawa ko kung ako'y may mga tanong o mga alalahanin tungkol sa pangkaisipang kalusugan o paggamit ng droga o alak ng aking anak?

Ikaw ay kadalasang ang pinakamabuting taong makapagpapasiya kung ang iyong anak ay nahihirapan. Kung may napansin kang naiiba tungkol sa pagkilos, mood, o mga relasyon ng iyong anak, alamin kung bakit. Ito ang ilang mga paraan para makakuha ng suporta.



Sa Eskwelahan: Magsimula munang kausapin ang isang miyembro ng staff ng eskwelahan na pinagkakatiwalaan ng iyong anak. Ito'y maaaring isa sa mga guro ng iyong anak o ang principal ng eskwelahan. Maraming mga eskwelahan ang mayroon ding school counsellor. Matutulungan ka niya at ang iyong anak na malaman kung saan makukuha ang kinakailangang suporta.

- Maaari kang kausapin ng school counsellors⁶ tungkol sa pangkaisipang kalusugan at sa mga ispesipikong alalahanin na maaaring mayroon ka tungkol sa iyong anak. Ang anumang pag-uusapan ng isang bata o teenager at ng school counsellor ay kompidensyal⁷, maliban kung nagbigay ang bata o teenager ng pahintulot na ibahagi sa iyo ang impormasyon.

- 6 Ang school counsellors ay naglalaan ng suporta at impormasyon sa mga estudyante at sa kanilang mga pamilya. Makapag-aalok sila ng personal na counselling, patnubay sa pag-aaral, at impormasyon sa karera para matulungan ang mga estudyante na magtagumpay sa kanilang mga pag-aaral at sa darating na panahon.
- 7 Mayroong mga eksepsyon sa pagiging kompidensyal, tulad ng sa mga kaso kung saan nagbabanta ang isang estudyante na malubhang saktan ang kanyang sarili o ang iba, o kung ang estudyante ay sinasaktan o inaabuso, o kapag inutos ng korte na ang impormasyon na ito ay kinakailangan.

- Ang mga school counsellor ay makakatulong sa mga guro na humanap ng mga paraan para suportahan ang pag-aaral at kabutihan ng iyong anak sa classroom.
- Maaaring konsultahin ng school counsellor o guro ang specialized school staff kung ang pangangailangan sa pangkaisipang kalusugan ay umaapekto sa iyong anak sa eskwelahan.
- Ang staff ng eskwelahan ay maaaring makipagtulungan sa iyo at sa iyong anak o teenager na anak para malaman at maiugnay ka sa tamang suporta. Halimbawa, maaari ka nilang irefer sa mga ahensiya sa komunidad tulad ng Foundry, Integrated Child and Youth Teams, Child and Youth Mental Health clinics, o kaya counselling therapy sa komunidad.
- Ang Student Support Plan o ang isang Individual Education Plan ay maaaring idibelop kung ang isang bata o teenager ay nadiyagnos ng mental disorder na nangangailangan ng suporta sa eskwelahan.



Sa Komunidad: Marami sa mga propesyonal sa healthcare ang makakatulong sa pag-unawa at pagsuporta sa pangkaisipang kalusugan at kabutihan ng mga bata at kabataan. Ang ilan ay makakagawa ng diyagnosis ng mental disorder (mga medikal na doktor, mga psychiatrist, mga clinical psychologist, mga nurse practitioner). Ang isang diyagnosis ay makakatulong sa iyo at sa iyong anak na makuha ang kinakailangang suporta sa iyong komunidad.

Ang ibang healthcare providers ay makakapag-alok ng makakatulong na serbisyo at mga programa (mga social worker, mga mental health counsellor, mga nurse). Maaaring may mga tao sa iyong komunidad na makakapag-alok ng suporta sa pangkaisipang kabutihan, tulad ng cultural knowledge keepers (mga táong may kaalaman tungkol sa kultura), mga community counsellor, at mga pinuno ng relihiyon. Maaari ring makatulong sa mga Indigenous na estudyante at sa kanilang mga pamilya na makipagkonekta sa kanilang lokal na nation o komunidad para sa resources at suporta.



Makakuha ng karagdagang impormasyon:

- [Paano Magsimula: Saan Magsisimulang Humanap ng Suporta](#)
- [Pangkaisipang Kalusugan at Suporta Para sa mga Indigenous na Pamilya](#)

Maaari kang makakuha ng pangangalaga kapag nalaman mo kung paano sinusupportahan ng mga eskwelahan at mga komunidad ang pangkaisipang kalusugan. Maraming resources na makakatulong sa pagtatag ng kabutihan para sa ating mga sarili at sa ating mga anak.

Pagsuporta sa iyong Anak o sa kanyang Pangkaisipang Kalusugan at Kabutihan

Bilang mga magulang at mga nagmamalasakit na adults, ang iyong mga pakiramdam, mga obserbasyon, at mapag-arulang relasyon sa iyong anak ay mahalaga para suportahan ang kanyang pangkaisipang kalusugan at kabutihan.

Ano ba ang magagawa ko para suportahan ang pangkaisipang kalusugan at kabutihan ng aking anak na bata o teenager?



Madalas na **ipakita ang iyong pagmamahal** at pagmamalasakit sa kanya. Kapag nararamdaman ng mga bata ang pagmamahal, ito'y nagiging malaking bahagi ng kanilang kabutihan - nagbibigay ito sa kanila ng pakiramdam ng seguridad, na siyang nakakatulong sa kanila na kayanin ang mga kahirapan sa buhay.



Magbigay-diin sa kanilang mga lakas, ipakitang natutuwa ka sa kanilang nakakayang gawin, kung ano ang mahusay nilang nagagawa, at kung ano ang mga nakamit nila. Nakakatulong ito sa kanila na makita ang kanilang mga lakas at kakayahan, nagtatatag ito ng kompiyansa, at nakakatulong ito sa kanila na pagtagumpayan ang mga hamon.



Lumikha ng ligtas na lugar para sa kanilang mga emosyon. Paminsan-minsan, ang mga bata o mga kabataan ay may mga malalalim na iniisip at karamdaman para kung saan kailangan nila ng suporta para maunawaan nila ito. Tulungan silang maramdaman at maunawaan ang kanilang mga emosyon para maranasan nila kung paano bubuti ang mga bagay sa paglipas ng panahon



Itatag ang kanilang kakayahang kayanin ang mga pangyayari at maglutas ng mga problema. Tulungan silang maghanap ng mga paraan para maging kalmado, o humingi ng tulong kapag sila'y aburido o naguguluhan. Halimbawa, mga positibong paalala sa sarili, mga pisikal na bagay na nagbibigay-ginhawa, o mga aktibidad na nakakapanatag ng loob. Kahit na ang pinakamaliit na kilos ay makakabawas sa karamdaman ng kawalan ng kapangyarihan at matutulungan sila nitong magkaroon ng karagdagang kompiyansa



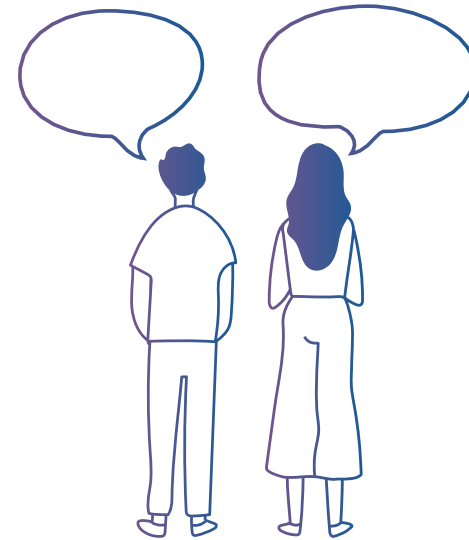
Resources na makakatulong sa pagsuporta ng kabutihan bilang isang pamilya:

- [Healthy Living - Building the Foundations of Mental Wellness \(Pamumuhay na Mainam sa Kalusugan - Ang Pagtatag ng mga Pundasyon ng Pangkaisipang Kabutihan\)](#)
- [Mental Health and Substance Use \(Ang Pangkaisipang Kalusugan at ang Paggamit ng Droga o Alak\)](#)

Paano ko ba kakausapin ang aking anak na bata/teenager tungkol sa pangkaisipang kalusugan?

- Subukang madalas na pag-usapan ang pangkaisipang kalusugan para ito’y parang ‘normal’ na gawin at hindi nakakaasiwa o nakababahala. Maaari mo itong pag-usapan bilang ibang bahagi ng ating kabutihan tulad ng ating pisikal na kalusugan. Ang ating kinakain at ang ating pagkilos ay nakakaapekto sa ating mga katawan. Tulad nito, ang ating mga iniisip at ang mga bagay na nangyayari sa ating paligid ay maaari ring makaapekto sa ating mga isip at espiritu.
- Subukang bukás na pag-usapan ang ating mga nararamdaman (ang nararamdaman mo, ng ibang mga tao, kahit mga character sa pelikula o sa libro). Isama ang mga nakakaasiwang pakiramdam tulad ng pag-aalala o kalungkutan bilang bahagi ng mga pang-araw-araw na usapan. Makakatulong ito sa mga bata o mga kabataan na maunawaan na normal ang magkaroon ng iba’t-ibang mga emosyon. Gagawin din nitong mas madali para sa kanila na ibahagi ang kanilang mga emosyon kapag sila’y nahihirapan.
- Tanungin sila kung ano ang kanilang mga iniisip at kung ano ang nasa kanilang mga puso kapag mayroon kayong ginagawa nang magkasama at hindi kayo nagmamadali (halimbawa, kapag naglalakad o nagluluto kayo). Halimbawa, maaari mong sabihing “Ano ang ilang mga bagay na pinananabikan mong gawin? Ano ang ilang mga bagay na inaalala mo?”

- Ang layunin ay ang **pakinggan at unawain kung ano ang nangyayari sa kanila**. Pagsikapang labanan ang ibigay kaagad ang iyong pananaw o solusyon. Maaari nitong itigil kaagad ang karagdagang pag-uusap tungkol dito.
- Tanungin sila **kung ano ang gusto nilang gawin o kung ano ang sa palagay nila’y kailangan nila**, at kung ikaw ay makakatulong sa anumang paraan. Ok lang kung wala silang gustong gawin sa ngayon -- nakakatulong na sa kanila ang makausap ka tungkol dito.



Iba pang makakatulong na resources para simulan ang talakayan:

- [Paano Kausapin ang mga Kabataan Tungkol sa Pangkaisipang Kalusugan](#)
- [Simulan ang talakayan](#)

Paano ko naman aalagaan ang aking sariling pangkaisipang kalusugan at kabutihan?

Kapaki-pakinabang na karanasan ang pagpapalaki ng isang bata, pero napakalaking trabaho din ito. Lagi na lamang kailangang gumawa ng desisyon, maglutas ng mga problema, at pamahalaan ang mga emosyon ng iyong anak at ng iyong mga sariling emosyon. Kailangan ito ng lubos na pangkaisipan at emosyonal na enerhiya.



Napakahalaga ang alagaan ang iyong sariling pangkaisipang kalusugan at ito'y mahalagang bahagi ng pagmamagulang at ng pangangalaga. Makakatulong sa iyo ang patuloy na maging mapagpasyensiya, ang harapin ang mga paghahamon sa mga paraang mabuti sa kalusugan, at ang maglikha ng isang kalmado at nagbibigay-suportang kapaligiran sa tahanan.

Kapag inalagaan mo ang iyong sarili, sinusuportahan mo rin ang kabutihan ng iyong anak. Ipinapakita mo rin sa kanya ang kahalagahan ng pag-alaga sa kanyang sariling pangkaisipang kalusugan.



Iba pang resources na makakatulong sa iyong pangkaisipang kalusugan at kabutihan:

- [Taking Care of Yourself \(Pangangalaga sa Iyong Sarili\)](#)
- [Building a Support Network and Community \(Pagtatag ng isang Support Network at Komunidad\)](#)

Maaari mo ring kausapin ang peer support workers sa [Kelty Mental Health Resource Centre](#) o kaya [FamilySmart](#) ng BC Children.

Mahalaga ang alagaan ang pangkaisipang kalusugan ng iyong anak at ng iyong sarili. Sa gayon ay nagtatatag ka ng pangmatagalang pundasyon ng pangkaisipang kalusugan at kabutihan para sa buong pamilya. Hindi mo kailangang maging mahusay na mahusay – kadalasan ay malaki nang epekto ang nagagagawa ng kapag naroroon ka lamang, kapag ikaw ay mapagmalasakit at handang humingi ng tulong kapag kailangan mo ito.

Konklusyon

Ang pagsuporta sa pangkaisipang kalusugan ng mga bata at kabataan ay magkakasamang pagsisikap ng tahanan, eskwelahan, at ng ating mga komunidad.

Ang iyong pagmamahal at pag-unawa ay makakatulong sa pagtatag ng pangkaisipang kalusugan at kabutihan ng iyong anak. Malaki ang nagagawa ng pagkakaroon ng talakayan tungkol sa pangkaisipang kalusugan at sa paggamit ng droga at alak, at ang gawin ito nang may kabaitan, respeto, at nang inklusibo — para sa iyong pamilya, para sa eskwelahan ng iyong anak, at para sa buong komunidad ng iyong anak. Magkasama tayong makalikha ng isang positibo at masuportang kapaligiran kung saan nararamdaman ng lahat ng mga bata at mga pamilya na sila’y minamahalaga at lubos na makakapamuhay.

