

## Resources para sa Mental Health and Wellness (Pangkaisipang Kalusugan at Kabutihan)

Natutuwa kami na kinontak mo ang Child at Youth Mental Health (CYMH) services para makakuha ng suporta sa mga paghahamon ng mental health and wellness (pangkaisipang kalusugan at kabutihan).

Ang brochure na ito ay ginawa para sa mga kabataan at/o mga magulang at care providers, at nagbibigay-diin ito sa ilang impormasyon, mga suporta, at resources para tulungan ka sa pagtahak ng iyong landas.



Ministry of  
Children and Family  
Development




### Mga Nilalaman

- 2 Holistic Health (Pangkalahatang Kalusugan)
- 4 Mga karaniwang paghahamon sa mental health and wellness
- 8 Substance Use (Paggamit ng Droga o Alak)
- 9 Resources na Nagbibigay-Diin sa mga Indigenous na Tao
- 9 Resources na Nagbibigay-Diin sa LGBTQ2S+
- 10 Resources para sa Youth in and from Care
- 10 Resources na Nagbibigay-Diin sa Multiculture
- 11 Resources na Nagbibigay-Diin sa mga Magulang at Care Providers
- 15 Kung mas malala ang iyong pakiramdam o kailangan mong makipag-usap sa isang tao
- 15 Kung ikaw ay may krisis at kailangan mo kaagad ng tulong



# Holistic Health (Pangkalahatang Kalusugan)

Lahat tayo ay laging may nararanasang mind-body connection at ang ating mga iniisip at mga emosyon ay nag-iimpluwensiya sa ating mga pisikal na karamdaman, kalusugan, at kabutihan, at vice versa.

 Inilalarawan ng **Kelty Mental Health** ang mind-body connection at kung ano ang maaaring magawa nito sa mga paghahamon sa mental health at sa kabutihan [keltymentalhealth.ca/somatization](https://keltymentalhealth.ca/somatization)


Kung ikaw ay nahihirapan dahil kaunti ang iyong sigla, ikaw ay iritable, malungkot, makalimutin, o parang may masama sa iyo, mainam na makipag-usap sa isang doktor para magpa-medical tests nang malaman kung may anumang mga medikal na kondisyon na nagdudulot ng mga sintomas.

Ang webpage na ito ay maaaring makatulong sa paghahanda para sa mga appointment sa doktor: [heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)


Ang pagtulog, pagkain, kung gaano tayo kaaktibo, at ang ating mga koneksyon sa iba at sa ating sarili ay lahat umaapekto sa ating mental health and wellness; maaari rin silang maging mas mapanghamon kapag tayo'y nahihirapan.

## Pisikal na Aktibidad


 **Foundry BC** active living 101 [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](https://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)

 **HealthLink BC** mga pisikal na aktibidad para sa mga teenager [healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](https://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)


## Balanseng Nutrisyon


 **First Nations Health Authority** tips, strategies, at resources para kumain nang mainam para sa kalusugan [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](https://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)

 **Kids Help Phone** nutrition tips para sa iyong katawan [kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](https://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)










 **Kelty Eating Disorder** impormasyon, resources at suporta para sa mga nakakaranas o sa palagay nila'y nakakaranas ng disordered eating o isang eating disorder [keltyeatingdisorders.ca](https://keltyeatingdisorders.ca)

## Spiritual Wellbeing




 **Kids Help Phone** article tungkol sa art, pamilya, at spiritwal na kabutihan [kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](https://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)

 **First Nations Health Authority** tips para alagaan ang spiritwal na kabutihan [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](https://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)




## Koneksyon at mga Relasyon

-  **Kids Help Phone** guide para makausap ng mga kabataan ang kanilang mga magulang/care providers tungkol sa mga paksa na mahirap pag-usapan [kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](https://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)
-  **Smart Sex Resource** impormasyon tungkol sa sekswalidad at sekswal na kalusugan [smartsexresource.com](https://smartsexresource.com)
-  **BC Society of Transition Houses** digital toolkit: nagsusuporta sa mga teenager na nakakaranas ng karahasan kapag nakikipag-date [bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](https://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)
-  **Foundry BC** impormasyon at suporta para mapamahalaan ang mga relasyon sa pamilya, mga kaibigan, at dating [foundrybc.ca/resource/relationships](https://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    **Sex Sense** libre, pro-choice, sex-positive, at kompidensyal na resource at referral sa sekswal na kalusugan, available Lunes-Biyernes 9 a.m. - 9 p.m. Tumawag sa 1-800-739-7367 o gamitin ang email form [optionsforsexualhealth.org/sex-sense](https://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)
-   **NPR article** na makakatulong sa mga kabataan habang nagdaraan sila sa kanilang unang queer relationship [npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship](https://npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship)

## Mindfulness

-  **“Leaves on a Stream”** video na makakatulong sa iyo na mapansin ang iyong mga iniisip at pagkatapos ay matutunang pakawalan sila [youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](https://youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)
-  **HealthLink BC** breathing exercises para makapag-relax [www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  **MindShift CBT** smart phone app [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](https://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
**Calm.com** smart phone app [calm.com](https://calm.com)  
**Breathr** smart phone app [keltymentalhealth.ca/breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr)

## Sleep

-  **Anxiety Canada** tips tungkol sa kung paano makatulog nang mas mahimbing [anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](https://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)
-  **Kids Help Phone** sleep tips [kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](https://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  **Here to Help** impormasyon tungkol sa kung paano pahasayin ang iyong pagtulog; may kasama itong sleep diary [heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](https://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)





## Mga karaniwang paghahamon sa mental health and wellness


Kapag may nababasa tayong impormasyon na parang nagpapatunay sa ating nadarama at na tulad natin, maaaring maakit tayong magdiyagnos sa ating sarili. Ang isang diyagnosis ay maaaring hindi laging kinakailangan para makilala ang ating sarili at para makuha ang suportang kailangan mo. Mahalaga ang makipag-usap sa isang medical at/o mental health professional para talakayin ang iyong mga iniisip, mga alalahanin, at para malaman kung ano ang gagana para sa iyo.



### Anxiety





Ang anxiety ay normal at ito'y nararanasan ng lahat; ito rin ang kung paano napapanatili tayong ligtas ng ating utak at katawan. Ang anxiety ay nagiging mapanghamon kapag sinasabi sa atin ng ating utak at katawan na may nagbabanta sa atin pero wala naman. Ang mga tao ay maaaring makaranas ng anxiety kapag sila'y ninenerbiyos, nag-aalala, o stressed, at maaari rin silang makadama ng mga pisikal na karamdaman.

-  Titingnan ng **"The Struggle Switch"** video mula kay Dr. Russ Harris kung bakit kapag mayroon tayong mga mahirap na bagay na nararamdaman ay maaaring mag-ON ang switch sa ating utak at nahihirapan tayong subukang ilayo ang ating mga nadarama [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

-  **Anxiety Canada** para sa impormasyon, resources, videos, podcasts, mga kurso, at marami pang iba [anxietycanada.com](https://anxietycanada.com)

-  Sinisiyasat ng **"How to make stress your friend"** video kung paano makita ang stress bilang isang positibong bagay, at kung ano ang mga benepisyo kapag lumapit tayo sa iba para bawasan ang ating stress [ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

-   Ang **Y Mind** anxiety program (para sa 13-18 taong-gulang) ay inaalok sa maraming YMCA sa buong B.C. [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

-     Ang **Bounce Back** ay nag-aalok ng coaching (nangangailangan ng referral), online modules at videos (walang referral na kailangan) para tulungan ang mga batang 15-taong-gulang at mas matanda na mapamahalaan ang mild to moderate anxiety at depression, stress, o pag-aalala [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)


-  **Stresslr** smart phone app [keltymentalhealth.ca/info/stresslr](https://keltymentalhealth.ca/info/stresslr)












## Depression

Normal lamang na makaramdam ng kalungkutan o magkaroon ng mababang mood. Ang depression ay isang mababang-mababang mood na hindi nawawala nang mag-isa at ginagawa nitong mas mahirap na maramdaman ang kasiyahan o mag-enjoy sa mga bagay na dati mong ginagawa, tulad ng paggugol ng panahon kasama ng iba o pag-enjoy sa isang hobby. Naaapektohan ng depression ang ating utak, mga nararamdaman, focus, at ang ating katawan, tulad ng pagkakaroon ng mas kaunting sigla, kahirapan sa pagtulog, walang ganang kumain, at panakit at kirot sa katawan.

 “I Had a Black Dog, His Name was Depression” video gamit ang metaphor ng isang malungkot na aso para ilarawan ang experience kapag ang isang tao ay may depression [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)







 **Here to Help** tungkol sa depression para sa mga kabataan  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

  **Dealing with Depression** antidepressant skills website para sa mga teenager [dwdonline.ca](https://dwdonline.ca) at printable workbook na may impormasyon at coping skills para maiwasan o matagumpayan ang depression [www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)

    Ang **Bounce Back** ay nag-aalok ng coaching (nangangailangan ng referral), online modules, at videos (walang referral na kailangan) para tulungan ang mga 15-taong-gulang at mas matanda na kayanin ang mild to moderate anxiety at depression, stress, o pag-aalala [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)




## Neurodiversity

Ang neurodiversity ay nangangahulugan na natatangi ang ating pagdanas, pagtingin, at pag-interact sa mundo. Ang pagdanas at pag-interact ng isang neurodivergent na tao sa mundo ay maaaring hindi umakma sa mga inaasahan ng lipunan o neurotypical na inaasahan. Ang ilan ay maaaring mahirapan sa memorya, pag-aaral, wika at pagsasalita, kilos, motor skills, o kaya iba pang brain functions, at ang iba naman ay maaaring mas mahirapan sa mga paghahamon ng mental health and wellness. Ang Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD), Autism Spectrum Disorder (ASD), Dyslexia, Fetal Alcohol Syndrome (FASD), mga intelektwal na kapansanan, sensory process challenges, at ang Tourette's Syndrome ay lahat mga halimbawa ng mga neurodivergent na kondisyon.

-  Isang article sa **ADDitude Magazine** na isinulat bilang suporta sa mga magulang para sa pagproseso at pagtanggap ng neurodiversity ng kanilang anak [additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)
-  **Understood.org** resources at suporta nang ang mga táong nag-aaral at nag-iisip nang kakaiba ay maaaring magkaroon ng mabuting pamumuhay --sa eskwelahan, sa trabaho, at sa buong buhay [understood.org](http://understood.org)
-  **MCFD Children and Youth with Support Needs (CYSN)** impormasyon, mga programa, at service providers na makapagbibigay ng suporta sa mga bata, mga kabataan, at kanilang mga magulang/care providers [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)
-   **BC Autism Assessment Network** impormasyon, resources, upang i-connect ang mga bata, mga kabataan at kanilang mga pamilya sa autism at complex developmental behaviour assessments [phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)
-  **Centre on the Developing Child** mga patnubay sa aktibidad para pahasayin at ipraktis ang executive function skills sa mga bata mula sa panahon na sila'y sanggol hanggang sila'y naging teenager [developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)






### Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Ang karamihan ng mga tao ay nakaranas na ng panahon kung saan sila'y nahirapang magbigay ng atensyon sa isang bagay o kaya umupo nang hindi kumikilos. Gayunman, ang ADHD ay maaaring lumabas bilang mga paghahamon dahil sa hyperactivity at impulse control, dahil kailangan laging kumilos, gumawa ng bagay, o kaya magsalita nang hindi nag-iisip, nahihirapang mag-focus, magsimula at magkompleto ng mga gawain, at tandaan ang mga bagay.
















-  **Here to Help** impormasyon at resources tungkol sa ADHD sa mga bata at kabataan [heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)
-  **Understood.org** impormasyon at resources tungkol sa ADHD at iba pang mga pagkakaiba sa pag-aaral at pag-iisip [understood.org/en/articles/what-is-adhd](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)
-  **ADDitude Magazine** articles, webinars at resources tungkol sa ADHD [additudemag.com](http://additudemag.com)

## Suicidality at Non-Suicidal Self-Harm (Pag-iisip na Gustong Magpakamatay at Pananakit sa Sarili nang Walang Pag-iisip na Gustong Magpakamatay)

Maaari kang maapektohan nito, maging ang mga ito ay ang iyong mga sariling iniisip/kilos, o kaya isip/kilos ng ibang táong kilala mo. Maaaring mahirap maunawaan kung bakit ikaw o ang isang táong kilala mo ay may mga ganitong pag-iisip, at maaaring mahirap pag-usapan ito kung inaalala mo kung paano magre-react ang iba. Ang non-suicidal self-injury (tinatawag ding self-harm) ay kapag sinasaktan ng isang tao ang kanyang sarili nang walang intensyon na mamatay. Ang ilang mga táong nagseself-harm ay mayroon ding suicidal thoughts (pag-iisip na gustong magpakamatay), pero hindi lahat; at maraming iba't-ibang mga dahilan kung bakit sinasaktan ng mga tao ang kanilang sarili. Kung mayroon kang kilalang táong may suicidal thoughts o kaya self-harm, mahalagang sabihin sa kanya na may pagmamalasaakit ka sa kanya, at mahalagang makinig sa kanya nang hindi naghuhusga.





-  **Kids Help Phone** mga bagay na dapat malaman tungkol sa suicide [kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)
-  **Foundry BC** impormasyon at resources tungkol sa self-injury [foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)
-  **Here to Help** impormasyon at resources tungkol sa self-harm [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)
-  **Need2** Pangkalahatang impormasyon sa suicide [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)
-  **Skin Pick** smart phone app [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)  
**Calm Harm** smart phone app [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)

### Kung ikaw o kaya isang táong kilala mo ay may krisis, mangyaring tumawag sa:

-   **9-8-8: Suicide Crisis Helpline** tumawag o mag-text sa 9-8-8 available 24/7
-   **Hope for Wellness Help Line** 1-855-242-3310 available 24/7 sa lahat ng mga Indigenous na tao sa buong Canada
-   **Suicide hotline** 1-800-SUICIDE o kaya 1-800-784-2433 available 24/7
-    **Kids Help Phone** tumawag sa 1-800-668-6868 o kaya i-text ang 686868 para makakuha ng kompidensyal na suporta 24/7; ang mga Indigenous na kabataan ay maaaring mag-text ng "First Nations," "Métis," o kaya "Inuit" sa 686868 para makonekta sila sa isang Indigenous crisis responder kapag mayroon nito [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-   **KUU-US Aboriginal Crisis Line** 1-800-588-8717 (available para sa mga Indigenous na Tao)
-   **Métis Crisis Line** 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) available 24/7
-   **9-1-1** o kaya ang iyong local hospital emergency department

## Trauma








Ang trauma ay ang kahulugan na ibinibigay natin sa isang pangyayaring nakakapuspos o kaya hindi natin makaya. Ang trauma ay maaaring maranasan dahil sa isang pangyayari, o kaya maraming bagay na nangyari. Ang isang bagay ay maaaring maging traumatic para sa isang tao pero hindi naman para sa iba, at ito'y maaaring lumabas sa iba't-ibang mga paraan. Ang pinakamakakatulong na paraan para suportahan ang isang táong may hinaharap na trauma ay ang maging mapagmalasakit at ang maging curious.

-  **Kelty Mental Health** impormasyon at resources tungkol sa trauma at sa post-traumatic stress disorder (PTSD) [kelymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](https://kelymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)
-  **The Wisdom of Trauma** documentary mula kay Dr Gabor Maté; humihingi ng donation sa panood (magbayad kung ano ang makakaya mo) [thewisdomoftrauma.com](https://thewisdomoftrauma.com)
-  **Child Mind Institute** patnubay para tulungan ang mga bata na kayanin ang mga pangyayari pagkatapos ng isang traumatic na bagay [childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)
-  **Kids Grief** libreng online resource na tumutulong sa mga magulang na suportahan ang kanilang mga anak kapag may tao sa kanilang buhay na namamatay o kaya namatay [kidsgrief.ca](https://kidsgrief.ca)



## Substance Use (Paggamit ng Droga o Alak)

Kapag ang mga tao ay may nararanasang paghahamon sa mental health at sa kanilang kabutihan, maaari nilang simulang gumamit o kaya dagdagan ang kanilang paggamit ng droga o alak, o kaya'y maaari nilang abusuhin ang paggamit ng droga o alak. Ang pag-eksperimento sa mga droga o alak ay maaari ring makaapekto sa mental health at sa kabutihan.



-  **BC Alcohol and Drug Information and Referral Service** ang sinomang direktso o kaya hindi diretsong naaapektohan ng paggamit ng droga o alak ay maaaring tumawag sa **604-660-9382** (sa Lower Mainland) o kaya **1-800-663-1441** (sa anumang lugar sa B.C.)
-  **National Overdose Response Service (NORS)** peer-led na kompidensyal na 24/7 hotline para sa Canadians na nagbibigay ng mapagmahal at pribadong suporta nang walang paghuhusga. Direktso nitong makokonekta ang mga tao sa emergency response kung sakaling may substance toxicity **1-888-688-6677** [nors.ca](https://nors.ca)
-  **Wellbeing BC** impormasyon tungkol sa pagbawas ng panganib, at resources para mapuntahan ang mga tao kung nasaan sila at para bawasan ang mga maaaring maging panganib na may kinalaman sa paggamit ng droga o alak [wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](https://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)
-  **Mental Health & Substance Use Supports in B.C.** online directory tungkol sa suportang makukuha sa iyong komunidad hinggil sa substance use [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
-  **HealthLink BC** para sa impormasyon at resources hinggil sa substance use [healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](https://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)
-  **Drug Cocktails** mga katotohanan at impormasyon hinggil sa paghalo-halo ng mga gamot at iba pang substances [drugcocktails.ca](https://drugcocktails.ca)
-  **Lifeguard** smart phone app [lifeguarddh.com](https://lifeguarddh.com)  
**Brave** smart phone app [brave.coop](https://brave.coop)










## Resources na Nagbibigay-Diin sa mga Indigenous na Tao



   **Hope for Wellness** 24/7 helpline 1-855-242-3310 at online chat [hopeforwellness.ca](https://hopeforwellness.ca)



  **We Are Indigenous: Big Worries/Fears, Parent/Caregiver Support Program** libreng resource para suportahan ang First Nations, Métis at Inuit na mga pamilya sa buong B.C., na may mga anak na 3–12 taong-gulang na may mga malalaking alalahanin/takot (anxiety) [welcome.cmhacptk.ca/bigworries](https://welcome.cmhacptk.ca/bigworries)

**First Nations Health Authority (FNHA)** naglalaan ng First Nations health programs sa buong B.C. Mental health and Wellness supports; kabilang dito ang:

  **Mental Health Benefit** nagpoondo ng counselling mula sa mga kwalipikadong mental health providers [fnha.ca/benefits/mental-health](https://fnha.ca/benefits/mental-health)



   **Virtual Doctor of the Day Service** virtual medical appointments [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day](https://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day) o kaya 1-855-344-3800 (8:30 a.m. – 4:30 p.m. araw-araw)

  **Virtual Substance Use and Psychiatry Service** libreng referrals para sa suporta hinggil sa substance use at addictions, psychiatry at diagnosis, at care coordinators [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service](https://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service)



  **Métis Nation British Columbia** Métis counselling connection program na naglalaan nang hanggang sampung 60-minute counselling sessions para sa Métis citizens, anuman ang kanilang edad [mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program](https://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)








## Resources na Nagbibigay-Diin sa LGBTQ2S+

   **Therapy for Queers in BC** listahan ng mga therapist at mga clinic sa B.C. na nagfo-focus sa LGBTQ2S+ [whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support](https://whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support)

  **Trevorspace** para makonekta sa ibang LGBTQ na 13-24 taong-gulang mula sa buong mundo [trevorspace.org](https://trevorspace.org)







  **QChat** peer support line at resource database para sa 2SLGBTQ+ na kabataan sa B.C. (Sabado-Huwebes 6 p.m.-9 p.m.) [qchat.ca](https://qchat.ca)

   **Qmunity** impormasyon, edukasyon, support groups, referrals, at counselling (10 session sa mas mababang gastos, maaaring may waitlist) para sa queer, trans, at Two-Spirit [qmunity.ca](https://qmunity.ca) o kaya 1-800-566-1170

  **TransCareBC Child & Youth** impormasyon at resources para makonekta ang mga tao sa gender-affirming na pangangalaga at suporta [phsa.ca/transcarebc](https://phsa.ca/transcarebc)









## Resources para sa Youth in and from Care

-   **Agedout** impormasyon tungkol sa suporta at karagdagang resources para sa mga kabataan na nasa pangangalaga at nanggagaling sa [agedout.com](http://agedout.com)
-   **Mental Health and Counselling Benefit** \$1,500 bawat taon para sa young adults na lumalahok sa SAJE program  
[www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje\\_mental\\_health\\_and\\_counselling\\_benefit\\_ya\\_faq.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje_mental_health_and_counselling_benefit_ya_faq.pdf)
-   **Life-skills, Training and Cultural Connections Funding** \$11,000 para sa young adults na nasa Agreements with Young Adults (AYA) program na nagbibigay-diin sa pagdibelop ng life-skills  
[www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq\\_\\_lstcc.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq__lstcc.pdf)






## Resources na Nagbibigay-Diin sa Multiculture


-  **Multicultural Mental Health** links sa impormasyon at resources para sa mental health and wellness, na kumikilala sa kultura [multiculturalmentalhealth.ca](http://multiculturalmentalhealth.ca)
-  **CAMH** naglalaan ng information sheets para sa mga nahihirapan sa Ingles dahil ito'y hindi nila pangunahing wika [camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages)
-    **Black Kabataan Helpline** multicultural helpline at mga serbisyo sa buong bansa para sa mga bata, mga kabataan, mga pamilya, at para sa mga nagsusuporta sa kanila nang makakuha sila ng pangangalagang naaangkop sa kanilang kultura [blackyouth.ca](http://blackyouth.ca) o kaya **1-833-294-8650** (9 a.m. – 10 p.m. araw-araw)
-  **Young Minds (UK)** impormasyon tungkol sa kung paano nakasasama ang rasismo sa mental health, at patnubay para suportahan ang mga magulang at care providers sa pagsuporta sa mga bata at kabataang nakaranas ng rasismo [youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)

# Resources na Nagbibigay-Diin sa Mga Magulang at Care Providers


Mahirap ang maging isang magulang, lalo na kapag ang iyong anak ay nahihirapan sa mga paghahamon ng mental health and wellness, at isip mong sinubukan mo na ang lahat para tulungan siya. Ang paglaan ng panahon para suportahan ang iyong sariling mental health and wellness sa pamamagitan ng pag-access sa resources at suporta ay magbebenepisyo sa iyo at sa iyong pamilya.


## Mental Health Prevention and Early Intervention


   **Online resource library** resources para sa mga pamilya, mga caregiver, mga nagtuturo, at ibang mga propesyonal [healthymindsbc.gov.bc.ca/resources](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources)

 **eLearning Online courses** mga self-paced at libreng kurso para sa mga caregiver, mga nagtuturo, at ibang mga propesyonal; ito'y may praktikal na impormasyon, batay sa ebidensiya, tungkol sa mental health, at mgaistratehiya para tulungan silang suportahan ang mga bata, kabataan, at ang kanilang mga pamilya  
[healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning)


## Koneksyon at mga Relasyon


 **Brené Brown on Empathy** video tungkol sa kahulugan at mga kilos ng pagmamalasakit sa iba  
[youtu.be/1Ewgu369Jw](https://youtu.be/1Ewgu369Jw)





 **Mental Health Foundations** impormasyon sa mental health and wellness na nagbibigay-diin sa emosyon, at training na ispesipikong ginawa para sa mga magulang at care providers [mentalhealthfoundations.ca](https://mentalhealthfoundations.ca)

  **Connect Parenting** attachment-based program para sa mga magulang at care providers na inaalok nang virtual at nang local sa buong B.C. [connectattachmentprograms.org](https://connectattachmentprograms.org)


## Anxiety

 **Everyday Anxiety Strategies for Educators (EASE)** programa para sa mga magulang at care providers  
[healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection) (grade K-7) at  
[healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection) (grades 8-12) (sa iba't-ibang mga wika)

 **Anxiety Canada** libreng online course na pinamagatang My Anxiety Plan, para sa mga magulang/care providers na nagsusuporta sa mga anxious na bata o kaya mga teenager  
[maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](https://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)










    **Confident Parents: Thriving Kids** anxiety program na nagsusuporta sa mga magulang at care providers na may mga anak (3-12 taong-gulang) na dumaranas ng anxiety (nangangailangan ng referral) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)

 Humiram ng **“Worry Dragon”** anxiety workbooks nang libre [kelymentalhealth.ca/twd](https://kelymentalhealth.ca/twd)

 **Treating Childhood and Adolescent Anxiety** librong isinulat ni Eli Lebowitz na nagbibigay ng praktikal na evidence-based at theory-driven na mga istrategiya para sa mga magulang upang suportahan ang mga bata at kabataang may anxiety


## Behavioural Challenges (Mga Paghahamon Dulot ng Kilos) at Emotional Dysregulation

Kapag ang iyong anak ay may mga maproblemang kilos na hindi tumutugma sa mga inaasahan, tulad ng kapag siya'y nagsisilakbo ng galit, hindi nakikinig, agresibo, o kaya walang kontrol sa impulso, madaling mag-focus sa kilos. Gayunman, ito ay kadalasang mga palatandaan na hindi nila makaya o mapamahalaan ang kanilang mga emosyon sa mga paraang katanggap-tanggap sa lipunan. Maaari ring makatulong para sa inyong dalawa na malaman kung ano ang kanyang mga pangangailangan na nagdudulot ng kilos na ito. Subukang magsimula sa pagpapalagay na ginagawa niya ang lahat ng kanyang makakaya sa panahong iyon, kausapin siya nang masabi at makompirma ang kanyang mga emosyon, at malaman kung ano ang kanyang mga pangangailangan.




-  **CYMH – 10 Tips to Increase Cooperation** video mula sa isang CYMH clinician  
[youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)
  
-  **Rolling with ADHD** libreng 8-module course para sa mga magulang at care providers ng mga bata at kabataang may ADHD [healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)
  
-  **Kelty Mental Health** mga inirerekomendang resources para suportahan ang mga bata at kabataang may behavioural challenges [keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)
  
-  **Lives in the Balance** impormasyon at mga kurso batay sa Collaborative and Proactive Solutions (CPS) model na makakatulong na malaman kung ano ang mga problemang nagdudulot ng mga kilos, at naglalaan ng mga paraan para lutasin ang mga ito nang magkasama at nang proactive (bago pa man sila mangyari) [livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)
  
-  **No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind** librong isinulat ni Daniel Siegel (hanggang sa 12-taong-gulang) refrigerator sheet [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) sa isang summary [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)
  
-  **Child Mind Institute** techniques para tulungan ang mga bata na pamahalaan ang kanilang mga emosyon at mga nagsisilakbong galit [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)
  
-  **BC Association of Clinical Counsellors** article tungkol sa kung paano mapapabuti ng validation ang koneksyon sa mga minamahal sa buhay [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)
  
-  **Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder** libro na isinulat na Gabor Maté. Ito'y isang patnubay para maunawaan, mabigyang-lunas, at mapabuti ang ADHD
  
-  **Confident Parents: Thriving Kids** anxiety program na nagsusuporta sa mga magulang at care providers na may mga anak (3-12 taong-gulang) na may anxiety (nangangailangan ng referral) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)




## Depression

 **eMentalHealth** impormasyon para sa mga magulang at care providers tungkol sa depression sa mga bata at kabataan [ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879](https://ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879)



## Early Years

   **The Early Years** impormasyon at resources hinggil sa mental health and wellness; inilalaan sa pamamagitan ng BC Foster Parent Association at ng isang foster parent phone line [bcfosterparents.ca/the-early-years](https://bcfosterparents.ca/the-early-years)



 **StrongStart BC** drop-in at libreng early learning programs para sa mga bata 0-5 taong-gulang [www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)

 **The Whole Brain Child** librong isinulat ni Daniel Siegel (focus sa kapanganakan hanggang 12-taong-gulang) refrigerator sheet [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf) sa isang summary [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

## General Mental Health and Wellness (Pangkalahating Pangkaisipang Kalusugan at Kabutihan)




  **Family Smart** impormasyon, peer support, at iba pang resources para sa mga magulang/care providers [familysmart.ca](https://familysmart.ca)

## Sekswal na Oryentasyon at Gender Identity








  **Pflag Canada** resources at peer support para sa mga magulang/care providers para suportahan ang kanilang LGBTQ2S+ na mga anak at kabataan [pflagcanada.ca](https://pflagcanada.ca)

## Suicidality at Non-Suicidal Self-Harm

Ang suicidality ay isang mabigat na alalahanin. Mainam kung kinakausap ka ng iyong anak/teenager tungkol sa kanyang mga kahirapan sa halip na kimkimin niya ang kanyang damdamin. Gayunman, kinakausap ka man niya tungkol dito o hindi, kung ikaw ay nag-aalala na siya’y maaaring suicidal, mahalagang mahalaga ang humingi ng suporta.

-  **HealthLink BC** impormasyon at resources tungkol sa suicide sa mga kabataan [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)
-  **Kelty Mental Health** impormasyon at resources tungkol sa suicide [keltymentalhealth.ca/suicide](https://keltymentalhealth.ca/suicide)
-  **Kelty Mental Health** podcast para sa mga kapamilya na nagbabahagi ng impormasyon tungkol sa self-harm [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)

### Kung ikaw o kaya isang táong kilala mo ay may krisis, mangyaring tumawag sa:

-  **9-8-8: Suicide Crisis Helpline** tumawag o mag-text sa **9-8-8** available 24/7
-  **Hope for Wellness Help Line** **1-855-242-3310** available 24/7 sa lahat ng mga Indigenous na tao sa buong Canada
-  **Suicide hotline** **1-800-SUICIDE** o kaya **1-800-784-2433** available 24/7
-  **Kids Help Phone** tumawag sa **1-800-668-6868** o kaya i-text ang **686868** para makakuha ng kompidensyal na suporta 24/7; ang mga Indigenous na kabataan ay maaaring mag-text ng “First Nations,” “Métis,” o kaya “Inuit” sa **686868** para makonekta sila sa isang Indigenous crisis responder kapag mayroon nito [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)
-  **KUU-US Aboriginal Crisis Line** **1-800-588-8717** (available para sa mga Indigenous na Tao)
-  **Métis Crisis Line** **1-833-Metis-BC (1-833-638-4722)** available 24/7
-  **9-1-1** o kaya ang iyong local hospital emergency department



## Kung mas malala ang iyong pakiramdam o kailangan mong makipag-usap sa isang tao

Huwag maliitin kung gaano kalakas ang regular na kumustahin ang iyong anak/teenager na anak at/o ang iyong sarili. Kung mas malala ang iyong pakiramdam, kontakin ang iyong local CYMH clinic at/o sa sumusunod na helplines:














Para sa mga lokasyon ng intake clinic sa buong B.C., tumawag sa 811 o kaya'y bisitahin ang:

[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



Ang Indigenous na mga bata, mga kabataan, at mga pamilya ay maaari ring magpunta sa:
















[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

-    **Hope for Wellness** 24/7 helpline [1-855-242-3310](tel:1-855-242-3310) at online chat sa [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)
-    **Kids Help Phone** Tumawag sa [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868) o kaya i-text ang [686868](tel:686868) para makakuha ng kompidensyal na suporta 24/7; ang mga Indigenous na kabataan ay maaaring mag-text ng "First Nations," "Métis," o kaya "Inuit" sa [686868](tel:686868) para makonekta sila sa isang Indigenous crisis responder kapag mayroon nito [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-   **Youth in BC** online services para sa mga kabataan, kabilang na ang online chats (tanghali – 1 a.m.) [YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)
-    **Youth Space** online chat o kaya'y mag-text sa [778-783-0177](tel:778-783-0177) (6 a.m.- hatinggabi araw-araw) [youthspace.ca](http://youthspace.ca)



## Kung ikaw ay may krisis at kailangan mo kaagad ng tulong

Kung ikaw o kaya ang iyong anak/teenager na anak ay may krisis, mangyaring tumawag sa:

-   **9-8-8: Suicide Crisis Helpline** tumawag o mag-text sa [9-8-8](tel:9-8-8) available 24/7
-   **Hope for Wellness Help Line** [1-855-242-3310](tel:1-855-242-3310) available 24/7 sa lahat ng mga Indigenous na tao sa buong Canada
-   **Suicide hotline** [1-800-SUICIDE](tel:1-800-SUICIDE) o kaya [1-800-784-2433](tel:1-800-784-2433) available 24/7
-    **Kids Help Phone** tumawag sa [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868) o kaya i-text ang [686868](tel:686868) para makakuha ng kompidensyal na suporta 24/7; ang mga Indigenous na kabataan ay maaaring mag-text ng "First Nations," "Métis," o kaya "Inuit" sa [686868](tel:686868) para makonekta sila sa isang Indigenous crisis responder kapag mayroon nito [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-   **KUU-US Aboriginal Crisis Line** [1-800-588-8717](tel:1-800-588-8717) (available para sa mga Indigenous na Tao)
-   **Métis Crisis Line** [1-833-Metis-BC](tel:1-833-Metis-BC) ([1-833-638-4722](tel:1-833-638-4722)) available 24/7
-   **9-1-1** o kaya ang iyong local hospital emergency department



Ministry of  
Children and Family  
Development