



Kalusugang Pangkaisipan

Simpleng Gabay
para sa Lahat

Pag-unawa sa Kalusugang Pangkaisipan



Ang kalusugang pangkaisipan ay tungkol sa magandang pakiramdam sa ating isipan upang makayanan natin ang mga hamon sa buhay, magamit ang ating mga kakayahan, matuto, magtrabaho, at matulungan ang ating komunidad. Kabilang dito ang ating mga emosyon, saloobin, at pakikiugnayan sa iba. Ang maayos na kalusugang pangkaisipan ay nakakatulong sa atin na harapin ang stress at gumawa ng wastong pagpili.

Ang problema sa kalusugang pangkaisipan, o sakit sa pag-iisip, ay nangyayari kapag may nakakaapekto sa pag-iisip, pakiramdam, o pagkilos ng isang tao. Ang ilang mga problema sa kalusugang pangkaisipan ay tumatagal ng maikling panahon, habang ang iba ay tumatagal ng mahabang panahon. Ang mga taong mula sa iba't ibang antas ng pamumuhay ay maaaring magkaroon ng mas maraming problema sa kalusugang pangkaisipan dahil mahirap para sa kanila ang makakuha ng wastong tulong, nahihiya sila, nahaharap sa hindi patas na pagtrato, o walang gaanong alam tungkol sa kalusugang pangkaisipan.



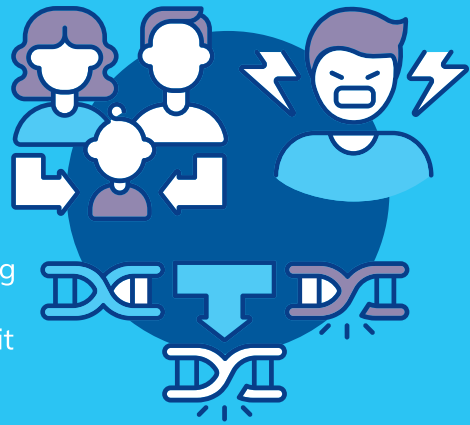
Mga Kadahilanang Nakakaapekto sa Kalusugang Pangkaisipan

Ang kalusugan ng ating pag-iisip ay apektado ng:

1 Biyolohiya

biyolohikal na mga kadahilanan

Edad, kasarian, pagkakaroon ng anumang sakit o kapansanan, kasaysayan ng pamilya ng sakit sa pag-iisip



2 Isip

sikolohikal na mga kadahilanan

Mga negatibong kaganapan sa buhay, kawalan ng trabaho, krisis sa pananalapi, matagalang stress

3 Mga tao sa paligid natin

panlipunang mga kadahilanan

Estado sa panlipunang ekonomiya, kawalan ng suporta, di pagkakaintindihan sa pamilya



Pag-uunawa sa mga Kaguluhan sa Kalusugang Pangkaisipan

Ang mga kaguluhan sa kalusugang pangkaisipan ay maaaring makaapekto ng sinuman, anuman ang edad o naging karanasan. Dito, nagbibigay kami ng pangkalahatang-ideya ng limang karaniwang sakit sa kalusugang pangkaisipan, ang kanilang mga sintomas, at mga potensyal na pagpipilian sa paggamot.

1 Stress

Ang stress ay isang estado ng pag-aalala o tensyon sa pag-iisip na dulot ng isang mahirap na sitwasyon. Pag ang stress ay nanatili sa tao maaaring humantong ay maaaring humantong sa sakit sa pag-iisip. Kasama sa mga karaniwang palatandaan ng stress ang mga pagbabago sa kalooban, kahirapan sa pag-tutok, mga palpasyon, hindi pagkatunaw ng pagkain, pagkagambala sa pagtulog, at pananakit. Ang pamamahala ng stress ay maaaring may kasamang ehersisyo, pagmumuni-muni, mga diskarte sa pagpapahinga, at pagpapayo.



2 Pagkabalisa

Ang pagkabalisa ay isang pakiramdam ng, tulad ng pag-aalala o takot, na maaaring banayad o matindi. Kasama sa mga sintomas ang pakiramdam ng nerbiyos, gulat, at takot, pati na rin ang pagpapawis at mabilis na pagtibok ng puso. Kasama sa mga pagresolba ang mga diskarte sa pagpapahinga, mga pagbabago sa pamumuhay, mga gamot, at psychotherapy.



3 Depresyon

Ang depresyon ay isang karaniwan at malubhang sakit na medikal na negatibong nakakaapekto sa iyong nararamdaman, iniisip, at pagkilos. Nagdudulot ito ng kalungkutan at/o pagkawala ng interes sa mga aktibidad na minsang nakagiliwan. Kasama sa iba pang mga sintomas ang kawalan ng pag-asa, kawalan ng kakayahan, pagpapakatiwakal, mababang pagpapahalaga sa sarili, at mga pagbabago sa pagtulog at kawalan ng gana. Ang pamamahala ng depresyon ay maaaring magsama ng mga pagbabago sa pamumuhay, pagpapabuti ng pakikipag-ugnayan sa lipunan, at paghingi ng propesyonal na tulong.



4 Mga Psychotic na Kaguluhan

Ang mga psychotic na kaguluhan ay mga malubhang sakit na nakakaapekto sa pag-iisip, na nagpapahirap sa isang tao na mag-isip nang malinaw, gumawa ng mabubuting paghuhusga, emosyonal na tumugon, epektibong makipag-usap, maunawaan ang katotohanan, at kumilos nang naaangkop. Dalawang pangunahing sintomas ang delusyon at guni-guni. Ang mga paraan ng paggamot para sa psychosis ay kinabibilangan ng suportang pang psychosocial, gamot, psychotherapy, cognitive remediation, at pagsasanay na uukol sa hanapbuhay.



5 Mga Kaguluhan sa Pagkabata

Ang mga kaguluhan sa pagkabata, na kilala rin bilang mga kaguluhan ng pag-iisip sa pagkabata o kaguluhan sa pagsulong, ay mga naayon sa utak o kaguluhan sa pag-uugali na nakakaapekto sa kalidad ng buhay ng isang bata. Ilan sa mga ito ay autism, ADHD, pagkabahala sa pagkabata, depresyon, kaguluhan sa pamamahala, OCD, at kakulangan ng kakayahan sa kaalaman. Kasama sa mga karaniwang paraan ng paggamot ang therapy ng pag-uugali, therapy ng paglalaro, at mga gamot.

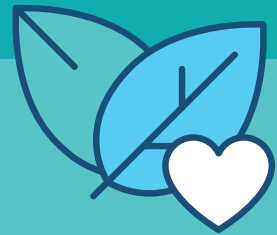


Mga Payo para sa Mas mabuting Kalusugang Pangkaisipan

Mga Istratehiya sa Pangangalaga sa Sarili

1

Mga Pagbabago sa Pamumuhay



Maraming pag-aaral ang nagpakita na ang mga pagpipilian sa pamumuhay na ito ay maaaring makabuluhang mapabuti ang kalusugang pangkaisipan, na humahantong sa mas mahusay na pangkalahatang kagalingan at mabawasan ang panganib ng mga sakit sa pag-iisip. Gumawa ng simple at malusog na mga pagpipilian araw-araw upang palakasin ang iyong pangkalahatang kagalingan sa pag-iisip. Kabilang dito ang: pagkain ng balanseng diyeta na mayaman sa buong pagkain, prutas, at gulay upang mapangalagaan ang iyong katawan at isip; pagbibigay-prioridad sa pagtulog at pagpapanatili ng pare-parehong iskedul ng pagtulog upang matiyak na ang iyong katawan ay tumatanggap ng sapat na pahinga at oras ng pagbawi; at pamamahala ng stress sa pamamagitan ng mga diskarte sa pagpapahinga.

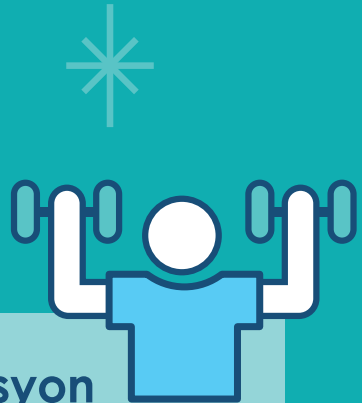


2

Regular na Pag-ehersisyo

Manatiling aktibo sa pamamagitan ng pagsali sa mga ehersisyo tulad ng paglalakad, paglangoy, o yoga. Ang regular na pag-ehersisyo ay maaaring mapalakas ang iyong kalooban at mapabuti ang iyong pangkalahatang kagalingan sa pamamagitan ng paglalabas ng mga "masarap sa pakiramdam" na mga hormone - mga endorphins, pagbabawas ng stress, at pagtataguyod ng mas mahusay na pagtulog.





3

Mas Mahusay na Komunikasyon

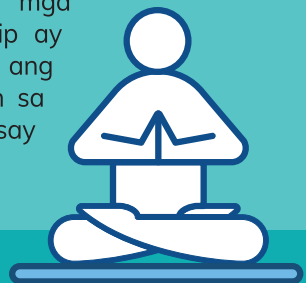
Ipinakita ng pananaliksik na ang malakas na koneksyon sa lipunan ay maaaring mabawasan ang stress, mapabuti ang kalooban, at mapataas ang katatagan sa harap ng kahirapan. Makipag-usap nang bukas sa pamilya at mga kaibigan tungkol sa iyong mga damdamin at alalahanin. Ang mabuting komunikasyon ay magpapatibay sa iyong mga relasyon at makatutulong sa iyong makayanan ang mga hamon. Ang pagpapatibay ng mga panlipunang koneksyon at pagpapanatili ng matibay na relasyon sa mga kaibigan at pamilya ay lumikha ng isang network ng suporta para sa emosyonal na kagalingan.



4

Mga Aktibidad sa Pag-iisip

Magsanay ng pag-iisip sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng pagmumuni-muni o malalim na paghinga. Makakatulong sa iyo ang mga diskarteng ito na manatiling nakatuon sa kasalukuyang sandali at pamahalaan ang stress. Kabilang sa mga pakinabang ng mga kasanayan sa pag-iisip ay mabawasan ang pagkabalisa, pahasayin ang konsentrasyon, at pahasayin ang regulasyon sa emosyon, lahat ay nag-aambag sa mas mahusay na kalusugang pangkaisipan at kagalingan.



ALGEE:

Isang Pamamaraan sa Pangunang Pagtulong sa Kalusugang Pangkaisipan

Ang ALGEE ay isang praktikal, madaling tandaan na balangkas para sa pagbibigay ng pangunang lunas sa kalusugang pangkaisipan. Nag-aalok ito ng gabay kung paano susuportahan ang isang taong nakakaranas ng krisis sa kalusugang pangkaisipan o pagkakaroon ng problema sa kalusugang pangkaisipan.

A

Suriin ang panganib ng pagpapakatiwakal o pinsala: Tukuyin kung ang tao ay nasa agarang panganib na saktan ang sarili o ang iba. Kung kinakailangan, humingi ng propesyonal na tulong o tumawag sa mga serbisyong pang-emerhensiya.

L

Makinig nang walang paghuhusga: sinserong pakikinig at maging bukas sa pakikinig sa mga iniisip at damdamin ng tao nang walang paghuhusga. Hikayatin silang ibahagi ang kanilang karanasan sa sarili nilang bilis.

G

Magbigay ng katiyakan at impormasyon: Magbigay ng makakagaan ng loob at pag-unawa sa taong nababalisa. Mag-alok ng naaangkop na impormasyon tungkol sa mga mapagkukunang kalusugang pangkaisipan at suportang magagamit sa kanila.

E

Hikayatin ang naaangkop na tulong na propesyonal: Dahan-dahang imungkahi sa tao na humingi ng payo sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan, tulad ng isang psychologist, psychiatrist, o tagapayo. Mag-alok na tulongan silang makahanap ng mga angkop na pagpipilian kung kinakailangan.

E

Hikayatin ang pagtulong sa sarili at iba pang mga diskarte sa suporta: Magrekomenda ng mga diskarte sa pagtulong sa sarili na maaaring isama ng tao sa kanilang pang-araw-araw na gawain, tulad ng pag-ehersisyo, pagmumuni-muni, o pagpapahinga. Kabilang dito, imungkahi na makipag-ugnayan sila sa mga kaibigan, pamilya, o mga grupo ng suporta para sa emosyonal at praktikal na tulong.

Mga Pangunahing Katuwang sa Mga Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan – Sino ang mga Taong ito?

Ang seksyong ito ay nagbibigay ng pangkalahatang-ideya ng mga pangunahing katuwang na gumaganap ng mahalagang tungkulin sa probisyon at pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan.



Pangkalahatang Manggagamot (GPs)

Ang mga GP ay mga medikal na doktor na kadalasang nagsisilbing unang punto ng pakikipag-ugnayan para sa mga indibidwal na nakakaranas ng mga isyu sa kalusugang pangkaisipan. Maaari nilang pangasiwaan ang banayad hanggang katamtamang mga alalahanin sa kalusugang pangkaisipan, magbigay ng paunang pagtatasa, magreseta ng mga gamot, magbigay ng pangangalaga sa pag-iiwas, at mag-alok ng edukasyon sa kalusugan. Kung kinakailangan, maaari rin nilang isangguni ang mga pasyente sa mga psychiatrist o iba pang mga espesyalista.

Mga Psychiatrist

Psychiatrists are medical doctors with specialized training. Ang Psychiatrist ay mga medikal na doktor na may espesyal na pagsasanay sa pagsusuri, paggamot, at pamamahala ng mga sakit sa kalusugang pangkaisipan, kadalasang nagreseta ng gamot at pamamahala ng iba pang mga medikal na paggamot. Sa Hong Kong, ang mga psychiatrist ay matatagpuan sa mga pampublikong ospital, pribadong klinika, mga sentro ng kalusugang pangkaisipan sa komunidad, at mga unibersidad. Upang makahanap, humingi ng mga pagsasangguni mula sa isang GP, maghanap ng mga propesyonal na direktoryo, o magtanong sa iyong mga pinagkakatiwalaan, o mga tagapagbigay ng seguridad.



Mga Pang Klinikang Sikologo (CPs)

Mga pang-klinikang sikologo ay, mga propesyonal na may paunang pagsasanay sa sikolohiya na nagtatasa, nagsusuri, at gumagamot sa mga isyu sa kalusugang pangkaisipan sa pamamagitan ng mga therapeutic intervention na nakabatay sa ebidensya. Ang mga sikologo ay hindi maaaring magreseta ng gamot. Mahalagang suriin ang mga kwalipikasyon at propesyonal na pagkakaanib ng mga sikologo sa Hong Kong, dahil walang opisyal na regulasyon para sa propesyon na ito.

Mga Tagapayo

Ang mga tagapayo ay mga propesyonal na nagbibigay ng sikolohikal na suporta at patnubay, na tumutulong sa mga indibidwal na makayanan ang emosyonal, asal, o mga hamon sa kalusugang pangkaisipan. Mahalagang suriin ang mga kwalipikasyon at propesyonal na pagkakaanib ng mga tagapayo sa Hong Kong, dahil walang opisyal na regulasyon para sa propesyong ito.



Mga Rehistradong Panlipunang Manggagawa (RSWs)

Ang mga Panlipunang Manggagawa ay tumutulong sa mga tao at pamilya sa pamamagitan ng pagpapa-ugnay o pagsasagguni sa kanila ng mga serbisyong kapaki-pakinabang at mapagkukunan ng komunidad. Maaari mo silang matagpuan sa mga lugar tulad ng mga ospital, paaralan, pangkat ng pangkawanggawa, at mga sentro ng komunidad.

Sa susunod na seksyon, magbibigay kami ng impormasyon kung paano at saan maa-access ang mga propesyonal na serbisyo sa kalusugang pangkaisipan sa lungsod.

Naghahanap ng Suporta sa Kalusugang Pangkaisipan sa Hong Kong

Kung kailangan mo ng tulong sa mga isyu sa emosyonal o mental na kalusugan, makakahanap ka ng suporta mula sa mga sumusunod na organisasyon sa Hong Kong:

Pampublikong Pangangalaga sa Kalusugan

Pumunta sa isang pangkalahatang klinika ng pang out-patient (GOPC), silid emerhensiya, o doktor ng pamilya para makakuha ng pagsasangguni. Para makakuha ng psychiatric na tulong, dalhin ang iyong sulat ng pagsasangguni (balido ng 3 buwan). Ang ilang mga kaso ay maaaring ipadala sa Integrated Mental Health Program para sa tulong mula sa mga doktor at panlipunang maggagawa. Upang magpatingin sa isang sikologong pangklinika, kumuha ng sanggunian mula sa isang pampublikong sektor na psychiatrist o tumawag sa (24-oras) Direktang hotline ng Mental Health sa 2466 7350. Makakakuha ka rin ng tulong mula sa Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan (SWD) sa pamamagitan ng pagkuha ng pagsasangguni mula sa kanilang mga yunit ng serbisyo o pagtawag sa kanilang 24-oras na hotline sa 2343 2255.

Pribadong Sektor

Ang mga serbisyo ng pribadong kalusugang pangkaisipan sa Hong Kong ay may mas maikling paghihintay ngunit mas mahal. Kung interesado ka sa pribadong pangangalagang pangkalusugan, makipag-ugnayan sa mga organisasyong may mga kilalang sikologo at psychiatrist.

Mga Organisasyong Hindi-Pampamahalaan (NGOs)

Ang mga organisasyong hindi-pampamahalaan (NGOs) ay nag-aalay iba't ibang mga serbisyo. Para sa mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan, ang iba ay nag-aalay ng pagpapayo, mga pangkat ng suporta, at tulong sa krisis. Ang ibang mga serbisyo ay mura ang singil o libre.

Pinagsamang Sentro ng Komunidad para sa Kagalingang Pangkaisipan (ICCMW)

Maaari mong bisitahin ang Pinagsamang Sentro ng Komunidad para sa Kagalingang Pangkaisipan (ICCMW) para sa mga serbisyo ng kalusugan sa pag-iisip. Maaari kang dumalong mag-isa o may kasamang pagsasangguni mula sa panlipunang manggagawa.



Direktoryo ng Komunidad



Mga 24-oras na Hotline ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay

The Samaritans Hong Kong	2896 0000
The Samaritan Befrienders Hong Kong	2389 2222
Caritas 24-hour Crisis Line	18288
Hotline ng Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan	2343 2255
Hotline ng Kalusugang Pangkaisipang ng Hospital Authority	2466 7350



Iba pang Mga Hotline

Organisasyon	Hotline
The Zubin Foundation Tumawag sa Mira Helpline para sa Kababaihan at Kabataang Babae	9682 3100 (Ingles, Hindi at Urdu)
Harmony House Panghihimasok sa krisis, pagpapayo, at mga mapagkukunan ng pagsasangguni	Para sa babae: 2522 0434 (24-oras) Para sa Lalake: 2295 1386
Hong Kong Red Cross Shall We Talk Pang-sikolohikang Serbisyong Suporta	5164 5040 (hotline / WhatsApp)
Lutheran Parents Hotline Nagbibigay ng iba't ibang serbisyong suporta para sa mga magulang	Oras ng serbisyo ng hotline sa pagpapayo: Lunes, Miyerkules at Biyernes: 10:00 – 12:00 Martes at Huwebes: 16:00 – 18:00 Hotline: 3622 1111 WhatsApp: 9250 8124
M.O.T.I.ON – Multikultural na Pangkat ng Pag-aabot	Tel: 2708 2018 Hotline: 2708 2225 Email: otem@hkcs.org
HKCS-CHEER – Hong Kong Christian Service-Sentro Para sa Etniko Minorya	Urdu: 3755 6833 Nepali: 3755 6822 Hindi: 3755 6877 Tagalog: 3755 6855
H.K.S.K.H. Lady Malehose Centre-P.R.A.I.S.E.	Hotline: 2492 0866

Tandaan, ang paghingi ng tulong ay tanda ng lakas. Makipag-ugnayan sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, miyembro ng pamilya, o propesyonal kung nahihirapan ka sa iyong kalusugang pangkaisipan!

Mga Pasasalamat



The Hong Kong University of Science and Technology (HKUST)
Division of Public Policy
Mental Health Project Team

Pinuno ng Proyekto

Professor Naubahar SHARIF

Acting Head and Professor, Division of Public Policy,
The Hong Kong University of Science and Technology.

Pangunahing Tagalikha ng Nilalaman

Ms Cassy Ying-Tung CHAN

Pangalawang Tagalikha ng Nilalaman

Mr Kevin CHANDRA

Pagsuporta sa Contributor ng Nilalaman

Ms Asha SUJITH



Website <http://emmh.hkust.edu.hk>

Email emmh@ust.hk

Tel +852 3469 2945

WhatsApp +852 6064 3994

Website



Instagram



YouTube



Linkedin



Sinusuportahan ng Advisory Committee on Mental Health