

MAGING MALUSOG

Mga Tip mula sa Yunit ng Edukasyong
Pangkalusugan ng HPSM



THERAPY

PAGPAPAYO

PAGBAWI

PAGPAPAGALING
NG KAISIPAN

Umaaksyon para sa inyong

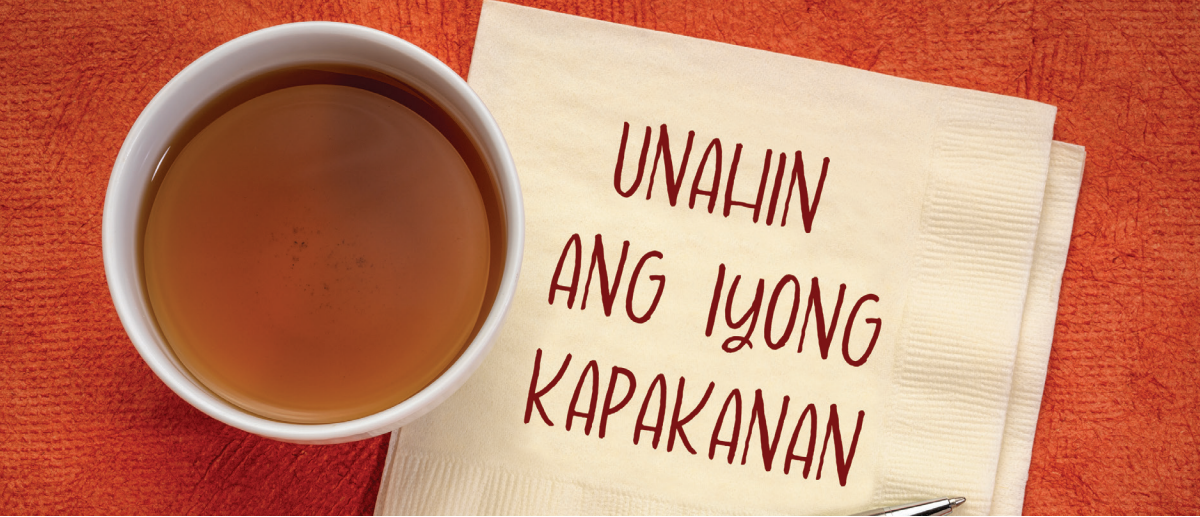
KALUSUGAN NG ISIP

Ang inyong isip at katawan ay konektado.

Siguraduhing maglaan kayo ng panahon para mag-recharge at humingi ng pangangalaga.

Ang isang mas positibong pag-iisip ay makakatulong sa inyong bumuti ang pakiramdam at maging ang pinakamahasag na kayo.

Impormasyon mula sa Health Plan of San Mateo (HPSM)



ANG HALAGA NG PANGANGALAGA SA KALUSUGAN NG ISIP

Ang kalusugan ng isip ay isang mahalagang bahagi ng pangkalahatang kalusugan. Mahalaga ito sa lahat ng yugto ng buhay, mula pagkabata hanggang sa pagtanda. Ang paghahanap ng pangangalaga para sa inyong kalusugan ng isip ay kasinghalaga ng pagbisita sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) kapag kayo ay may sakit o kapag may makiroto.

Ito ay magandang panahon para humingi ng pangangalaga sa kalusugan ng isip kapag may napansin kayong anumang pagbabago sa inyong mood na nakakaapekto sa inyong:

Kakayahang
alagaan ang
inyong sarili

Kakayahang lumahok
sa pang-araw-araw
na gawain

Mga relasyon sa
tahanan, paaralan,
o trabaho

MGA PAYO SA PANGANGALAGA SA SARILI

Ang pag-aalaga sa inyong sarili ay mahalaga! Ang pag-aalaga sa sarili ay makakatulong sa inyong pangasiwaan ang stress at gumaan ang pakiramdam. At ang pag-aalaga sa sarili ay hindi mabigat. Pumili ng malulusog na gawaing nagpapasaya sa inyo, at gugustuhin ninyong gawin ang mga ito!

Subukan ang mga payong ito sa pag-aalaga sa sarili:

Maghanap ng mga paraan para makontrol ang stress. Gawin ang mga hobby na ikinasisiya ninyo o sumubok ng bago.

Regular na kumustahin ang mga taong pinagkakatiwalaan ninyo. Tumawag, mag-text, o bisitahin ang inyong mga kaibigan at pamilya.

Alagaan ang inyong katawan. Matulog nang sapat at mag-ehersisyo araw-araw. Kumain ng masusustansyang pagkain. Iwasan ang alak, tabako, at iba pang droga.

PAANO KUMUHA NG MGA SERBISYO SA KALUSUGAN NG ISIP

Ang pagkuha ng pangangalaga sa kalusugan ng isip ay hindi tanda ng kabiguan o kahinaan. Ang paghanap ng propesyonal na pangangalaga ay maaaring makatulong na mapabuti ang kalidad ng inyong buhay.

Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care Provider, PCP) para mag-check-in. Suportado ng inyong PCP ang inyong pangkalahatang kalusugan. Kasama rito ang inyong kalusugan ng isip. Kapag binisita ninyo ang inyong PCP:

- Sabihin ang inyong nararamdaman (kung ano ang nasa isip ninyo) at kung ang inyong mga damdamin/iniisip ay nakakaapekto sa inyong kakayahang gumawa ng mga aktibidad sa bahay, trabaho at/o paaralan.
- Ang inyong PCP ay maaaring magbigay sa inyo ng mga tip sa pagpapabuti ng inyong kalusugan ng isip at/o magreseta sa inyo ng mga gamot. Maaari rin nila kayong i-refer sa ibang mga tagabigay ng serbisyo na makakatulong sa inyo sa kalusugan ng isip o paggamit ng substance.

Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali at Pagpapagaling (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) ACCESS Call Center sa

1-800-686-0101 para ma-link sa isang pagtatasa sa kalusugan ng isip. Magsasagawa sila ng maikling screening kasama kayo. Batay sa mga resulta ng screening at kung interesado kayo sa mga serbisyo, maaari nila kayong ikonekta sa isang tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip na pasok sa inyong benepisyo. Para sa:

- ***Banayad hanggang katamtamang mga isyu sa kalusugan ng isip***, ikokonekta kayo sa isang tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip sa pamamagitan ng HPSM. Ito ay kilala bilang hindi espesyal na samahan ng tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip.
- ***Mas malalang isyu sa kalusugan ng isip***, ikokonekta kayo sa isang tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip sa pamamagitan ng BHRS. Ito ay kilala rin bilang espesyalidad na samahan ng tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip.
- ***Mga pangangailangan sa paggamot sa paggamit ng alkohol at/o substance***, kayo ay ikokonekta sa isang tagabigay ng serbisyo sa pamamagitan ng Substance Use Treatment Network ng BHRS.

MGA SERBISYO SA KALUSUGAN NG ISIP

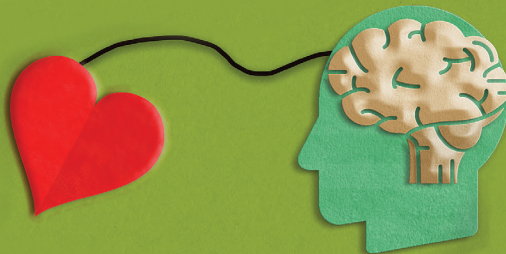
Sinasaklaw ng inyong mga benepisyo sa HPSM ang mga sumusunod na serbisyo sa kalusugan ng isip nang libre. Hindi ninyo kailangan ng referral mula sa inyong PCP para kumonekta sa isang tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip. Sinasakop ng HPSM ang mga serbisyo sa kalusugan ng isip gaya ng mga sumusunod:

Ang **psychotherapy (talk therapy)** ay tumutulong sa mga tao na maunawaan ang kanilang mga damdamin at pag-uugali at matuto ng mga kasanayan para harapin ito. Ang talk therapy ay isang serbisyo na kadalasang ibinibigay ng:

- Lisensiyadong therapist sa pag-aasawa at pamilya (licensed marriage and family therapist, LMFT)
- Katulong na therapist sa pag-aasawa at pamilya (associate marriage and family therapist, AMFT) na may lisensiyadong pangangasiwa
- Lisensiyadong klinikal na social worker (licensed clinical social workers, LCSW)
- Katulong na social worker (associate social worker, ASW) na may lisensiyadong pangangasiwa

Ang therapy sa gamot ay tumutulong na gamutin ang mga sintomas ng sakit sa isip gamit ang gamot. Ang gamot ay madalas na pinakamabisa kung may kasamang talk therapy. Ang mga gamot ay kadalasang inirereseta ng mga PCP, psychiatric nurse practitioner o psychiatrist para gamutin ang mga sintomas ng kalusugan ng isip.

Makipag-usap sa inyong PCP tungkol sa inyong mga sintomas o tumawag sa BHRS ACCESS Call Center sa **1-800-686-0101** para malaman kung anong uri ng sakop na serbisyo sa kalusugan ng isip ang tama para sa inyo na pasok sa inyong benepisyo.



PAGHAHANDA PARA SA PAGBISITA SA INYONG THERAPIST

Ang mga pagbisita para sa kalusugan ng isip ay maaaring ibigay nang personal o sa pamamagitan ng telemedicine (telepono o video). Maaaring makatulong ang telemedicine dahil maaari itong gumugol ng mas kaunting oras mula sa inyong araw at **maaaring maganap sa isang lokasyon kung saan kayo komportable**. Siguraduhing mabigyan ninyo ang inyong sarili ng oras para bumalik sa natitirang bahagi ng inyong araw pagkatapos ng inyong sesyon, kung sakaling magdulot ito ng bugso ng damdamin.

Bago magpatingin sa isang therapist sa kalusugan ng isip, alamin ang higit pa tungkol sa kung paano ihahanda ang inyong sarili para sa inyong pagbisita at kung ano ang aasahan sa inyong mga pagbisita.

Mga tip para tulungan kayong paghandaan ang inyong konsultasyon:

Bago ang inyong konsultasyon

- Pumili ng uri ng pagbisita na gusto ninyo.
- Para sa mga pagbisitang telemedicine, pumili ng isang ligtas at pribadong lugar para sa inyong mga session. Tiyakin din na gumagana ang mga koneksyon (telepono/WIFI).

Sa inyong pagbisita, maging handa para

- Pag-usapan ang tungkol sa pagiging pribado, kaligtasan, at pagiging kumpidensyal.
- Makaramdam ng emosyon o kahinaan, na maaaring maging normal. Ibahagi ang inyong mga saloobin at damdamin sa inyong therapist. Ang pagtulong sa mga tao sa pamamagitan ng pag-iisip at emosyon ang ginagawa ng mga therapist sa kalusugan ng isip.
- Sagutin ang mga tanong tungkol sa inyong mental at pisikal na kalusugan, kung ano ang inyong pagkabata, mga relasyon sa pamilya o mga kaibigan, o sitwasyon sa pamumuhay.
- Subukan ang mga paraan ng pagharap tulad ng mga ehersisyo sa paghinga o positibong pakikipag-usap sa sarili. Ang bawat sesyon ay maaaring mag-iba batay sa inyong mga pangangailangan.
- Makipag-usap sa inyong therapist tungkol sa inyong pag-unlad. Maaari silang magrekomenda ng mga karagdagang serbisyo o pagbabago sa inyong plano sa pangangalaga.

PAGKATAPOS BISITAHIN ANG INYONG THERAPIST

Ang ilang tao ay makakakita ng mga benepisyong pagkatapos makakuha ng pangangalaga sa loob ng ilang linggo o buwan, at ang ilang tao ay nangangailangan ng pangangalagang ito nang mas matagal.

Gamitin ang mga tip na ito para masulit ang inyong pangangalaga sa kalusugan ng isip pagkatapos o sa pagitan ng inyong mga pagbisita:

- Mag-iskedyul, magtakda ng mga paalala at pumunta sa anumang kinakailangang follow-up na sesyon.
- Sundin ang patnubay mula sa inyong therapist sa kalusugan ng isip.
- Kung iniisip ninyong ihinto ang inyong mga gamot, o kung may mga tanong kayo, makipag-usap sa inyong PCP at/o therapist sa kalusugan ng isip bago gawin ito. Depende sa gamot, pinapayuhan na huwag biglaang huminto. Maaaring kailanganin sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo na unti-unting tanggalin ang gamot sa inyo para maiwasan ang masasamang epekto.
- Kung hindi kayo sigurado na angkop para sa inyo ang inyong therapist sa kalusugan ng isip, makipag-usap sa kanya tungkol sa inyong mga alalahanin. Ang inyong feedback ay maaaring makatulong sa inyong therapist na malaman kung ano ang nakakatulong sa inyo at kung ano ang hindi sa panahon ng inyong mga sesyon.
- Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa inyong plano sa pangangalaga, kausapin ang inyong therapist.



KUMAIN NG
MASUSTANSIYA

MAG-
EHERSISYO

MATULOG
KA NG
MAAYOS

PANATILIHING
SIMPLE ANG
MGA BAGAY

MAG-ISIP
NG
POSITIBO

MGA MAPAGKUKUNAN

Para alamin ang higit pa tungkol sa pamamahala ng stress, bumisita sa:



www.hpsm.org/mental-health/stress-management

Sa pag-aalaga ng sarili, bumisita sa:



www.hpsm.org/get-mental-health-care