

Abot-tanaw ang Pag-asa

Isang pantulong na gabay para sa mga magulang at tagapangalaga upang maprotektahan at mapabuti ang kalusugan ng pag-iisip ng kanilang mga anak

**Tumawag
o mag-text
upang
humingi
ng tulong**

Pambansang Pansagip na Linya Laban sa Pagpapatiwakal
Tumawag sa 988.

Pierce County Crisis Line
Tumawag sa (800) 576-7764.

Crisis Text Line
I-text ang HEAL sa 741741.

National Alliance on Mental Health Helpline
I-text ang HELPLINE sa 62640 o mag-email sa helpline@nami.org.

Teen Link
Tumawag sa (866) 833-6546.

Trevor Project—Nakatuon sa LGBTQIA+
Tumawag sa (212) 695-8650.

Trans Lifeline—Nakatuon sa Transgender
Tumawag sa (877) 565-8860.

Call Blackline—Nakatuon sa BIPOC
Tumawag sa (800) 604-5841.

Native and Strong Lifeline—Nakatuon sa Katutubo
Tumawag sa 988 at pindutin ang 4.

Maraming kabataan ang nagkakaproblema sa kalusugan ng pag-iisip.

Maaaring pakiramdam mo ay parang wala kang kasama kapag dumaranas ng trauma o hamon sa kalusugan ng pag-iisip ang iyong anak, pero hindi ka nag-iisa o walang pag-asa. Sa katunayan, posibleng ikaw ang pinakamabisang proteksiyon ng iyong anak laban sa mahinang kalusugan ng pag-iisip!

Ayon sa 2023 Healthy Youth Survey (Survey para sa Malulusog na Kabataan noong 2023), ang mga batang nasa ika-6 na baitang sa Washington na nag-ulat na wala silang nalalapitang nakatatanda kapag dumaranas sila ng depresyon ay halos 5 beses na mas posibleng mag-ulat na tinangka nilang magpatiwakal (23.3%) kaysa sa mga nag-ulat na mayroon silang pinagkakatiwalaang nakatatanda (5.1%).

Sa gabay na ito, malalaman mo:

- Ang mga palatandaan ng emosyonal na pagdurusa.
- Kung paano makipag-usap sa iyong anak tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at pagpapatiwakal.
- Ang mga kasanayang magagamit ng iyong pamilya sa bahay upang mapangasiwaan ang mga emosyon at masuportahan ang kagalingan ng pag-iisip.
- Kung saan makahanap ng mapagkukunan ng tulong na nag-aalok ng pangangalaga at makasusuporta sa kalusugan ng iyong anak.

Kaalaman Tungkol sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ang kalusugan ng pag-iisip ay kalusugan.

Ang kalusugan ng pag-uugali ay mahalaga para sa iyong pangkalahatang kalusugan. Kasama na rito ang kung paano ka mag-isip, makaramdam, at kumilos.

Ang iyong kalusugan ng katawan at pag-iisip ay naapektuhan ng iyong mga kapaligiran, kilos, at akses sa mapagkukunan ng tulong. Ang lahat ay nagkakaproblema minsan sa kalusugan ng katawan at pag-iisip. May ilang taong nagkakaroon ng mga kondisyon o karamdaman na dapat pangalagaan ng isang medikal na propesyonal.

Paglinang bago mag-adolescent

Posibleng alam mo na ang tungkol sa mga pisikal na pagbabagong nagaganap sa panahon ng puberty (pagdadalaga o pagbibinata), pero nagbabago rin ang paraan kung paano nag-iisip at nakikipag-ugnayan ang mga bata. Kapag naging pre-teen (bago mag-teenager) ang mga bata, nalilintang ang kanilang mga utak upang mabigyang-daan silang maunawaang mayroong mga ideya, damdamin, at opinyon ang ibang tao. Nagiging napakaselan nila sa kung paano sila nauunawaan.

Mayroon ding pagbabago sa kaayusan sa lipunan at sa kaalaman tungkol sa mga tungkulin at inaasahan batay sa kasarian. Nagsisimulang bumuo ng sariling pagkakakilanlan ang mga pre-teen, at inihahambing nila ang kanilang mga sarili sa iba. Mas malalim na ang kanilang kaalaman tungkol sa mga damdamin at opinyon ng kanilang mga kapamilya, at maaaring mapansin nila ang mga pagbabago sa iyong stress at emosyonal na kalagayan na hindi nila napapansin dati.



Maghanap ng kapaki-pakinabang na mapagkukunan ng tulong tungkol sa mga bata at social media sa tpchd.org/youthmentalhealth

Social media at kalusugan ng pag-iisip

Ang aktibidad sa social media ay nakapagpapababa ng self-esteem at nakadaragdag sa pagkabalisa tungkol sa hitsura at pag-unawa. Isa rin ito sa mga pangunahing paraan kung paano nakikipag-ugnayan at sumusuporta sa isa't isa ang mga kabataan. Kapag nagsimulang gumamit ng social media ang mga bata, tulungan silang makapaglaan ng panahon upang makipag-ugnayan sa kanilang mga kaedaran at sa mga aktibidad nang personal. Malayang pag-usapan ang tungkol sa kanilang naririnig at nakikita.

Kapag nagpasya kang handa na ang iyong mga anak para sa social media, hikayatin silang gamitin ito upang gumawa ng mga pagkakataong makahanap ng suporta sa lipunan, mga taong makakasama online, at makakaramay na tutulong sa kanila upang maayos na makihalubilo sa iba. Sa panahon ng pre-adolescence, dapat mong subaybayan ang kanilang aktibidad. Ibig sabihin, tuloy-tuloy lang ang pagsusuri, pagtalakay, at pagtuturo tungkol sa social media content. Maaari mong piliing dahan-dahang dagdagan ang kanilang kontrol habang nagkakaedad sila at natututo tungkol sa mga digital na espasyo. Ibalanse ang pagsusubaybay at ang wastong pangangailangan ng kabataan para sa privacy.

Alamin pa sa:

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health

Trauma, pagiging matatag, at ikaw

Kapag positibo at mapagsuporta ang relasyon ninyo ng iyong anak, mabibigyan siya ng makapangyarihang proteksiyon laban sa mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip sa kaniyang buong buhay. Mahalagang mapalago ang relasyong iyon habang maaga. Posibleng lalo na itong mahalaga sa mga batang may malalalang karanasan sa kabataan (ACEs). Ang ACEs ay anumang kaganapang nakapagdudulot ng trauma na nangyari bago sumapit sa edad na 18 ang isang bata, tulad ng:

- Pagdanas o pagkakasaksi ng karahasan, pang-aabuso, o kapabayaan (emosyonal, pisikal, o seksuwal).
- Pagkamatay o pagpapatiwakal ng malapit na kamag-anak.
- Paglaki sa isang sambahayan kung saan may:
 - Maling paggamit ng substance gaya ng droga o alak.
 - Mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip.
 - Pagkawala ng magulang dahil sa diborsiyo, paghihiwalay, o pagkakakulong.
 - Kawalan ng pirming bahay o mapagkukunan ng pagkain.

Tungkol sa generational trauma

May ilang tao na naaapektuhan din ng generational trauma (trauma na naipapasa sa pagitan ng mga henerasyon). Naipapasa ito mula sa iyong pamilya at puwede itong makaapekto sa kung paano ka mag-isip at makaramdam, kung paano ka nakikipag-ugnayan sa mga tao, at pati na rin sa iyong genetics.

Dahil sa generational trauma, puwedeng lumala ang panganib na magkaroon ng mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip at katawan. Ang maalalahanin at may empatiya na pagganap sa tungkulin bilang magulang ay mahalagang hakbang upang maihinto na ang ganitong paulit-ulit na pangyayari.

ACEs

Humigit-kumulang 64% ng nasa hustong gulang sa Estados Unidos ang dumanas ng kahit isang malalang karanasan sa kabataan (ACE) bilang bata. May posibilidad na mas madalas itong mangyari sa mga grupong nasa laylayan ng lipunan dahil sa mga impluwensiyang makasaysayan, panlipunan, at pangkapaligiran.

Kung dumaranas ang iyong anak ng ACEs, puwedeng buong pamilya ang mahirapan. Ang mga Positibong Karanasan sa Kabataan (PCEs) ay mga mapagsuportang kaganapang nagdulot ng benepisyo sa pangmatagalang kalusugan ng iyong anak. Puwedeng kontrahin ng mga ito ang mga emosyonal at pisikal na epekto ng ACEs habang lumalaki ang mga bata.

Kasama sa PCEs ang:

- Mga guro o mapagkakatiwalaang nakatatanda na nagmamalasakit.
- Mga pagkakataong makapagsaya.
- Isang kasanayan sa bahay.
- Kumportableng pakiramdam sa iyong sarili.
- Isang tagapangalagang nagpaparamdam sa iyo na ligtas ka.
- Mga paniniwalang nagbibigay-ginhawa.
- Mabubuting kaibigan at kapitbahay.
- Mga tradisyon sa komunidad.
- Pakiramdam na kabilang ka sa paaralan.
- Mapagkalingang relasyon sa mga nakatatanda bukod sa magulang.

Maglaan ng pagkakataon para sa mga karanasang ito sa iyong bahay at sa relasyon ninyo ng iyong anak! Puwedeng maihanda sila ng mga ito para sa maayos at matagumpay na pamumuhay at mapahusay ang kanilang mga kakayahang gumanap sa tungkulin bilang magulang sa pagdating ng panahon.

**Ano ang magagawa
ko? Umiwas.
Sumubaybay.
Kumilos.**

Umiwas sa mga problema bago pa lumala ang mga ito.

Mayroon kang kapangyarihang magtaguyod ng positibong kalusugan ng pag-iisip para sa iyong anak at umiwas sa krisis bago pa ito mangyari. Magpapakita ka mismo ng halimbawa ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip at hihikayatin mo siya na gayahin ka kapag ikaw ay:

- Natututo ng mga bagong kakayahan upang umagapay.
- Malayang nagpapahayag ng iyong mga emosyon.
- Nangangalaga sa iyong sarili.
- Nakikipag-usap sa maayos na paraan.
- Humihingi ng tulong kapag kailangan mo ito.
- Nagpapahayag ng pasasalamat.

Puwedeng makatulong ang madalas na pakikipag-usap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip. Isama ang iyong sariling mga problema kung mayroon man. Magpakita ng aktibo at hindi mapanghusgang interes sa emosyonal na buhay ng iyong anak. Magtanong ng mga bagay tulad ng:

- Kumusta na ang iyong pakiramdam?
- Saan ka nahihirapan?
- Ano ang palagay mo sa media na kinokonsumo mo?
- Paano ka naaapektuhan ng iyong mga pakikipagkaibigan?
- Anong pakiramdam ang idinudulot sa iyo ng social media?

Hikayatin siyang magkaroon ng ligtas at tuloy-tuloy na relasyon sa mga mapagsuportang nakatatanda at kaibigan.

Malinang at matuto bilang pamilya.

Puwedeng magtulungan ang iyong pamilya upang mapabuti ang kalusugan ng pag-iisip ng lahat! Ang mga website tulad ng **actionsforhealthykids.org** at **mentalhealthcenterkids.com** ay nag-aalok ng mahuhusay na ideya para sa mga aktibidad na nag-uugnay sa iyong pamilya at nagpapabuti sa kapakanan ng iyong anak.

Maaaring kasama sa mga aktibidad ang:

- Pagninilay-nilay.
- Pagpapasalamat.
- Pangungumusta sa pamilya.
- Plano ng pangangalaga sa pamilya.
- Paggawa ng journal.
- Pagbibigay ng papuri.
- Paghinga nang may kamalayan.
- Pampamilyang book club.
- Sama-samang paggawa ng planong pangkaligtasan.

Mahalaga ang pagkakaroon ng kasanayan sa pamumuhay sa bahay! Maglaan ng tuloy-tuloy na oras ng pagkain at pagtulog at maraming panahon para sa pamilya. Siguruhing ginagawa ng iyong mga anak ang kanilang mga gawaing bahay at takdang gawain. Hayaang magkaroon sila ng input sa mga desisyon ng pamilya kapag may saysay ito.



Maghanap ng
mapagkukunan
ng tulong na
pinakaakma sa iyong
mga natatanging
pangangailangan sa
**tpchd.org/
youthmentalhealth**

Tandaan, malaki ang tungkuling ginagampanan mo sa lahat ng aspekto ng kalusugan ng iyong anak. Mag-iskedyul ng regular na pagpapa-check-up sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at idulog ang anumang alalahanin sa kalusugan na mayroon ka—kasama na ang kalusugan sa pag-iisip. Puwede ka ring:

- Magbigay-pansin sa kung paano iginugol ng iyong anak ang panahon niya online.
- Kumuha ng kaalaman kung paano mag-akses ng mga serbisyo para sa krisis sakaling kailanganin mo ang mga ito.
- Maglaan ng mga positibong karanasan bilang pamilya o kapitbahayan.
- Dumalo sa mga kaganapan sa komunidad.
- Magboluntaryo.
- Maglaro.
- Mag-ehersisyo kasama niya.
- Magbasa o manood ng mga video tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at talakayin ang iyong mga reaksiyon.
- Kumuha ng kaalaman at maghanap ng mga babala ng pagdurusa at magpatulong kung may makita kang ganito.

Subaybayan ang kaniyang paglinang.

Kapag nakapagtaguyod ka ng magandang relasyon sa iyong anak, mabibigyan ka ng direktang kaalaman tungkol sa kaniyang kalagayan.

Panahon na upang kausapin ang iyong anak tungkol sa kalusugan ng kaniyang pag-iisip kapag →

- ➔ May napansing kang parang mali pero hindi ka sigurado kung ano.
- ➔ Mukhang iba ang pag-uugali niya kaysa sa iba niyang mga kaedaran.
- ➔ Nagsimula siyang magkaproblema sa bahay, sa paaralan, o sa mga kaibigan.
- ➔ Sa loob ng mahigit 2 linggo, napansin mong siya ay:
 - Malungkot, galit, nag-aalala, o manhid sa karamihan ng pagkakataon.
 - Hindi makagawa ng mga pang-araw-araw na aktibidad o makaharap sa problema at stress.
 - Nagpapakita ng matitinding pagbabago ng mood, kasama na rito ang pagiging masyadong masaya na wala sa kontrol.
 - Umiibas sa mga kaibigan at pakikihalubilo sa iba.
 - May nararamdamang sakit at kirot nang walang malinaw na dahilan. Kasama na rito ang pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, o makirot na paninikip ng kalamnan.
 - Nawawalan ng interes sa mga paborito niyang aktibidad.
 - Natutulog nang mas matagal o mas maikli kaysa dati.
 - Madalas na binabangungot o umiiba sa kama.
 - Dumaranas ng pagbabago sa pagganap o pagpasok niya sa paaralan.
 - Nagdidiyeta nang matindi, marahil ay kasama na rito ang pagbibilang ng calorie o pagtitimbang ng pagkain.
 - Mukhang lutang ang isip, wala sa sarili, o tulala.
 - Mukhang naniniwalang sablay siya o wala siyang magawang tama.
 - Hinihiwa, sinusunog, o kaya naman ay sinasaktan ang kaniyang sarili.
 - Nahihirapang maligo at mag-ayos.
 - Gumagamit ng droga o alak.
 - Inaatake ng pagpa-panic o pagkabalisa.

Alamin kapag inaatake ng pagpa-panic.

Ang atake ng pagpa-panic o pagkabalisa ay mga biglaang pagkabalisa na nagiging pisikal. Puwedeng mangyari sa kahit sino ang nakatatakit na pag-atakeng ito, pero hindi ito nagdudulot ng matagalang kapahamakan. Kasama sa mga sintomas ang:

- Pakiramdam na walang kontrol.
- Pangambang mamatay o may mangyaring kapahamakan.
- Pagbilis ng tibok ng puso.
- Pagpapawis.
- Panginginig o pangangatog.
- Nahihirapang habulin ang hininga.
- Mabilis at mababaw na paghinga.
- Panghihina o pagkahilo.
- Mga kamay na parang tinutuskok ng karayom o namamanhid.
- Paninikip ng dibdib—maaaring nag-aalala siya na inaatake siya sa puso.
- Pananakit ng tiyan o pagduruwal.

Kung may makita kang inaatake ng pagpa-panic, maghanap ng ligtas na lugar kung saan siya makauupo. Ipaalala sa kaniya na hindi siya nanganganib at matatapos din ang atake ng pagpapa-panic.

Puwede ka ring magpakita ng halimbawa ng malalim na paghinga at ipagaya ito sa kaniya. Makatutulong kung gagawa ng grounding exercise, tulad ng paghiling sa kaniya na magbigay ng isang bagay na nalalasan, naaamoy, naririnig, nadarama, at nakikita niya.

Kumilos nang mabilis at may empatiya.

Kapag nagkaroon ng mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip, makatutulong ka! Ipaalala sa iyong anak na totoo at pangkaraniwan ang nararamdaman niya, at nagagamot ang mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip, at hindi palaging ganito ang kaniyang mararamdaman.

Pagkatapos, aktibong makinig. Maglaan ng ligtas na lugar kung saan niya maipahahayag ang kaniyang mga nararamdaman. Ayos lang na magtanong, pero siguruhing alam niya na nandito ka upang suportahan at tulungan siya. Pakinggan ang kaniyang mga problema nang may bukas na isip.

May malaking tsansa na kailanganin mong humingi ng tulong. Nag-aalok ang paaralan ng iyong anak ng mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, at maaari kang matulungan ng kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Puwede ka ring humingi ng tulong sa pamamagitan ng mga serbisyo tulad ng Kids Mental Health Pierce County o mga navigator tulad ng WISE Pierce County.

Puwede mong itaguyod ang pagkakaroon ng mga akomodasyon sa paaralan. Iniaatas ng Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Tanggapan ng Superintendente ng Pagtuturo sa Publiko ng Washington) na ang bawat pampublikong paaralan sa estado ay dapat mag-alok ng mga alternatibong karanasan sa pag-aaral (ALEs). Ibig sabihin, iniaalok ang ilan o lahat ng pagtuturo sa labas ng regular na iskedyul sa silid-aralan.

Maaaring magandang pagkakataon ito upang maging pamilyar sa mga patakaran ng insurance sa kalusugan para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip ng iyong anak. Makatutulong sa iyo ang Washington State Healthcare Authority (Awtoridad sa Pangangalagang Pangkalusugan ng Estado ng Washington) na humanap ng insurance kung wala ka nito. Puwede mo ring bisitahin ang tpchd.org/youthmentalhealth para sa tips tungkol sa paggawa ng planong pangkaligtasan sa panahon ng krisis.

Mga babala ng pagpapati- wakal

Apat sa bawat limang teenager na nagtatangkang magpatiwakal ang nagbibigay ng malilinaw na babala. Ang isang bata o adolescent na gustong magpatiwakal ay maaaring:

- Makipag-usap, magsulat, o gumuhit tungkol sa kamatayan o pagpapatiwakal—kasama na rito ang pagbibiro.
- Verbal na magpahiwatig ng tulad ng “Hindi na ako magtatagal sa mundo” o “Wala nang pag-asa.”
- Magpakita ng labis na pakiramdam ng guilt, kahihiyan, o rejection.
- Maghanda para sa gagawin niya. Halimbawa, ipinamimigay o itinatapon ang mga paborito niyang gamit.
- Bigla na lang nagiging masayahin pagkatapos ng yugto ng depresyon.
- Magpakita ng mapanganib na pag-uugali o kawalan ng pakialam sa kaniyang kalusugan, kaligtasan, o buhay.

Ano ang dapat gawin kung sa tingin mo ay gustong magpatiwakal ng iyong anak.

Kung sa tingin mo ay gustong magpatiwakal ng iyong anak, subukang huwag mag-panic. Ipaalam sa kaniya na may pakialam ka at gusto mong tumulong. Magtiwala sa kutob mo. Kung sa tingin mo ay maaaring seryoso na ang sitwasyon, humingi ng agarang tulong. Kung kailangan, ilantad na ang tungkol dito upang makasagip ng buhay.

Direkta siyang tanungin kung nakararamdam siya ng depresyon o kung nag-iisip siya tungkol sa pagpapatiwakal o kamatayan. Kapag bukas at tapat kayong nag-usap, mabibigyang-daan ang bata na umamin sa iyo at mabibigyan ka ng pagkakataong maipahayag ang iyong alalahanin. Pakinggan ang kaniyang mga naiisip at nararamdaman sa paraang mapagkalinga at magalang.

Ang mapagkukunan ng tulong na binabanggit dito sa booklet? Ngayon na ang pagkakataong gamitin ito. Puwedeng magsilbing magandang hakbang ang pagpapa-appointment sa isang klinika para sa kalusugan ng pag-iisip o sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip ng iyong paaralan, pero agarang tulong ang kayang ialok ng isang hotline para sa krisis.

Anumang direksiyon ang piliin mo, mahalagang humingi ng ekspertong payo mula sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip na mayroong karanasan sa pagtulong sa mga bata at teenager na may depresyon.

Kailangang malaman ng iba pang pangunahing nakatatanda sa buhay ng iyong anak kung ano ang nangyayari. Maaaring kasama rito ang pamilya, mga kaibigan, at mga guro. Kung hindi ikaw ang magulang o tagapangalaga ng bata, ipaalam ito sa kanila at irekomendang mangalap sila kaagad ng propesyonal na tulong.

Dapat mo ring siguruhing bawasan ang akses sa mga paraan kung paano maaaring saktan ang sarili. Ikandado ang mga bagay tulad ng gamot, baril, alak, at kutsilyo at iba pang matatalas na bagay.

Piliin ang angkop na tulong para sa krisis ng iyong anak.

Sa sandaling malaman mong nasa agarang panganib ang iyong anak sa kaniyang sarili o sa ibang tao, siguruhing babantayan mo siya o ng iba pang nakatatanda sa lahat ng pagkakataon. Pagkatapos, magsimula gamit ang angkop na klase ng tulong:

- **Warmline:** Kumpidensiyal na linyang hindi pang-emergency na naglalaan ng ligtas na lugar kung saan maipahahayag ang mga nararamdaman, makakukuha ng suporta, at makahahahanap ng mapagkukunan ng tulong.
- **Hotline:** Nag-aalok ng agarang interbensiyon sa krisis upang makaiwas sa pagpapatiwakal o karahasan.
- **Mobile na pangkat para sa krisis:** Puwedeng maglakbay upang matulungan ang mga taong dumaranas ng krisis.
- **Emergency room:** Kung hindi ka makahanap ng agarang tulong sa ibang lugar, puwede kang pumunta sa emergency room kahit kailan para sa mabilisang tulong sa panahon ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip.

Mula roon, makahahahanap ka ng maraming klase ng serbisyo at paraan ng paggamot. Maaaring para sa partikular na bilang ng sesyon o nagpapatuloy na paggamot ang mga ito.

Puwedeng mag-alok ang iyong tagapayo ng iba't ibang klase ng tulong, tulad ng:

- | | |
|---|---|
| • Pakikipag-usap bilang therapy. | sa paggalaw ng mata (EMDR). |
| • Therapy sa pag-uugali kaugnay ng pag-unawa (CBT). | • Therapy sa pagtanggap at pangangako (ACT). |
| • Therapy sa pag-uugali kaugnay ng dayalekto (DBT). | • Paglalaro bilang therapy |
| • Pagpapahupa at muling pagpoproseso | • Therapy sa mga panloob na sistema ng pamilya (IFS). |

Puwede mong alamin pa ang tungkol sa mga therapy na ito at iba pa sa:

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

Puwedeng mag-iba-iba ang setting para sa therapy ng iyong anak. Maaaring imungkahi ng therapist na dumalo ang iyong anak nang mag-isa, nang nasa isang grupo, o kasama mo o ng iyong pamilya.

Puwede ring mag-iba-iba ang diskarte ng therapist. Puwedeng magbigay ang isang psychologist ng therapy pero karaniwang hindi siya makapagreseta ng gamot. Ang isang psychiatrist o psychiatric nurse practitioner (ARNP) ay puwedeng mag-alok ng therapy at magreseta ng gamot para sa mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip.

Makatutulong ang iba't ibang gamot sa mga sintomas ng karamihan ng kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring kailanganin ng iyong anak na sumubok ng maraming iba't ibang gamot upang mahanap ang angkop sa kaniya.

Bagaman puwedeng maging mabisa ang talk therapy at gamot, may ilang tao namang makikinabang sa pangkalahatan, pangkultura, at komplementaryong opsiyon tulad ng:

- Sining bilang therapy.
- Musika bilang therapy.
- Animal-assisted therapy (therapy na may tulong ng hayop).
- Movement o dance therapy (paggalaw o sayaw bilang therapy).
- Sinauna/pangkulturang gamot.
- Outdoor o nature-based therapy (therapy sa labas o batay sa kalikasan).
- Suportang espirituwal/batay sa pananampalataya.

Pangangalaga sa panahon ng krisis

Kung nakararanas ang iyong anak ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip na nangangailangan ng mas mataas na antas ng suporta, may ilang opsiyon ang mga propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Kadalasan, nagsisimula ito sa pangkat para sa Pierce County Crisis Line o sa emergency room. Maaari ka nilang i-refer sa mga serbisyo at suporta o sa isang ospital kung nangangailangan ang iyong anak ng mas mataas na antas ng pangangalaga.

Mga programa para sa inpatient: Karaniwang tungkol ito sa pamamalagi nang 3–7 araw sa isang ospital kasama ng iba pang kabataan at tagapangalagang pangkat nang 24/7. Ang layunin ay upang mai-stabilize ang kabataan nang sapat hanggang sa ligtas na siyang makauwi at makapagpapatuloy sa iba pang paraan ng paggamot.

Matitinding programa para sa outpatient: Ito ay isang programa para sa arawang paggamot. Nakatira sa bahay ang kabataan pero tumatanggap siya ng 3–5 buong araw na paggamot sa isang linggo. Ang layunin ay upang maihanda ang kabataan na magbalik sa kaniyang regular na iskedyul nang may mga kakayahan upang makaiwas sa isa pang pagpapaospital.

Paggamot sa tirahan: Kung kailangan ng iyong anak ng pangangalaga sa antas ng inpatient nang mas matagal, maaari siyang magpagamot sa tirahan. Sa mga programang ito, titira ang kabataan sa isang pasilidad nang ilang linggo o buwan habang nagsasanay na mag-stabilize at makaagapay.

**Kailangan ng tulong
ng aking anak. Saan
ako magsisimula?**

Sa panahon ng medikal na emergency, tumawag sa 911.

Para sa mabilisang tulong, subukan ang linya para sa pag-text sa panahon ng krisis sa **741741** o ang Suicide Prevention Lifeline sa **(800) 273-8255**. Makahahap ka ng maraming opsyong partikular na iniakma sa iyong pamilya at mga pangangailangan. Bisitahin ang **tpchd.org/youthmentalhealth** para sa komprehensibong listahan ng mga lokal at pambansang mapagkukunan ng tulong.

Ang mga bata mula sa mga komunidad na nasa laylayan ng lipunan ay nakahahap minsan ng pangkalahatang mapagkukunan na hindi sumasalamain sa kanilang mga pangangailangan. Maaaring makatulong sa kanila kung makahihingi sila ng tulong na mas angkop sa kanilang karanasan.

BIPOC

Ang rasismo at iba pang anyo ng pang-aapi ay isang uri ng chronic traumatic stress (stress na dulot ng matagalang trauma). Puwedeng makapag-ambag ang mga ito sa pagkakaroon ng sakit na stress pagkatapos ng trauma (PTSD) at iba pang kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip.

Ang sistemang medikal ng Amerika, kasama na rito ang larangan ng kalusugan ng pag-iisip, ay may kasaysayan ng diskriminasyon at kolonisasyon. Dahil sa kawalan ng tiwala sa sistemang ito, maaaring mag-atubili kang humingi ng serbisyo ng pangangalaga.

Puwede mo ring masulit ang lalong pagbibigay-diin sa kultura, ang pagdami ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa Mga Taong may Lahing Itim, Katutubo, at may Kulay (BIPOC), at ang mapagkukunan ng tulong na partikular na ginawa para sa mga komunidad na ito.

Hanapin ang mapagkukunan ng tulong na pinakaakma sa iyong mga natatanging pangangailangan sa **tpchd.org/youthmentalhealth**

Seksuwalidad at kasarian

Ang kabataang Lesbiana, Bakla, Nagkakagusto sa Babae at Lalaki, Nagpalit ng Kasarian, Naiiba/ Nagtataka, Higit sa Isa ang Kasarian, Walang Kasarian, at Iba Pa (LGBTQIA+) ay may mas matataas na antas ng pagkabalisa, depresyon, at pagpapatiwakal. Hindi ito dahil sa kanilang seksuwalidad o pagkakakilanlang pangkasarian, kundi sa paraan kung paano sila tinatrato ng kanilang pamilya, mga kaedaran, at komunidad. Ang negatibong balita tungkol sa komunidad ng LGBTQIA+, hindi pagsang-ayon sa kanila sa bahay, pambu-bully, at mapanakit na kalagayan sa politika ay puwedeng magdulot ng stress na humahantong sa hindi mabuting kalusugan ng pag-iisip. Puwede mong suportahan ang iyong anak:

- Sang-ayunan ang kaniyang pagkakakilanlan.
- Gamitin ang pinili niyang pangalan at panghalip.
- Maglaan ng mga pagkakataon kung paano siya makikipag-ugnayan sa kaniyang mga kaedaran.
- Kumonsumo ng media na angkop sa edad na may positibong representasyon ng mga taong LGBTQIA+.
- Humingi ng tulong mula sa angkop na pediatrician.
- Itaguyod ang kaniyang mga karapatan, pangangailangan, at kasiyahan sa labas ng bahay.
- Nangyayari ang pagbuo ng pagkakakilanlang pangkasarian sa loob ng maraming yugto ng paglinang, kasama na rito ang mga taon bilang paslit, tween (edad 8-12), at teenager. Kapag pinag-usapan ang tungkol sa kasarian, hindi ibig sabihin na magkakaroon na ng karamdaman sa pag-iisip ang isang bata. Suportahan ang iyong anak: Pagtibayin ang iyong pagmamahal at pagkalinga sa kaniya.
- Itaguyod ang kaniyang mga pangangailangan at kapakanan sa mga kapaligiran tulad ng paaralan o simbahan.

Ang isang magandang paraan upang manatiling malusog ay ang paghahanap ng pangangalagang pangkalusugan at mapagkukunan ng tulong para sa iyong anak tuwing nakaramdam siya ng stress, lalo na kapag napag-uusapan ang tungkol sa mga paksa ng gender dysphoria (pagkatuliro dahil sa kasarian).

Hanapin ang mapagkukunan ng tulong na pinakaakma sa iyong mga natatanging pangangailangan sa tpchd.org/youthmentalhealth

Kapansanan

Kapag namumuhay nang may kapansanan—kaugnay man ito ng paglinang, pagkatuto, pag-unawa, pangangatawan, o pag-iisip—tumataas ang tsansang makaranas ka ng mga sintomas ng karamdaman sa pag-iisip. Puwedeng dahil ito sa paraan kung paano ka tinatrato, sa stress ng pagharap sa kapansanan, o pisikal na pang-aabuso.

Kung namumuhay ang iyong anak nang may kapansanan, kasama sa pangangalaga sa kaniya ang kagalingan ng pag-iisip. Mahalagang magkaroon ng mapagsuportang tagapangalagang pangkat at akses sa mga kaedarang may kapareho ring karanasan.

Hanapin ang mapagkukunan ng tulong na pinakaakma sa iyong mga natatanging pangangailangan sa tpchd.org/youthmentalhealth

Mga lokal na serbisyo

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercecounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (Serbisyo ng Referral sa Kalusugan ng Pag-iisip para sa mga Bata at Teenager ng Washington) (833) 303-5437 | Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. o sagutan ang online na paghiling.

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

SeaMar (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Valley Cities Military | (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW LGBTQIA+, sliding scale | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge) (253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center Bellevue/Virtual | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health Virtual | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (Pansuportang Grupo ng Tagapangalagang Walang Sala sa Seksuwal na Pang-aabuso ng Bata) ng Child Advocacy Center (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

A Common Voice Caregiver Support Services (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (Paggamot na Sinimulan ng Pamilya ng Awtoridad sa Pangangalagang Pangkalusugan ng Washington) (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

Mga Grupong Pang-therapy ng Ted Brown Music tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington Lakewood, Tacoma, Puyallup, at Peninsula | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table (Talakayan ng Pamilya, Kabataan, at Katuwang sa Sistema) hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Mga Serbisyo ng Therapy ng Rebuilding Hope Sexual Assault Center (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677- 6629 | namipierce.org | Suporta at pagbibigay-kaalaman ng peer para sa mga kaibigan at pamilya ng taong may mga diagnosis sa kalusugan ng pag-iisip.

Triple P (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

Mga serbisyon nakabase sa paaralan

Nag-aalok ang ilang paaralan ng akses sa pagpapayo sa kalusugan ng pag-iisip at iba pang mapagkukunan ng tulong sa kanilang mga estudyante. Puwede mong itanong sa tanggapan ng pagpapayo ng iyong paaralan ang tungkol sa mga opsiyong ito at sa iba pang mapagkukunang ibinibigay nila.

Mga Pambansang Mapagkukunan ng Tulong

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | Mga artikulo at gabay sa maraming iba't ibang paksa sa kalusugan ng pag-iisip at pagsusuri sa kalusugan ng pag-iisip—kasama na rito ang mga pagsusuri sa kalusugan ng pag-iisip ng kabataan para sa mga magulang at kabataan na makatutulong sa iyo na tukuyin ang mga problemang dapat talakayin sa iyong pediatrician o sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip.

Mga Gabay ng Child Mind Institute childmind.org/guides | Mga gabay para sa mga magulang tungkol sa anumang diagnosis sa kalusugan ng pag-iisip o alalahanin sa pag-uugali at iba pang paksa sa kalusugan ng pag-iisip ng mga bata, at Pang-check ng Sintomas upang matukoy ng mga magulang ang mga problemang dapat talakayin sa iyong pediatrician o sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry aacap.org |
Maiikling fact sheet tungkol sa maraming iba't ibang paksa sa
kalusugan ng pag-iisip at pag-uugali.

Youthline theyouthline.org/get-help | Tulong at suporta sa kabataan
sa pagitan ng mga peer, at linya para sa krisis na nagbibigay ng
suporta sa krisis at referral sa pamamagitan ng tawag, text, at chat.
Sinasagot ang Youthline ng mga boluntaryong teenager at mga
intern na nakababatang nasa hustong gulang araw-araw mula 4–10
p.m. Pacific Time, at ng mga nasa hustong gulang sa lahat ng iba
pang oras.

Psychology Today psychologytoday.com/us

**Mapagkukunan ng Tulong ng mga Magulang para sa
Kasanayang Panlipunan at Pang-emosyon**
sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home

Mga Kasangkapan sa Pag-agapay ng SafeSpace
safespace.vibrant.org/en/seeking-help

**May feedback
ka ba tungkol sa
gabay na ito?**

Ipaalam sa amin ang
iyong ideya rito.



Tacoma-Pierce County Health Department (Kagawaran ng Kalusugan
ng Tacoma-Pierce County) | Abril 2025