



It's Up to Us[®]

ang Gumawa ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Espesyal na bulletin tungkol sa mga paksa sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga taga-San Diego



Edisyon 35

Tungkol sa Bulletin

Tulad ng karamihan sa mga Amerikano, naghahanap ang mga taga-San Diego ng mga paraan para makabalik sa lipunan pagkatapos ng halos dalawang taon ng pagkakabukod sa iba, pagkawala, at kawalan ng katiyakan. Kahit na humantong ang ating “susunod na normal” sa mabubuting pagbabago para sa ilang tao, nagdulot ito ng mga bagong pagsubok para sa iba. Habang pumupunta tayo sa hinaharap, kailangan nating tugunan ang maraming pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip na lumabas o lumala sa loob ng nakaraang dalawang taon.

Nagbibigay ang bulletin na ito ng mga nakakatulong na tip tungkol sa kung paano protektahan ang ating kalusugan ng pag-iisip at gawin itong priyoridad sa “susunod na normal” na hinaharap natin. Idinisenyo ito para hikayatin ang mga pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at magbigay ng gabay tungkol sa kung paano at kailan dapat na humingi ng tulong at kung paano at kailan dapat na suportahan ang iba.

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang It's Up to Us (Desisyon Natin), na binuo sa pamamagitan ng Ahensya ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusuportahan nito ang Live Well San Diego (Mabuhay nang Mabuti San Diego) na bisyon ng County para magtaguyod ng komunidad na malusog, ligtas, at umuunlad. Sa pamamagitan ng pagpapataas ng kamalayan, paghikayat ng pag-uusap, at pagbibigay ng access sa mga lokal na mapagkukunan, nilalayan naming magbigay ng inspirasyon sa mabuting kalusugan, mabawasan ang stigma, at pigilan ang pagpapakamatay sa lahat ng taga-San Diego, nang may partikular na pagtuon sa mga pinakananaapektuhan at pinakananganib na populasyon ng San Diego.

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Linya para sa Access at Krisis
888-724-7240

Mga Mapagkukunan ng Komunidad **2-1-1**



Magbigay-linaw: Pagbibigay ng Priyoridad sa Kalusugan ng Pag-iisip sa “Susunod na Normal”

Pagkatapos ng dalawang taon ng pandemya ng COVID-19, nagsisimula nang bumalik sa lipunan ang mga tao at pinag-iisipan na nila kung paano ang mga pasikot-sikot sa buhay—sa tahanan, sa trabaho, at sa mga pakikisalamuha sa iba—sa “susunod na normal.” Maraming nasasabik na mabawi kung ano ang sa pakiramdam nila’y nawala at sinimulan na nilang muli ang mga aktibidad na ginagawa nila bago ang COVID-19, tulad ng pagbisita sa mga kaibigan at kapamilya, pagkain sa mga restawran, at pagpunta sa mga salon. Umuunlad ang iba nang walang mga pabigat na naiwan na, tulad ng mga mahigpit na iskedyul sa trabaho. Anuman ang mga karanasan ng mga tao, isang bagay ang totoo para sa ating lahat: Ibang-iba na ang hitsura ng mundo ngayon kumpara sa noong bago nagsimula ang pandemya.



Parami nang parami ang mga tao ngayon na nakakaranas ng mga pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip. Sa unang taon ng COVID-19, lubos na tumaas ang dami ng kaso ng pagkabalisa at depresyon sa buong mundo.¹ Para sa mga frontline worker, tulad ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan at unang tagatugon, ramdam na ramdam na nila ang labis na pagod. At kahit na maraming panatag na bumalik sa opisina para makaramdam ng koneksyon at diwa ng pagkakabilang, nakakaranas ang iba ng pagkabalisa bilang resulta ng pagiging komportable nila sa pagtatrabaho mula sa tahanan o may mga alalahanin sila sa kalusugan.

Paano tayo makakasulong at makakakuhang muli ng diwa ng pagiging normal habang nilulutas ang mga bagong pagsubok na ito sa kalusugan ng pag-iisip? Iba na ang mundo ngayon, at iba na rin tayo, kaya dapat ding magbago ang paraan kung paano natin tinitingnan at pinapamahalaan ang ating kalusugan ng pag-iisip. Nagpapakita ng pagkakataon ang pagbabago. Hindi lamang ito pag-adjust sa “susunod na normal.” Kailangan nating gawin ito. Ganoon tayo bubuo ng katatagan.

Pagtulong sa Mas Nakatatanda sa “Susunod na Normal”

Higit na mas nalalantad sa panganib ang mga mas nakatatanda sa “susunod na normal.” Marami pa ring natatakot sa COVID-19 at nahihirapang maunawaan ang pagkawala ng dalawang taong hindi nila makukuhang muli. Narito ang mga tip para matulungan ang mga mas nakatatanda sa iyong buhay na mag-adjust sa mundo ngayon:

- Tulungan silang dahan-dahang makabalik sa lipunan. Subukang dumalo sa maliliit na pagtitipon sa simula.
- Kumustahin sila sa pamamagitan ng tawag sa telepono, sulat, text o ligtas na pagbisita.
- Mag-alok na ipagmaneho sila sa palibot ng lugar para hindi lang sila nasa loob buong araw.
- Bigyan sila ng bagay na maipagdiriwang at mapananabikan, tulad ng pagbiyahe o pagdiriwang ng kaarawan/celebration.

Mga Tip para sa Pagsuporta sa Iyong Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Kasalukuyang Sitwasyon

Nagbago na ang mundo, at ayos lang na hindi maging okay palagi. Alagaan ang iyong kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng paggawa ng mga regular na gawaing nagbibigay sa iyo ng lakas at nakakatulong na gumawa ng malulusog na limitasyon. Tingnan ang mga tip na ito, at subukan ang ilan para malaman kung anong pinakamainam para sa iyo.

SA TAHANAN

Dahil marami pang tao ang nagtatrabaho mula sa tahanan, maaaring lubos na mahirap na subukang balansehin ang buhay sa trabaho, pag-aaral, at pamilya sa ilalim ng isang bubong. Bumuo ng mga regular na gawaing nakakatulong sa iyong magpanatili ng malapit na ugnayan sa pamilya habang binabalanse ang ibang bahagi ng iyong buhay.

- Maglaan ng oras para sa mga bagay na nagpapasaya sa iyo nang kahit isang beses kada linggo. Gawing regular na gawain ang mga bagong libangan at kakayahang nabuo mo sa loob ng nakaraang dalawang taon. Patuloy na pangalagaan ang iyong sarili kung naglalaan ka na ng mas maraming oras dito.
- Simulan o tapusin ang iyong araw sa pagmumuni-muni. Maghanap ng tahimik na lugar sa iyong tahanan kung saan ka makakapunta para mag-isip, magbasa, o mag-ehersisyo nang walang abala. Bigyan ang iyong pamilya ng espasyo para gawin din ito.
- Magtakda ng espesyal na oras para sa bonding ng pamilya, tulad ng panonood ng pelikula sa gabi o pagkain ng almusal nang sabay bawat umaga.

SA TRABAHO

Magtuon sa mga bagay na makontrol mo para gumawa ng ligtas at positibong lugar ng trabaho na epektibo para sa iyo.

- Maglaan ng kahit 15 minuto kada araw para alamin ang lagay ng iyong sarili, magbawas ng stress, at maiwasan ang burnout. Mag-set ng alerto para hindi ka makalimot.
- Kapag posible, umalis mula sa mga sitwasyong nakaka-stress. Magpahinga mula sa trabaho, at maglakad-lakad, tumawag sa kaibigan, umidlip, o gumawa ng ibang bagay na kinakaaliwan mo.
- Magtakda ng regular na tanghalian, meryenda, o tawag kasama ng mga katrabaho mo para gumawa ng mga positibong koneksyon sa iba na nagpapabuti ng pakiramdam mo. Gamitin ang oras na iyon para kumustahin din ang kanilang kalusugan ng pag-iisip.
- Kung nagtatrabaho ka mula sa malayo: Gamitin ang oras na karaniwang ginagamit mo sa pagpunta sa trabaho para gumawa ng bagong regular na gawain sa araw-araw na nagbibigay sa iyo ng kapayapaan. Inumin ang iyong kape sa umaga at maglakad-lakad. Makipagkita sa kaibigan para sa almusal. Magnilay.
- Kung babalik ka sa opisina: Magtakda ng mga limitasyong mabuti sa kalusugan. Magpasya nang maaga kung yayakap o kakaway ka, kung sasama ka sa iba para sa tanghalian o kakain ka sa iyong mesa, o kung dadalo ka sa mga event pagkatapos ng trabaho o diretsong uuwi pagkatapos ng trabaho.
- Kung frontline worker ka o patuloy kang nagtrabaho sa opisina sa panahon ng pandemya: Magtakda ng mga regular na meeting para kumustahin ang mga katrabaho. Maging bukas at tapat tungkol sa mga nararamdamang stress o burnout, na maaaring kabilang ang nararamdamang pagkalula sa mga bagay-bagay, pagkabalisa, kawalan ng motibasyon, kahirapang matulog, o problema sa pagtuon. honesto sobre sus sentimientos de estrés o desgaste, que pueden incluir sentirse abrumado, tener ansiedad, falta de motivación, problemas para dormir o para concentrarse.



Kung nakakasama sa pakiramdam mo ang isang email, meeting, o gawain sa trabaho,

STOP

Magdahan-dahan

Huminga

Obserbahan ang iyong katawan, mga iniisip, at pakiramdam

Iproseso ang mga posibilidad na mayroon ka, at magpatuloy

SA MGA PAKIKISALAMUHA SA IBA

Ang mga tao ay mga nakikipagkapwang nilalang na kailangang makaramdam ng koneksyon sa iba, lalo na kung pagkatapos ng matagal na panahong nabukod sa iba. Maaaring maging nakakalito o nakakahiya ang pagbalik sa mga pakikisalamuha sa iba, pero tandaang hindi ka nag-iisa. Inaalam nating lahat ito nang sama-sama. Narito ang ilang tip para manatiling konektado sa mga tao sa mga paraang maaaring komportable para sa iyo:

- Suriin kung gaano ka kakomportable sa mga harapang interaksyon. Maging tapat tungkol sa mga limitasyon mo, at huwag matakot na magsabi ng “hindi.”
- Pagkatapos ng mahabang pagbisita, maglaan ng oras na kailangan mo para makapag-isa at magmuni-muni.
- Maging bukas at tapat sa iyong mga mahal sa buhay kung nalulungkot o nalulula ka sa mga bagay-bagay, abrumado.



Pagbabasa ng Mabigat na Balita

Hindi lamang COVID-19 ang nagbabago sa ating mundo. Mula sa balita tungkol sa mga internasyonal na ugnayan hanggang sa kawalan ng katarungang panlipunan at likas na sakuna, maaaring mabigat ang mundo sa paligid natin minsan. Tandaang ayos lang magkaroon ng mga pakiramdam. Iyon ay dahil tao ka.

Pero maaaring makaapekto ang patuloy na pagkakalantad sa mabigat na balita ang ating kalusugan ng pag-iisip. Posibleng mapalubha nito ang pagkabalisa at mapatindi ang mga nararamdamang pagkalungkot.²⁻⁵ Naapektuhan ang mga taga-San Diego ng mga kaganapan sa buong mundo.⁶⁻⁷ Sa buong bansa, naiulat ng mga kabataang LGBTQ+ na negatibong naapektuhan ng mga bagong batas ang kanilang kalusugan ng pag-iisip.⁸⁻¹⁰

Makakatulong ang pagbabasa ng balita na manatili tayong may kaalaman at maramdamang konektado tayo, pero mahalaga ring gawing prioridad ang ating kapakanan. Narito ang ilang tool at tip para makatulong sa iyong malampasan ang pagbabasa ng mabibigat na paksa sa balita at magkaroon ng katatagan. en las noticias y construir resiliencia.



Mag-iskedyul ng oras para sa pagbabasa o pakikinig sa balita. Patayin ang balita kung nagsisimulang maging mabigat ito.



Basahin o panoorin ang iyong balita sa ligtas at mainam na lugar. Uminom ng mainit na tsa, palibutan ang sarili mo ng mga kaibigan o kapamilya, o pakinggan ang iyong paboritong kanta.



Ituon ang iyong mga emosyon sa paghahanap ng paraan para tumulong. Lumalabas ang mga pinakamabuti sa tao sa mahihirap na sitwasyon. Gamitin ang pagkakataon para magboluntaryo, magbigay ng donasyon, o makipag-ugnayan sa taong maaaring direktang naaapektuhan.



Magbasa ng bagay na nagpapasigla o nakakatawapagkatapos magbasa ng mabigat.



Magpahinga mula sa social media o internet. Maaaring makatulong na i-delete ang ilang app, limitahan ang oras na ginugugol online, o i-off ang mga notipikasyon.



Bantayang mabuti kung paano tumutugon ang iyong katawan sa nakaka-stress na balita, at huwag matakot na humingi ng suporta.

Mas Gusto Mong Walang Papel?

Para tingnan ang bulletin ng kampanyang ito online o i-download ito bilang PDF, bisitahin ang: up2sd.org/community-bulletins

Kailangang Makipag-usap sa Isang Tao?

Hindi ka ba sigurado kung saan pupunta para sa tulong? Makipag-chat online, o tumawag sa isang tagapayo ngayon.



- Libre at kumpidensyal na suporta
- Paggawa ng kaukulang aksyon sa krisis at pagpigil sa agpapakamatay
- Mga referral para sa mga pangangailangan sa kalusugan ng pag-iisip at droga at alak
- Lahat ng wika
- 7 araw sa isang linggo / 24 na oras sa isang araw

LINYA SA ACCESS AT KRISIS NG SAN DIEGO:

888-724-7240

MGA MAPAGKUKUNAN SA KOMUNIDAD:

I-dial ang 2-1-1

LIVE CHAT:



- Makipag-chat sa isang tagapayo ngayon!
- Available Lunes-Biyernes, 4-10 p.m.

Bisitahin ang
OptumHealthSanDiego.com

¹ Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic (Paglaganap sa mundo at bigat ng sakit sa depresyon at pagkabalisa sa 205 county at teritoryo sa 2020 dahil sa pandemyang COVID-19). *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

² Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries (Ang sikolohikal na epekto ng mga negatibong bulletin ng balita sa TV: Ang pagiging sakuna ng mga personal na alalahanin). *British Journal of Psychology*, 88(1), 85-91.

³ McNaughton-Cassill, M. E. (2001). The news media and psychological distress (Ang media ng balita at sikolohikal na pagkabalisa). *Anxiety, Stress and Coping*, 14(2), 193-211. Ilos) 14(2), 193-211.

⁴ Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental and physical health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War (Mga epekto sa pangkaisipan at pisikal na kalusugan ng malubhang pagkalandad sa mga larawan ng media ng mga atake noong Setyembre 11, 2001 at Digmaan sa Iraq). *Psychological science*, 24(9), 1623-1634.

⁵ Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). Sentiments and emotions evoked by news headlines of coronavirus disease (COVID-19) outbreak (Mga damdamin at emosyong napukaw ng mga ulo ng balita tungkol sa pagkalandad ng sakit na coronavirus (COVID-19)). *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1), 1-9.

⁶ Kragen, P. (2022, March 4). Ukrainians in San Diego shaken by war in their besieged homeland (Mga taga-Ukraine sa San Diego na nayanig ng digmaan sa kanilang nilusob na bayan). *San Diego Union-Tribune*; *San Diego Union-Tribune*. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

⁷ Weil, M. (2022, February 28). San Diego Military Families Worried Russia-Ukraine Conflict Would Halt Deployed Loved Ones' Homecoming (Nag-aalala ang Mga Pamilya sa San Diego na May Nakadestinatong Miyembro sa Militar na Mapigil ng Digmaan ng Russia at Ukraine ang Pag-uwi ng Kanilang Minamahal sa Buhay). *NBC 7 San Diego*; *NBC San Diego*. <https://www.nbcsandiego.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/>

⁸ Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). Anti-LGBTQ Policy Proposals Can Harm Youth Mental Health (Maaaring Makasama sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Kabataan ang Mga Panukalang Batas na

⁹ The Trevor Project & Morning Consult (2022). Issues Impacting LGBTQ Youth (Mga Isyung Nakakaapekto sa Kabataang LGBTQ). *Polling Analysis 2022*. Kinuha mula sa: https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf

¹⁰ Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). and confusion regarding transgender non-discrimination policies: implications for the mental health of transgender Americans (Kawalan ng katiyakan at kalituhang tungkol sa mga patakaran laban sa diskriminasyon sa transgender: mga implikasyon sa kalusugan ng pag-iisip ng mga transgender na Amerikano). *Sexuality Research and Social Policy*, 1-11.

