



# Tayo Ang Bahala®

Kung gusto nating gumawa ng **malusog at sumusuportang San Diego**

## Tungkol sa Bulletin

Dinisenyo ang bulletin na ito para turuan ang mga taga-San Diego kung paano nakakaimpluwensya ang social media sa kabutihan ng ating pag-iisip. Magbibigay din ito ng mga makabuluhang tip para magamit mo ang iyong oras sa social media bilang pinagmumulan ng pagiging positibo at suporta.



## Magbigay-liwanag Sa:

**Social Media, Kalusugan ng Pag-iisip, at Ikaw**

Malaki ang ginagampanan ng social media sa ating pang-araw-araw na pamumuhay, lalo na sa mga kabataan na ginagamit ito para makipag-ugnayan sa kanilang mga kaibigan o para manatiling napapanahon sa mga kasalukuyang kaganapan. Sa katunayan, nararamdaman ng karamihan sa mga kabataan na nakakatulong sa kanila ang social media para maramdaman nila ang higit na pagtanggap at suporta. Ang susi sa makabuluhang pag-navigate sa mundo ng social media ay ang pag-unawa sa mga positibo at negatibong epekto nito sa ating kagalingan sa pag-iisip. Sa maingat na paggamit at kamalayan, posible tayong makagawa ng positibong karanasan online.

## Mag-scroll para Bumuti ang Pakiramdam:

**Mga tip para sa isang Malusog na Pakiramdam sa Social Media**

### Makibahagi sa Iyong Komunidad



- **I-follow ang mga account na umaayon sa iyong mga pinapahalagahan at interes.** Ang pakiramdan na kabilang ka ay magpapalakas sa iyong kaisipan at pisikal na kalusugan.
- **Huwag limitahan ang iyong karanasan:** Ang social media ay para sa lahat anuman ang edad, gender, sekswalidad, o etnikong pinagmulan.

### Ibahagi ang Iyong Kasaysayan sa Kalusugan ng Pag-iisip



- **Ibahagi ang tungkol sa iyong paglalakbay sa landas ng buhay:** Natutunan ng marami na mas madaling magbigay at tumanggap ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng social media. Nakakatulong din itong bawasan ang kahihiyang sa kalusugan ng pag-iisip at maaaring hikayatin ang iba na humingi ng tulong.
- **I-follow ang mga influencer o account na nagtataguyod ng mga kaalaman tungkol sa kalusugan ng pag-iisip:** Maaari kang matuto at magkaroon ng inspirasyong gumawa ng mga positibong bagay na maaaring makatulong para mapabuti ang iyong kagalingan.

### Manatiling Konektado



- **Palaging makipag-ugnayan:** Kung nakatira ang iyong mga kaibigan at kapamilya sa malayo, ang pagpapanatili ng pakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng social media ay makakatulong sa iyong kalusugan ng pag-iisip.

### Ipahayag ang Iyong Sarili



- **Ibahagi ang iyong hilig:** Hindi lamang ito tungkol sa pagsubaybay sa mga trendsetter at celebrity. Ang social media ay maaari ring maging isang karanasan kung saan maaari kang makapagsimula sa pamamagitan ng pagbabahagi ng iyong sining, musika, at mga malikhaing hilig.

**Up2SD.org**



I-SCAN PARA  
MAGBASA NG  
MARAMI PANG  
BULLETIN

Linya para sa Pag-access at Krisis ng  
San Diego (ACL)

**888-724-7240**

Mga Mapagkukunan sa Komunidad  
**211**

Ang ACL ay isang lokal na linya na 988 na Partner ng Network

I-dial ang 988 para makaugnayan ang pambansang Linya para sa Pagpapakamatay at Krisis. Ang mga lokal na tawag mula sa area code ng County ng San Diego ay ire-reroute sa ACL 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw sa lahat ng wika. I-scan ang QR code para matuto nang higit pa.

**988**  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE



# Mga Tip para Protektahan ang Iyong Kalusugan ng Pag-iisip sa Social Media



Bagaman ang social media ay maaaring maging isang masayang lugar para kumonekta at magbahagi, maaari rin itong makaapekto sa ating kalusugan ng pag-iisip. Kung minsan maaaring iparamdam sa atin ng social media na hindi ka sapat dahil may pagkakataon na naihahambing mo ang iyong sarili sa iba, pakiramdam na para kang nag-iisa, o ang hirap sa pakikitungo sa pambu-bully online. Narito ang ilang tip para sa iyo at sa mga taong kilala mo para makatulong na protektahan ang iyong kalusugan ng pag-iisip sa social media.

**Limitahan ang Iyong Oras sa Paggamit ng Social Media**



Ang labis na oras sa paggamit ng social media ay maaaring magdulot ng mga negatibong pakiramdam at makagambala sa mga mahalagang gawain sa araw-araw tulad ng pagtulog, trabaho, o pag-aaral.

**Humingi ng Propesyonal na Tulong.**



Kung ikaw o isang taong kilala mo ay palaging nalulungkot o nababalisa o nahihirapang gumawa ng mga regular na aktibidad, humingi ng propesyonal na tulong. Maari kang makipag-ugnayan sa Linya para sa Pag-access at Krisis 888-724-7240.

**Gumawa ng mga Tech-Free Zone**



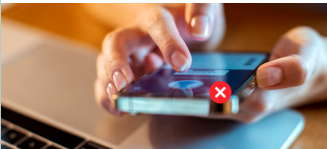
Magtatag ng mga lugar o oras kung kailan hindi puwedeng gumamit ng social media, tulad ng oras ng hapunan ng pamilya. Makakagawa ito ng balanseng pananaw sa pagitan ng digital at totoong mundo.

**Protektahan ang Mga Bata**




Karamihan sa mga platform ng social media ay nangangailangan na hindi bababa sa 13 taong gulang ang mga user. Dapat palaging gamitin ng mga magulang at tagapangalaga ang kanilang pinakamahasay na paghatol at subaybayan ang pag-access ng kanilang anak sa social media.

**Pumili ng Content Na Magpapatibay sa IYO**




Magkaroon ng kamalayan sa mga pinapanood mo at suriin ang mga ito. Huwag mag-alinlangang mag-unfollow kung may mga bagay o taong magdulot sa iyo ng masamang pakiramdam.

**Iulat ang Mapanirang Content**

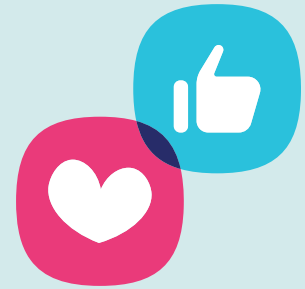


Kung nakakita ng mga nakakasakit o nakakabahalang mga post, iulat ito. Gumawa ng pagkilos para gawing mas ligtas ang online na mundo para sa lahat.

**Mag-isip muna bago mag-post**



Palaging gawin ang huminto muna at isaalang-alang na ang lahat ng bagay na iyong ipo-post ay parang mga bagay na iyong sasabihin ng personal. Maari nitong maiwasan ang mga salungatan at magsulong ng isang mas magalang na kapaligiran sa online.



## Tungkol sa *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)*

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)* na binuo sa pamamagitan ng Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusuportahan nito ang *Mabuhay nang Mabuti, San Diego (Live Well San Diego)* na bisyon ng County para magtaguyod ng malusog, ligtas, at umuunlad na komunidad. 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, na partikular na nakatuon sa mga pinakanakaapektuhan at mga nasa panganiib na populasyon ng San Diego.

## Mga Pinagmulan

The U.S. Surgeon General's Advisory: Social Media at Kalusugan ng Pag-iisip ng Kabataan (PDF) [bit.ly/476G3xM](https://bit.ly/476G3xM)

Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip: Social Media at Kalusugan ng Pag-iisip [bit.ly/49q9BrV](https://bit.ly/49q9BrV)

Pew Research Center: Paggamit ng Social Media sa 2021 [bit.ly/49qyzaB](https://bit.ly/49qyzaB)

Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip: Paano Binabago ng Social Media ang Paraan ng Pag-iisip Natin Tungkol sa Sakit sa Pag-iisip [bit.ly/3QOuGF8](https://bit.ly/3QOuGF8)

**Up2SD.org**



I-SCAN PARA MAGBASA NG MARAMI PANG BULLETIN

Linya para sa Pag-access at Krisis ng San Diego (ACL)

**888-724-7240**

Mga Mapagkukunan sa Komunidad **211**

Ang ACL ay isang lokal na linya na 988 na Partner ng Network

I-dial ang 988 para makaugnayan ang pambansang Linya para sa Pagpapakamatay at Krisis. Ang mga lokal na tawag mula sa area code ng County ng San Diego ay ire-reroute sa ACL 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw sa lahat ng wika. I-scan ang QR code para matuto nang higit pa.

**988**  
SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

