

Mga iba pang suporta



Wayahead Anxiety Support Groups
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (Mga Pansuportang Pangkat para sa Kalusugan ng Isipan)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

Mga Samahan sa Komunidad



Mga pagtitipon ng SANE
<https://saneforums.org/>



Pagtitipon
Mga samahang sa lipunan at komunidad
<https://www.meetup.com>

Tandaan, ang pakikisama sa isang tao ang pinakamahalagang gawin, hindi ka naroon upang magsuri - basta mapakinggan at masuportahan sila.

Mga nakakatulong na matatawagan

Wayahead 1300 794 991
Ika-9 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes – Tumulong sa paghahanap ng tamang serbisyo para sa iyo sa NSW

Lifeline (Matatawagang tulong) 13 11 14
24/7 pansuporta sa lahat ng taong may krisis sa buhay

Kids Helpline (Matatawagang Tulong para sa mga Bata) 1800 55 1800
Pagpapayo sa telepono at sa online para sa mga taong may edad na 5 – 25 taon

Beyond Blue 1300 22 46 36
24/7 na suporta para sa kalusugan ng isipan

QLife 1800 184 527
LGBTQI+ suporta ika-3 ng hapon hanggang ika-12 ng umaga, bawat araw

SANE Australia 1800 187 263
Suporta para sa mga tao o kaibigan/kapamilya na may kumplikadong sakit sa isipan

Griefline (Teleponong Pansuporta sa Nagdadalamhati luluksa) 1300 845 745
Suporta sa mga taong nakakaranas ng pagdadalamhati at namatayan, ika-8 ng umaga hanggang ika-8 ng gabi: 7 araw AEST

Suicide Call Back Service (Serbisyo sa Pagtatawag Muli tungkol sa Pagpapakamatay) 1300 659 467
24/7 na pagpapayo para sa mga taong nakapag-isip ng pagpapakamatay at ang kanilang mga tagapag-alaga at ganoon din sa mga naulila

NSW Mental Health Line (Telepono para sa Kalusugan ng Isipan sa NSW) 1800 011 511
24/7 na matatawagan para sa impormasyon tungkol sa kalusugan sa isipan at mga pagkaka-ospital



Pagtatuwa – Ang mga tao ay kumplikado, at ang bawat sitwasyon ay naiiba, ito ay ilang mga pangkalahatang payo na maaaring makakatulong sa iyo na magsimula ng pag-uusap sa isang taong minamahal mo.

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Filipino

2024 Mental Health Month

Pag-usapan natin kung paano maging Kakampi para sa Kalusugan ng Isipan (Mental Health Ally)



Wayahead®

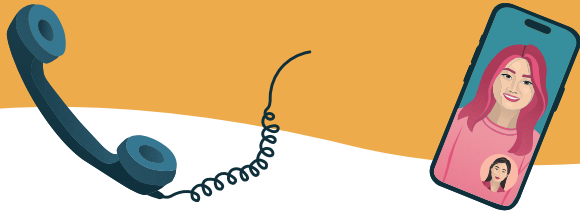
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
work-life success

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

Komunekta



Lapitan at kumustahin ang mga kamag-anak, kung may napapansin kang pagbabago sa pag-uugali ng mga tao, maglaan ng oras upang kumustahin ang iyong mga kamag-anak. Maaari kang komunekta sa pamamagitan ng pagkikita para sa magkasama sa paglalakad, o para magkape/magmiryenda o upang gumawa ng mga bagay na pareho ninyong pinag-iinteres.

Ang isang paraan upang malapitan sila ay sa pamamagitan ng pagpapadala ng text o pagtawag.

Kung nakakonekta na kayo, magtanong nang ganito:

- Kumusta ka na?
- Napansin ko na parang nag-iiba ka, gusto mong mag-usap tayo?
- Mayroon ka bang naiisip na maaari nating pag-usapan?

Kung hindi nila tatanggapin ang iyong imbitasyon (huwag mong damdamin ito na personalan – maaaring hindi pa sila handang makikipag-usap) huwag kalimutang patuloy mo silang kinukumusta at hikayatin silang makipagkunekta sa kanilang pamilya, mga kaibigan at komunidad.

02.

Seryosong pakikinig



Kung may taong nakakaranas ng pagkabalisa, maaaring nahihirapan silang makikipag-usap, ang paglalaan ng oras para makinig at maintindihan sila ay malaking pagkakataon para sa hanay ng mga karanasan, at hindi nagbibigay ng presyon sa usapan.

Magsanay sa aktibong pakikinig, kasama na ang pagkakaroon ng nakatutok na atensyon sa walang salitang usapan (non-verbal communication). Huwag magsimulang magplano kung ano ang susunod na sasabihin mo at huwag ipilit ang iyong mga opinyon o solusyon, basta makikinig ka lamang.

- Magbigay ng sapat na panahon para sa mga kasagutan (huwag makialam kaagad) at pagbigyan ang mga tao na sumulat/magtext kung mas gusto nila
- Magsanay sa pakikinig para sa pag-uunawa hindi upang gumawa ng aksyon, at magtanong para mas nauunawaan kung kinakailangan
- Maaaring makakatulong na uulitin mong bigkasin ang mga pinag-uusapan sa mga tao upang matiyak na naiintindihan mo ang kanilang mga sinasabi at upang mapatunayan ang kanilang karanasan.



03.

Patuloy na Pagsuporta



Kung nag-aalala ka sa isang tao, mahalaga na kukumustahin sila nang regular o kung hindi ikaw ang nararapat na taong gagawa nito, mas mabuting magtalaga ng isang taong mas malapit sa kanila na kumontak sa kanila. Kung kaya mo, magsaayos ng oras upang magkipagkita sa tao o magkasamang gumawa ng mga aktibidad.



Tulong na pampropesyonal

Kung sa palagay mo ay maaari silang mangangailangan ng karagdagang tulong, hikayatin silang makipagkita sa kanilang GP upang makakuha ng plano sa pangangalaga at rekomendasyon para makipagkita sa isang propesyonal sa kalusugan ng kaisipan.