

# Kalusugan ng Pag-iisip at Isolation

Maaring magdulot ng pagkabagabag at emosyonal na problema ang mga outbreak gaya ng COVID-19 at iba pang pangyayaring nauugnay sa pampublikong kalusugan. Higit kailanman, mahalaga ang pakikipagkonekta sa iba.

Kada taon, 14% ng mga Asian American na adult at 17% ng mga Native Hawaiian/Pacific Islander na adult ang naapektuhan ng karamdaman sa pag-iisip.

## Okay lang na hindi maging okay

Malaki ang naging epekto ng pandemya sa ating mga buhay. Marami sa atin ang humaharap sa mga nakaka-stress at kung minsan ay nakaka-overwhelm na problema.

Mga karaniwang dahilan ng stress na nauugnay sa pandemya:

- Pinansya
- Pangangalaga sa pamilya
- Limitadong ugnayan sa mga kapamilya at kaibigan
- Pagkakasakit
- Takot na makahawa sa iba
- Kawalan ng kasiguraduhan sa kasalukuyan at sa hinaharap



## Ang matinding stress ay puwedeng magdulot ng:

- Galit, takot, pag-aalala, kalungkutan, kawalan ng pakiramdam, o kabiguan Problema sa memorya, konsentrasyon, o malinaw na pag-iisip
- Mga pagbabago sa gana sa pagkain, sigla, mga interes, o mga kagustuhan Mga pagbabago sa pagtulog, o mas madalas na mayroong masamang panaginip
- Mga dagdag na pagbabago sa katawan gaya ng sakit ng ulo, kirot, pamamantal, o problema sa tiyan
- Paglala ng mga dati nang sakit sa pag-iisip at chronic na sakit
- Mas malakas na pagkonsumo ng alak, tabako, o iba pang substance



## Mas malulusog na paraan para makaangkop sa stress:

- Kumonekta sa mga kaibigan at kapamilya sa pamamagitan ng tawag, text, video chat kung hindi mo sila puwedeng makita nang personal
- Magkaroon ng break sa pagsubaybay sa mga balita at social media
- Nariyan ang mga resources na makakatulong kagaya ng online support groups.
- Regular na mag-ehersisyo
- Subukang magkaroon ng balanseng diyeta
- Subukang mag-unat, huminga nang malalim, at mag-meditate
- Limitahan ang iyong pagkonsumo ng alak, tabako, at iba pang substance



## Ligtas na Pagtitipon:

Sa pamamagitan ng pagtitipon, nararamdaman natin ang pagkakaroon ng isang komunidad na na-miss nating lahat.

- Manatiling updated sa mga bakuna mo Magsuot ng mask kung hindi ka updated o hindi nag pabakuna
- Magpa-test muna bago sumama sa iba na hindi bahagi ng sambayanan mo
- Magtipon sa labas at iwasan ang mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon



## Kung sa tingin mo ay makikinabang ka sa dagdag na suporta, kabilang sa mga dagdag na resource ang:

National Alliance of Mental Illness:

Tumawag sa 800-950-NAMI

O kung nasa krisis, i-text ang "NAMI" sa 741741

National Suicide Prevention Lifeline:

Tumawag sa 1-800-273-8255.

Trans Lifeline

Tumawag sa 877-565-8860

Makipag-ugnayan sa iyong doktor o sa pinakamalapit na community health center, rural health center, o Native Hawaiian Health Center

Humanap ng online support group: [mhanational.org/find-support-groups](https://mhanational.org/find-support-groups)



Sources:  
<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>  
<https://mhanational.org/infographic-covid-19-and-your-mental-health>

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$3,300,000 with 100 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.