

Kamalayan sa Kalusugan ng Isip

Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nakikihamok sa isang hamon sa kalusugan ng isip, hindi ka nag-iisa. Narito ang ilang aksyon na puwede mong gawin:

- **Makipag-ugnayan sa inyong social worker o tagapayo sa paaralan.** Makakatulong sila nang higit pa sa mga nadayagnos na alalahanin sa kalusugan ng isip, gaya ng:
 - **Pamamahala ng stress, mga alalahaning nauugnay sa paaralan, paggamit ng substance, mga usapin sa relasyon at higit pa.** Makakatulong din sila na ikonekta ka sa isang pangmatagalang therapist. Magtakda ng appointment sa pamamagitan ng pag-email sa kanila o pagpunta sa kanilang opisina para magtanong tungkol sa availability.
- **Maglaan ng oras para sa pangangalaga sa sarili.** Makisali sa mga aktibidad na nae-enjoy mo, lumabas, magpahinga sa social media, o gamitin ang isa sa iyong limang magagamit na araw para sa kalusugan ng isip. Pinakaalam mo ang iyong kalusugan ng isip – alagaan mo ang iyong sarili!

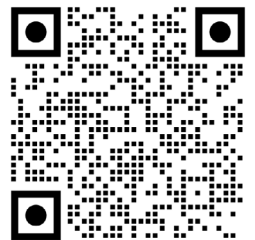
Mga palatandaan na dapat bantayan sa iyong sarili o sa isang kaibigan:

- Pagpapakita ng sobrang pag-aalala o pagkabalisa
- Paglayo sa lipunan mula sa pamilya at mga kaibigan
- Pagsasalita o paglahok sa pag-uugaling mapanakit sa sarili, mapanganib, o mapusok
- Pagkawala ng interes sa mga aktibidad na dati nilang nae-enjoy
- Pagpapakita ng mga makabuluhang pagbabago sa mga kinagawian sa pagkain o paghina ng ganang kumain
- Mga pagbabago sa hitsura o sa kalinisan
- Pagpapahayag ng kawalan ng pag-asa, o nagsasalita tungkol sa pagpapakamatay nang matagalsamobójstwie przez dłuższy czas.

Noong 2019, iniulat ng CDC na 38% ng mga estudyante sa Chicago ang nagpahayag ng patuloy na kalungkutan o kawalan ng pag-asa.¹

Ang unang problema sa kalusugan ng isip ay nangyayari bago ang edad na 14 para sa isang-katlo ng mga indibidwal, at bago ang edad na 18 sa halos kalahati.²

Kung mayroon kang anumang tanong o nais ng karagdagang impormasyon, mangyaring mag-email sa amin sa mentalhealth@cps.edu o bisitahin ang cps.edu/mentalhealth o i-scan ang QR code.



¹ 2019 na Survey sa Pag-uugali ng Kabataan sa Panganib (Chicago). Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit. <https://www.cps.edu/globalassets/cps-pages/about-cps/district-data/health-data/cps-yrbs-2019-databook.pdf>

² Edad sa pagsisimula ng mga sakit sa isip sa buong mundo: malawakang meta-analysis ng 192 epidemiological na pag-aaral. Molekular na Psychiatry. <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7#:~:text=Overall%2C%20the%20global%20onset%20of,years%20across%20all%20mental%20disorders>