

Sama-sama na Galugarin ang Pangkaisipang Kalusugan:

Sumali sa pag-aaral ng iyong anak

Ang mga mag-aaral sa baitang 7 at 8 ay nakikilahok sa isang serye ng mga modyul sa karunungan sa pangkaisipang kalusugan batay sa kurikulum ng [Kalusugan at Pisikal na Edukasyon ng Ontario \[Ontario Health and Physical Education\]](#). Ang mga modyul na ito ay ginawang mandatoryo upang ang bawat mag-aaral ay makakakuha ng maaasahan at batay sa pananaliksik na impormasyon tungkol sa pangkaisipang kalusugan na may kaugnayan para sa mga taong nagdadalaga/nagbibinata. Ang pagbuo ng mga kasanayan at gawi na nagtataguyod ng kagalingan at pag-aaral tungkol sa mga karaniwang problema sa pangkaisipang kalusugan at kung paano makakuha ng suporta kung kinakailangan, ay makakatulong sa mga mag-aaral na pangalagaan ang kanilang pangkaisipang kalusugan at maaaring makatulong upang maiwasan ang mga problema sa pangkaisipang kalusugan sa hinaharap.

Ano ang matututunan ng aking anak?

BAITANG 7	ANO ANG MATUTUTUNAN NG AKING ANAK?
Pangkaisipang Kalusugan, Pangkaisipang Sakit, at ang Relasyon sa Pagitan Nila	<ul style="list-style-type: none">• Ang pangkaisipang kalusugan ay isang bagay na mayroon tayong lahat, at lahat tayo ay nagnanais ng mabuting pangkaisipang kalusugan para sa ating sarili at sa ating mga pinahahalagahan. Maraming salik ang nakakaimpluwensya at sumusuporta sa ating pangkaisipang kalusugan. Karaniwang makaranas ng mga maliliit na problema sa ating pangkaisipang kalusugan paminsan-minsan, at may mga estratehiya at suporta na makakatulong sa atin na makabalik sa tamang landas.• Ang mga pangkaisipang sakit ay mas malubhang sakit na nakabatay sa utak na maaaring makagambala sa ating mga pag-iisip, mga emosyon at mga pag-uugali at maaaring makahadlang sa paaralan, trabaho, at mga relasyon. Sa pagkakaroon ng suporta, ang mga nakakaranas ng pangkaisipang sakit ay maaari pa ring magkaroon ng magandang pangkalahatang pangkaisipang kalusugan.

BAITANG 7	ANO ANG MATUTUTUNAN NG AKING ANAK?
<p>Mga Posibleng Palatandaan ng Problema sa Pangkaisipang Kalusugan at Pag-alam Kung Kailan, Saan, at Paano Humingi ng Suporta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Walang tamang paraan upang mapanatili ang mabuting pangkaisipang kalusugan, at mahalagang makahanap ng hanay ng mga estratehiya at mga suporta na akma sa ating kultura, mga paniniwala, at mga sitwasyon at pinakamahusay na gumagana para sa atin. • Ang pagpuna sa mga pagbabago sa ating pangkaisipang kalusugan ay makakatulong sa atin na malaman kung kailan gagamitin ang ilang partikular na mga estratehiya. • Ang paghingi ng tulong kapag kailangan natin ito ay isang mahalagang estratehiya din para pangalagaan ang ating pangkaisipang kalusugan.
<p>Pangkaisipang Kalusugan, Paggamit ng Droga, at Relasyon sa Pagitan Nila</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring gumamit ang mga tao ng mga droga para sa maraming iba't ibang mga dahilan. Dahil lamang sa legal na gamitin ang ilang droga, hindi ito nangangahulugan na ligtas ang mga ito. • Kapag tayo ay mas bata, ang ilang mga droga (hal., cannabis) ay maaaring magkaroon ng pangmatagalang negatibong epekto sa ating utak dahil sila ay umuunlad pa. • Ang ating pangkaisipang kalusugan ay maaaring gumanap ng isang papel sa paggamit ng droga. Maaari tayong humingi ng suporta para sa mga problema sa paggamit ng droga tulad ng paghingi natin ng suporta para sa mga problema sa pangkaisipang kalusugan.

BAITANG 8	ANO ANG MATUTUTUNAN NG AKING ANAK?
<p>Pangkaisipang Kalusugan at Istigma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ang istigma na nauugnay sa mga problema sa pangkaisipang kalusugan at sakit ay maaaring magkaroon ng mga negatibong epekto sa ating lahat. • Ang ating mga pagpili ng salita ay maaaring mag-ambag sa istigma at maging sanhi ng pinsala, o maaari silang gamitin upang bigyang kapangyarihan ang iba, at suportahan ang paghingi ng tulong. • Kapag inalis natin ang istigma, ang mga tao ay mas malamang na humingi ng tulong na kailangan, na maaaring maiwasan ang mas malubhang problema na maaaring mangyari sa hinaharap.

BAITANG 8	ANO ANG MATUTUTUNAN NG AKING ANAK?
<p>Pagsuporta sa Ating Pangkaisipang Kalusugan – Pangangasiwa sa Stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lahat tayo ay minsan nakakaramdam ng stress. Ang ilang stress ay maaaring maging isang mabuting bagay! Makakatulong ito sa atin sa maraming paraan tulad ng paghahanda para sa pagsusulit o pagsasanay bago ang isang laro. • Ang pamamahala ng stress ay isang kasanayang maaari nating sanayin at pagbutihin. May mga estratehiya na makakatulong. Mahalagang magkaroon ng ilang opsyon na magagamit at regular na sanayin ang mga ito. • Kapag hindi tayo nagpapahinga mula sa stress, maaari itong makaapekto sa ating pangkaisipan at pisikal na kalusugan. Kung magsisimulang mangyari iyon, oras na para humingi ng higit pang suporta mula sa ating pamilya o iba pang pinagkakatiwalaang mga nasa hustong gulang.
<p>Paano Tulungan isang Kaibigan - Paghahanap ng Suporta Para sa Iba Habang Inaalagaan ang Ating Sarili</p>	<ul style="list-style-type: none"> • May mahalagang papel tayo sa pagsuporta sa ating mga kaibigan. Minsan kailangan din natin na ibang tao na gampanan isang papel. Hindi natin kailangang pangasiwaan ang ating pagmamalasakit para sa isang kaibigan nang mag-isa. • Kahit na hilingin sa atin ng ating kaibigan na huwag gawin ito, kailangan nating humingi kaagad ng suporta kung may panganib sa kanilang kaligtasan o sa sinuman. • Okey lang na unahin ang sarili nating pangkaisipang kalusugan habang tinutulungan natin ang isang kaibigan. Mahalaga rin ang ating pangkaisipang kalusugan.

Paano ko masusuportahan ang pag-aaral na ito?

Magsanay at magmodelo ng mga positibong estratehiya sa pangkaisipang kalusugan kasama ang iyong anak

Habang natututo ang iyong anak sa pamamagitan ng mga modyul ng karunungan sa pangkaisipang kalusugan, mayroong isang magandang pagkakataon para sa pagtataguyod ng positibong pangkaisipang kalusugan sa tahanan. Maaari mong hikayatin ang iyong anak na sabihin sa iyo ang tungkol sa mga ideyang natututunan nila sa paaralan, at maaari kang magsanay ng ilang mga estratehiya nang magkasama (hal., mga estratehiya sa paghinga, pagbabanat, pagsasaya sa oras sa kalikasan, paglalaro nang magkasama, pagsasali sa isang kultura o batay sa pananampalatayang aktibidad, atbp.). Maaari mo ring naisin na ipakita sa iyong anak kung paano ka gumagamit ng mga estratehiya para pangalagaan ang iyong sariling pangkaisipang kalusugan. Mayroong maraming mga paraan upang mapahusay ang isang pakiramdam ng positibong pangkaisipang kalusugan bawat araw at ang pagsasanay nang sama-sama ay makakatulong upang bumuo ng mga gawi na malusog sa pag-iisip habang-buhay.

Ipagpatuloy ang pag-uusap sa bahay

Habang natututo ang iyong anak sa silid-aralan, isaalang-alang ang sumusunod na pagsisimula ng pag-uusap upang ipagpatuloy ang talakayan sa bahay at palakasin ang pag-aaral:

- Ano ang nakita mong kawili-wili o nakakatulong sa iyong natutunan?
- Anong mga estratehiya ang natutunan mo upang makatulong na pangalagaan ang iyong pangkaisipang kalusugan?
- Mayroon bang mga bagay na maaari mong gawin o hindi gawin para mas madaling pag-usapan ang tungkol sa pangkaisipang kalusugan?

Patuloy na matuto

Ipinakita ng mga pagsisiyasat na nais ng mga mag-aaral na malaman ng kanilang mga magulang/tagapag-alaga ang tungkol sa pangkaisipang kalusugan upang masuportahan nila sila sa kanilang kapakanan, lalo na kapag nakakaranas sila ng mga problema sa kanilang pangkaisipang kalusugan. Maghanap ng mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan ng impormasyon upang matuto nang higit pa tungkol sa pangkaisipang kalusugan.

Alam mo ba?

1. Sinabi sa amin ng mga mag-aaral sa buong lalawigan na gusto nilang matuto nang higit pa tungkol sa pangkaisipang kalusugan at sakit, at gusto nilang malaman ang tungkol dito sa paaralan.
2. Lahat ng mga lupon ng paaralan sa Ontario ay sumusuporta sa pangkaisipang kalusugan ng mag-aaral sa pamamagitan ng pagkakaroon ng isang Pinuno ng Pangkaisipang Kalusugan at Superintendente na may responsibilidad para sa pangkaisipang kalusugan. Maaari mong malaman ang higit pa tungkol sa estratehiya sa pangkaisipang kalusugan ng bawat lupon ng paaralan sa website ng lupon.
3. Ang pakiramdam ng koneksyon at pagiging kabilang ay makakatulong na maiwasan ang mga problema sa paggamit ng droga. Makakatulong ang paaralan ng iyong anak sa mga pagkakataong madama na bahagi ng isang grupo sa pamamagitan ng mga pangkat at mga aktibidad.
4. Lahat tayo ay may pangkaisipang kalusugan! Ang pangkaisipang kalusugan ay tinukoy bilang isang estado ng kagalingan na kinabibilangan ng isang hanay ng mga pag-iisip, mga damdamin, at mga pag-uugali. Nakaka-impluwensya ito kung paano natin pinangangasiwaan ang stress, pag-uugnay sa iba, at paggawa ng mga pagpipilian. Ito ay bahagi ng ating pangkalahatang kalusugan at gumaganap ng mahalagang papel sa ating kakayahang masiyahan sa buhay.
5. Ang pangkaisipang sakit ay tumutukoy sa mga kondisyong nasuri ng isang kwalipikadong propesyonal. Nakakaapekto ito sa ating mga kaisipan, mga damdamin, mga pag-uugali, at pangkalahatang kagalingan. Maaari itong humadlang sa kung ano ang gusto at kailangan nating gawin at maaaring maka-impluwensya sa ating kakayahang magsaya sa buhay. Sa tulong na kailangan nila, ang mga taong may pangkaisipang sakit ay maaaring magkaroon ng mabuting pangkaisipang kalusugan.

6. Minsan maaari nating isipin ang kaligayahan bilang ang ginustong emosyon. Ngunit ang isang buong hanay ng mga damdamin ay maaaring maging malusog at mahalaga sa pagtulong sa atin na maunawaan kung ano ang nangyayari sa ating buhay.
7. Ang pagsasanay ng mga estratehiya upang pamahalaan ang stress ay makakatulong sa atin na maging maayos at maging handa kapag kailangan natin ang mga ito. Ang pagsasagawa ng pagsasanay ay makakatulong sa atin na maging mas handa at mapataas ang posibilidad na gagana ito kapag kailangan natin ito.

Alamin ang mga palatandaan ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan

Ang mga modyul ng karunungan sa pangkaisipang kalusugan para sa baitang 7 at 8 na mga mag-aaral ay nilayon na tulungan ang bawat mag-aaral na umunlad. Gayunpaman, kahit na may ganitong pag-aaral at mahusay na mga suporta sa tahanan at paaralan, ang ilang mga mag-aaral ay maaari pa ring makaranas ng mga hamon sa kanilang pangkaisipang kalusugan. Para sa kadahilanang iyon, mahalagang malaman ng mga magulang/tagapag-alaga ang mga senyales na umuusbong o tumitinding mga problema sa pangkaisipang kalusugan upang makakilos sila kapag kinakailangan. Ang maagang pagkilala sa mga problema at pagbibigay ng suporta sa pangangalaga ay maaaring iwasan ang mga paghihirap na lumala at makakatulong upang matiyak na ang mga kabataan ay may suporta na kailangan nila upang umunlad.

Mayroong isang hanay ng mga palatandaan na maaaring magpahiwatig na ang isang kabataan ay nakakaranas ng isang problema sa pangkaisipang kalusugan. Kilala mo ang iyong anak at ikaw ay nasa isang magandang posisyon upang mapansin kapag nagkaroon ng pagbabago sa kanilang karaniwang paraan ng pagkatao. Ang sumusunod ay ilang mga halimbawa ng mga palatandaan na dapat bantayan.

- mas maraming pagsiklab ng galit o pagkabalisa
- madalas na pagkamayamutin
- nadagdagan ang damdamin ng pag-aalala at takot
- pagtangga na pumasok sa paaralan
- paglayo sa mga kaibigan, pamilya at mga aktibidad na dati nilang kinagigiliwan
- higit na paghihimagsik at mga salungatan
- paggamit ng mga droga at/o alkohol
- patuloy na mga negatibong komento tungkol sa kanilang sarili
- pagbaba ng mga marka, mababang motibasyon upang tapusin ang mga gawain
- pagbabago sa mga gawi sa pagkain at pagtulog
- madalas na pag-uusap tungkol sa kamatayan at pagkamatay

Kung nalaman mong ang bata ay nag-iisip na magpakamatay o makapinsala sa iba, humingi ng agarang tulong sa pamamagitan ng mga pang-emerhensiyang suporta.

Kung mapapansin mo ang ilan sa mga palatandaang ito sa iyong anak, isaalang-alang ang tindi, dalas, at epekto ng mga pag-uugali at mga emosyon na iyong naobserbahan.

- Ang mga pag-uugali at mga emosyong ito ba ay wala sa pagkatao ng sa aking anak?
- Nagkakaroon ba sila ng negatibong epekto sa kakayahan ng aking anak na masiyahan sa pang-araw-araw na buhay, sa kanilang mga kaibigan, o sa aming buhay pamilya?
- Nakakasagabal ba sila sa pag-unlad ng aking anak sa paaralan?
- Ang mga nakapag-aalalang ugali ba na ito ay mas madalas na nangyayari?
- Mas matindi ba ang mga pag-uugali o emosyong ito kaysa sa karaniwan?
- Tumatagal ba ang mga ito kaysa sa inaasahan, dahil sa mga pangyayari?

Magkaroon ng kamalayan na ang napansing may nagbago ay hindi nangangahulugang ang iyong anak ay may problema sa pangkaisipang kalusugan o sakit. Pinakamainam na malaman ng higit pang impormasyon at ipaalam ang iyong mga obserbasyon sa mga taong maaaring sumuporta sa iyo.

Ang mga suporta sa ating paligid

Gumawa ng personal na plano kung kanino ka maaaring makipag-ugnayan, at ang proseso ng paaralan ng iyong anak kung mapapansin mong nakakaranas sila ng problema sa kanilang pangkaisipang kalusugan. **Tandaan, hindi ka nag-iisa!** Mayroong ilang mga suporta, mga serbisyo, at mga tao sa paligid upang tulungan kang suportahan ang iyong anak.

MGA SUPORTA SA PAARALAN NG AKING ANAK	MGA SUPORTA SA AKING KOMUNIDAD	HALIMBAWA NG MGA PANG-EMERHENSIYANG SUPORTA
<p><i>Guro sa silid-aralan, punong-guro, guro ng espesyal na mapagkukunan, tagapayo ng gabay, manggagawa sa bata at kabataan, manggagawang panlipunan, atbp.</i></p> <p>Gumawa ng sarili mong listahan:</p>	<p><i>Mga Tiya, mga Tiyo, mga Nakatatanda, mga Lolo't Lola, Tagapagbigay ng Pangangalaga, mga Sentro ng Pagkakaibigan, mga Ahensya ng Komunidad, Simbahan, Mosque, mga Sentro ng Komunidad, atbp.</i></p> <p>Gumawa ng sarili mong listahan:</p>	<p>Linya ng Tulong para sa Itim na Kabataan Tumawag sa: 416-285-9944 o Libreng tawag 1-833-294-8650</p> <p>Linya ng tulong ng ConnexOntario Libreng tawag: 1-866-531-2600</p> <p>Telepono ng Tulong para sa mga Bata Libreng tawag: 1-800-668-6868</p> <p>Lokal na Silid Pang-emerhensiya 9-1-1</p> <p>Gumawa ng sarili mong listahan:</p>

ANG PROSESO SA PAGKUKUHA NG SUPORTA SA PAARALAN NG AKING ANAK AY

Makipag-usap sa guro sa silid-aralan ng iyong anak, tagapangasiwa o isang tauhan ng paaralan na iyong nauugnay at ibahagi ang iyong mga alalahanin, tuklasin kung anong mga serbisyo ang magagamit upang suportahan ang iyong anak at ang mga hakbang upang makuha ang suporta.

Idagdag ang proseso ng paaralan dito:

Karapat-dapat ka sa suportang hinahanap mo. Huwag sumuko - may mga taong susuporta sa iyong anak at ipapaalam sa iyo na hindi ka nag-iisa.

Mahalaga rin ang iyong pangkaisipang kalusugan.

Kung naramdaman mong kailangan mo ng suporta para sa iyong sariling pangkaisipang kalusugan, kumonekta sa iyong doktor ng pamilya, o:

- [Connex Ontario](#) | Tumawag sa 1-866-531-2600 para sa pangkaisipang kalusugan at mga serbisyo sa paggamot sa pagkagumon
- [Wellness Together Canada](#) | Tumawag sa 1-866-585-0445 para sa pagpapayo na makukuha ng 24 na oras/7 araw isang linggo
- [Ontario 211](#) | Tumawag o mag-teksto sa 2-1-1 para sa tulong sa pagkonekta sa komunidad at mga serbisyong panlipunan na kailangan mo
- [Linya ng Teksto ng Krisis](#) | I-teksto ang HOME Sa 741741 nang libre, 24 na oras/7 araw isang linggo, buong bansa na serbisyo sa mga tao sa lahat ng edad

Kung nakakaranas ka ng krisis sa pangkaisipang kalusugan, pumunta sa silid pang-emerhensiya ng iyong lokal na ospital o tumawag kaagad sa 911 (kung sa tingin mo ay ligtas kang gawin ito). Kung pipiliin mong tumawag sa 911, maaari kang humiling na magpadala ng isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan na nakakaunawa sa iyong kultura, kung mayroong makukuha na tao.