



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Tungkol sa kalusugan ng kaisipan at mga problema ukol sa kalusugan ng kaisipan

Fact Sheet

Ano ang kalusugan ng kaisipan?

Kabilang sa kalusugan ng kaisipan ang paghahanap ng panimbang sa lahat ng panig ng inyong buhay — pangkatawan, pangkaisipan, pandamdamin, at pang-espirituwal. Ito ang kakayahang masiyahan sa buhay at harapin ang mga hamon na inyong hinaharap araw-araw — kabilang man dito ang pagpili o ang paggawa ng desisyon, pag-angkop at pagkaya sa mabibigat na suliranin, o ang pagpapahayag ng mga pangangailangan at mga pagnanais.

Habang ang inyong buhay at ang mga pangyayari ay patuloy na nagbabago; ganoon din ang inyong kondisyon ng kalooban, pag-iisip, at kapakanan. Mahalaga ang humanap ng panimbang sa inyong buhay sa pana-panahon at sa iba't ibang sitwasyon. Natural na maramdamang wala kayo sa tamang panimbang paminsan-minsan: halimbawa, malungkot, nag-aalaala, natatakot o naghihinala. Ngunit maaaring maging problema ang mga damdaming ito kung nakasagabal sa inyong pang-araw-araw na pamumuhay nang mahabang panahon.

Ano ang nagiging sanhi ng mga problema sa kalusugan ng kaisipan?

Maraming mga paniniwala kung bakit ang mga tao ay may mga problema sa kalusugan ng kaisipan. Ayon sa mga siyentipikong pagsusuri, maraming malubhang problema sa kalusugan ng kaisipan na dulot ng *biochemical disturbances* sa utak. Naniniwala din ang mga propesyonal na ang iba't ibang mga sanhi na may kaugnay sa sikolohiya, lipunan, at kapaligiran ay nakaaaapekto rin sa inyong kapakanan. Ang kalusugan ng kaisipan ay naaapekto rin ng pangkatawan, pangkaisipan, pandamdamin at pang-espiritwal na mga bahagi ng inyong buhay. Ang *stress* ay nakaaaapekto sa inyong kakayahan sa kahit anong bahagi o sa lahat ng mga bahaging ito at maaaring pahirapan nito ang inyong pangangasiwa sa pang-araw-araw na gawain. Maaari kayong mahirapan dahil wala kayong mga bagong kasanayan at impormasyon na maaaring makatulong sa inyo.

Maaaring nagpupunyagi kayo sa mga kahirapan gaya ng

- pagdidiborsyo
- pagkamatay ng isang minamahal sa buhay
- pagkakaroon ng aksidente sa sasakyan

- ❑ pagharap sa isang problema sa kalusugan
- ❑ paglaki sa isang bansang may digmaan, pag-alis sa bansang inyong pinanggalingan, o pag-angkop sa bagong bansa (kadalasan, ito'y may kaugnayan sa mga karanasan sa imigrasyon at *resettlement*)
- ❑ pagharap sa rasismo o iba pang klase ng paghatol nang may pagkiling (*prejudice*) (dahilan sa orientasyong sekswal, edad, relihiyon, kultura, class, atbp.)
- ❑ pagkaroon ng mababang sahod o ang kawalan ng tahanan
- ❑ hindi pagkakaroon ng kapantay na pagkakataon sa pagtatamo sa edukasyon, gawain, at pangangalaga ng kalusugan
- ❑ pagkakaroon dati ng mga problema sa kalusugan ng kaisipan sa pamilya, o
- ❑ pagiging biktima ng karahasan, pang-aabuso, o iba pang *trauma*.

Ang inyong kalusugan ng kaisipan ay maaari ring maapekto ng kung gaanong pagmamahal, suporta at pagtanggap ang inyong nakukuha mula sa iyong pamilya at sa iba pa.

[make a new paragraph here]

Mahalagang malaman na hindi pare-pareho ang pagtingin ng lahat ng kultura sa kalusugan ng kaisipan. Halimbawa, may paniniwala sa ibang bansa na ang mga taong may *schizophrenia* ay may mga espesyal na kapangyarihan at mga kaalaman.

Ang pag-inom ng alak at paggamit ng ibang drugs ay hindi kadalasang nagiging sanhi ng problema sa kalusugan ng kaisipan. Ngunit madalas silang ginagamit upang makatulong sa paglutas sa problema. Maaaring mapasama pa nila ang problema sa kalusugan ng kaisipan.

Kailangang magtulungan kayo at ang inyong tagapangalaga ng kalusugan na kilalanin ang problema, malaman kung ano ang maaaring naging sanhi o nakadaragdag sa inyong mga paghihirap, at kung paano kayo matutulungan. Ano man ang sanhi, dapat ninyong malaman na hindi ninyo kasalanan ang mga problema sa kalusugan ng kaisipan. Walang nagnanais magka-problema.

Ang mga uri ng mga problema sa kalusugan ng kaisipan

Kadalasan ay iba-iba ang hugis at klase ng mga problema sa kalusugan ng kaisipan sa iba't ibang panahon.

May mga taong nalulumbay nang malubha (*depressed*). May iba namang nababalisa at natatakot. Maaaring magpakita ang isang bata sa klase ng asal na di-pangkaraniwan o umiwas sa iba. May mga di-gaanong kumakain. At may mga sumosobra naman ang pagkain. Ang ilan ay umiinom ng alak o umaasa sa ibang mga drugs bilang pamanhid sa mga masakit na damdamin. At ang ilan naman ay nawawala ang panghawak sa katotohanan. Halimbawa, maaari silang makarinig ng mga boses, makakita ng mga bagay na wala doon, o maniwala sa mga bagay na hindi totoo. Ang iba ay nag-iisip magpakamatay — at ang iba ay talagang nagpapakamatay. May mga nagiging mapagalitin at agresibo. At may ilan din namang tao na nagkakaroon ng *trauma* dahilan sa isang pangyayari, gaya ng grabeng aksidente sa sasakyan o dahilan sa isang problema

na pinagtusan nang mahabang panahon, gaya ng abuso nang ilang taon habang bata pa sila. Maraming tao ang mayroong higit pa sa isa sa mga problemang ito.

Matagal na naming inisip na ang mga problema sa kalusugan ng kaisipan ay babalik lagi o hindi kailanman mawawala. Ngayon ay alam na namin na maraming mga taong nakapanunumbalik sa mga hamong ito. Maraming taong may mga problema sa kalusugan ng kaisipan na gumagaling sa pamamagitan ng paggamit ng kanilang sariling lakas at kakayahan (*resilience*), suporta ng pamilya at mga kaibigan, *psychotherapy*, mga paraan upang bawasan ang kanilang *stress*, at gamot, kung kinakailangan.

May mga taong lumuluwag ang kalooban kapag nalaman nila kung paano kinikilala ng mga doktor ang kanilang mga problema. Maaaring magalak silang makakuha ng pagsusuri na nagbibigay ng palagay kung ano ang diperensiya at nagbibigay ng mga mungkahi kung paano maaaring bigyang lunas ang kanilang mga problema. Ngunit may iba naman na maaaring hindi makatagpo ng tulong kung malaman ang resulta ng pagsusuri. Maaaring ituring nila ito bilang isang marka o kategoriya na hindi naglalarawan ng kanilang sitwasyon. O kaya'y maaaring naniniwala sila na ang kanilang kondisyon ay dahilan sa mahihirap na pangyayari sa kanilang buhay at hindi sakit.

Sa katotohanan, may mga tao na nasusuri nang mali at pagkatapos ay mali ang ibinibigay sa kanilang panlunas. Minsan ay napakaraming beses na nagpapalit-palit ang pagkakasuri sa kanilang kalusugan ng kaisipan sa loob ng maraming taon kaya't nawawalan sila ng tiwala sa sistema. Ngunit ang tamang pagsusuri ay nakatutulong naman sa iba na makapili ng tamang panlunas at nauwi ito sa pinakamahusay na pag-aalaga.

Saan makakakuha ng tulong o karagdagang impormasyon:
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre
1 800 463 6273
Sa Toronto 416 595 6111

Sa Public Health Unit sa inyong lugar – tingnan ang mga asul na pahina ng direktoryo sa inyong lugar o tumawag sa 411.

Sa Community Information Centre sa inyong lugar – tumingin sa asul na mga pahina ng direktoryo sa inyong lugar o tumawag sa 411.

Sa Settlement Services sa inyong lugar

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

Ibinagay sa:

Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario (Mga Hamon at Pagpipilian: Ang Paghahanap ng Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Kaisipan sa Ontario)
Karapatang magpalathala © 2003 Centre for Addiction and Mental Health

