



camh

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

Fact Sheet

ANG PAGHINGI NG TULONG KAPAG WARING HINDI TAMA ANG MGA BAGAY-BAGAY

“Sa simula, hindi ko alam kung ano ang nangyayari sa akin. Iyak ako nang iyak buong araw. Hindi ako makatulog. Walang nangyayaring tama. Suwerte ako dahil may babae sa aking moske na nakapansin na malungkot ako at kinausap niya ako nang kinausap. Dahil sa kanya, nagpunta ako sa isang social worker. Nang mangyari itong muli, alam ko na kung ano ang dapat gawin. Tumawag ako kaagad sa isang sikologo. Masamang masama ang matinding kalumbayan (depression).”

Farida, Mula sa Syria

Mahirap ang nag-iisa sa isang bagong bansa. Ang pagsisimulang muli ay nakapupukaw ng damdamin, nakahahamon, at kung minsan, nakatatakot. Minsan ay parang napakaraming kailangang gawin. Maaaring mahirapan kayong ipagpatuloy ang inyong mga gawain. Maaaring malungkot kayo nang ilang araw o nang ilang linggo. Maaaring magsimula kayong uminom ng alak o gumamit ng drugs upang subukang malimutan ang malulungkot na mga damdamin.

Kung napapansin ninyong ganito ang inyong pakiramdam, maaaring nalulumbay kayo nang matindi. Kapag kayo ay nalulumbay, naapekto ang inyong mga kalagayan (*mood*), ang inyong pag-iisip, ang inyong sigla, ang inyong ganang kumain, at ang inyong pagtulog. Ang mga taong nalulumbay ay nahihirapan gumawa ng mga pang-karaniwang bagay at makihalubilo sa ibang tao. Kung kayo ay nakakita o nakaranas ng mga malupit o nakatatakot na mga pangyayari, maaaring makaapekto ang mga alaalang ito sa kasiyahan ninyo sa buhay sa Canada. Kayo ay nasa isang ligtas na bansa, ngunit maaaring minumulto kayo ng nakalipas.

Ang kalungkutan o pagkatakot ay maaaring maging bahagi ng normal na reaksiyon sa buhay sa isang bagong bansa, o sa naligtasang mga sitwasyon na nagsapanganib sa inyong buhay. Ngunit kung ganyan pa rin ang inyong pakiramdam makaraan ang ilang linggo, mainam na humingi kayo ng tulong.

Sa Canada, kapag ang mga tao ay humingi ng tulong upang harapin ang kanilang mga nararamdaman, hindi sila tinuturing na mahina o may sira sa isip. Tinuturing silang may-katwiran at may kaalaman na may hindi tama. Ang mga doktor, mga social worker, mga sikologo, mga tagapagpayo (*counsellor*), at mga pinuno ng relihiyon ang tumutulong sa mga taong may ganitong mga problema. Matutulungan nila kayo sa inyong sitwasyon at sa paggawa ng desisyon kung paano at kung saan makakukuha ng tulong.

Kung madalas ninyo isipin ang kamatayan, o parang gusto ninyong magpakamatay, magpunta agad sa *emergency department* ng pinakamalapit na ospital. Tutulungan kayo ng mga tauhan doon.

Karamihan din sa mga lungsod ay may mga tagapayo sa telepono (*telephone counsellors*) na inyong makakausap kapag may *biglaang pangangailangan*. Karamihan ng mga serbisyong ito ay bukas 24 oras bawat araw, kaya't may makakausap kayo kahit anong oras, araw man o gabi.

Ang mga serbisyon ito ay tinatawag na *Distress Centres* at ang kanilang mga numero ng telepono ay nakalista sa inyong direktoryo, kasama ng mga ibang numero para sa biglaang pangangailangan.

Basahin ang sumusunod na listahan. Mayroon bang anumang pahayag dito na naaangkop sa inyo? Kung oo, may ilang linggo na bang nangyayari ang mga ito? Kung ganoon, maaring kailangan ninyo ng propesyonal na tulong.

1. Kadalasan, ako'y hindi mapakali at hindi makaupo nang panatag.
2. Umiinom ako o nagugumon sa mga drugs upang madala ang *stress*.
3. Lagi akong pagod kahit gaano ang itulog ko.
4. May mga araw na hindi ako nakapapasok sa paaralan o sa trabaho dahil sa pag-inom o paggamit ng drugs.
5. Madalas kong iniisip ang kamatayan at ang magpakamatay.
6. May problema ako sa pagtutuon ng pansin (*concentrate*), pag-iisip, pagtanda, o paggawa ng mga desisyon.
7. Kung tapat ako sa sarili ko, alam kong masyado akong maraming ginagamit na mga drugs o masyado akong umiinom ng alak.
8. Madalas kong nararamdaman na ako'y walang-halaga o may-kasalanan.
9. Karamihan ng aking mga kaibigan ay mga tao na kasama kong umiinom o kasama kong gumagamit ng mga drugs.
10. Halos lagi akong nababalisa at nag-aalaala tungkol sa maraming bagay.
11. Madalas akong magalit.
12. Umaasa ako sa mga gamot upang matapos lamang ang bawa't araw. Binibili ko ito sa botika.

Hindi kayo kailangang magdusa nang nag-iisa. May tulong kayong makukuha.

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