

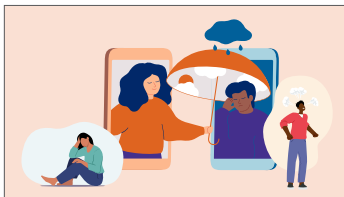
Maaaring Magdulot ng Pagbabago ang Paghingi ng Tulong

Para sa lahat ang pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali at pag-iisip. Ang pakikipag-usap sa isang tao ang unang hakbang para makuha ang tulong na kailangan mo.

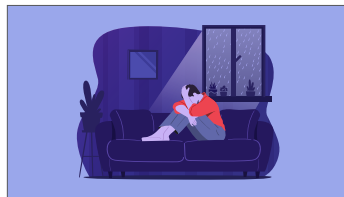
Karaniwan ang Mga Isyu sa Kalusugan ng Pag-iisip

Hindi ka dapat mahiya kung nagkakaproblema ka o ang isang taong mahal mo sa isang isyu sa kalusugan ng pag-iisip o pag-uugali. Napakanormal lang na ma-stress, malungkot, magalit, o magkaroon ng pagbago-bagong nararamdaman.

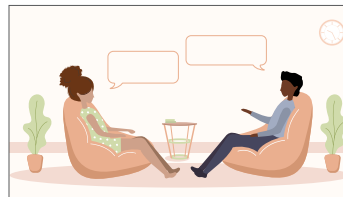
Mga Karaniwang Isyu sa Kalusugan ng Pag-iisip



Depresyon



Seasonal Affective Disorder
(SAD)



Postpartum (pagkatapos
manganak) na depresyon



Mga Anxiety Disorder

Mga Sintomas ng Mga Isyu sa Kalusugan ng Pag-iisip

Kung nahihirapan ka o ang isang taong kilala mo sa mga emosyon o pagkaramdam ng stress o kalungkutan, maaaring panahon na para humingi ng tulong.

Ang mga karaniwang sintomas na dapat bantayan ay:



Pagkaramdam ng takot, galit, lungkot, pag-aalala, o hindi pagkaramdam ng kahit ano



Mga pagbabago sa iyong pagkaramdam ng gutom, enerhiya, at mga libangan



Nahihirapang mag-focus, gumawa ng mga desisyon, o matulog



Mga pananakit ng ulo, pananakit ng katawan, pagsakit ng tiyan, o mga isyu sa balat



Lumalala ang mga pangmatagalang problema sa kalusugan



Pag-inom ng alak o paggamit ng mga droga (tulad ng heroin, cocaine, o mga opioid)

Humingi ng tulong kung nakakaranas ka o ang taong kakilala mo ng alinman sa mga sintomas na ito sa loob ng 2 linggo o mas matagal.

Maaaring Bumuti ang Pakiramdam Mo Kung Makikipag-usap Ka sa Isang Tao

Nakakaapekto ang nararamdaman mo sa iyong trabaho, pag-aaral, mga pang-araw-araw na gawain, mga relasyon, o mga libangan na gusto mong ginagawa dati. Ang pakikipag-usap sa isang tao ang unang hakbang para gumaan ang pakiramdam. Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nagsasalita tungkol sa pagpapakamatay, sinasaktan ang sarili, may krisis sa kalusugan ng pag-iisip, o may problema sa mga droga o pag-inom ng alak, makakahingi ka kaagad ng tulong.

Maaari kang:

Tumawag sa **988** para makipag-usap sa Suicide and Crisis Lifeline

Para sa Spanish, tumawag sa **1(800) 628-9454**

Makipag-chat online sa **988lifeline.org/chat**

Para sa mga gumagamit ng TTY, i-dial ang **711** pagkatapos ay **988**

I-text ang “988” sa **988**

Paano Makakatulong ang SFHP

Maraming paraan para makakuha ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip mula sa SFHP.

Paggamot sa Paggamit ng Substance

Para sa tulong na huminto sa pag-inom ng alak o paggamit ng droga, tumawag sa Access Help Line ng 24/7 San Francisco County Community Behavioral Health Services (CBHS) sa **1(415) 255-3737, 1(888) 246-3333** (toll-free), o TTY **1(888) 484-7200**.

Nakikipagtulungan din ang SFHP sa Caredon Behavioral Health para magbigay ng maraming serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip:

Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip

Hindi mo kailangan ng referral ng doktor para makakuha ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip tulad ng pagpapayo.

Dyadic na Pangangalaga

Ang dyadic na pangangalaga ay pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip para sa higit sa isang tao sa iyong pamilya. Hindi mo kailangan ng referral ng doktor.

Paggamot sa Kalusugan ng Pag-uugali (Behavioral Health Treatment, BHT)

Maaaring makakuha ang mga miyembro ng SFHP na wala pang 21 taong gulang ng BHT para makatulong sa autism at iba pang isyu sa pag-uugali. Dapat kang kumuha ng referral ng doktor..

Makipag-ugnayan sa Caredon Behavioral Health para makakuha ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip o pag-uugali. Tumawag sa **1(855) 371-8117, 1(888) 484-7200** (TTY), o bumisita sa **caredonbehavioralhealth.com**.

Alamin pa ang tungkol sa iyong mga benepisyo sa pamamagitan ng pagtawag sa Customer Service ng SFHP sa **1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555** (toll-free), o **711** (TTY), Lunes–Biyernes, 8:30am–5:30pm.