



BULLETIN SA KAGALINGAN

KALUSUGANG PANGKAISIPAN

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad

MAYO 2024

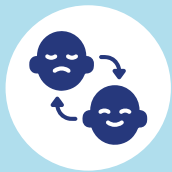


Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito?

Mag-click Dito

Ang kalusugang pangkaisipan ay isang mahalagang bahagi ng pangkalahatang kalusugan. Ang pagkilala sa mga pangangailangan sa kalusugang pangkaisipan ng mga indibidwal na iyong sinusupportahan ay isang mahalagang bahagi para magkaroon sila nang malusog na pamumuhay.

Kalusugang Pangkaisipan at mga Kapansanang Intelektwal at/o sa Pag-unlad (Intellectual and/or Developmental Disabilities, I/DD)



TINATAYANG NASA **14-75%** NG MGA INDIBIDWAL NA MAY I/DD ANG MAY KAAKIBAT NA KONDISYON SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN.

Ang malaking pagkakaibang ito ay dahil sa limitadong bilang ng mga ginawang pananaliksik, mga pag-aaral sa mga inihahambing na grupo at hindi pagkakaiparepareho sa kung paano ipinapaliwanag at tinutukoy ng mga pag-aaral na ito ang mga kaakibat na kondisyon sa kalusugang pangkaisipan sa mga indibidwal na may I/DD.

IPINAKIKITA SA ILANG PANANALIKSIK ANG HIGIT NA KALIMITAN NG MGA KONDISYON SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN SA MGA TAONG MAY I/DD KAYSA SA PANGKALAHATANG POPULASYON.



ANG MGA TAONG MAY I/DD AY MADALAS NA HINDI GAANONG NAPAGLILINGKURAN PARA MATUGUNAN ANG KANILANG MGA PANGANGAILANGAN SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN.

Mga Pinagmulan: Hogg Foundation; American Psychiatric Association



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, iba pa tungkol sa mga espesipikong panganib sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#)

Mga Posibleng Palatandaan at Sintomas ng mga Umuusbong na Kondisyon sa Kalusugang Pangkaisipan

Maaaring hindi mapansin ang mga pangangailangan sa kalusugang pangkaisipan ng mga indibidwal na may I/DD. Ipaalam sa iyong supervisor at Service Coordinator ng indibidwal o miyembro ng pang-indibidwal na team sa pagpapalano kung nakikitaan ang tao ng paglihis sa karaniwan o tipikal na mga pag-uugali sa mga sumusunod na aspeto:

Hindi nawawalang kalungkutan

Pag-iwas sa pakikihalubilo

Matinding pagkairitable

Kawalan ng interes sa mga aktibidad na dating kinasisiyahan

Pagbabago sa pagkilos o pag-uugali tulad ng:

Kawalan ng ganang kumain, o pagbabago sa mga kinagawian sa pagkain

Bagong o paglala ng agresyon

Mga pagbabago sa mga kaugalian sa pagtulog

Pagbabago sa kakayahang magsagawa ng mga aktibidad sa pang-araw-araw na pamumuhay tulad ng pagbibihis sa sarili, pagbibigay-pansin sa pangangalaga sa sarili at personal na kalinisan, pagpapakain, paggamit ng banyo, paglalakad, o pakikipag-usap

Pagpapakita ng kalituhan o kaguluhan ng pag-iisip na hindi mga karaniwang pag-uugali

Pag-iisip na magpatiwakal o pag-iisip na saktan o patayin ang sarili (maaaring mangailangan ang sitwasyon ng agarang pamamagitan/ interbensyon)

Mga sintomas ng sakit sa pag-iisip gaya ng may nakikita, naririnig, o natitikmang mga bagay na wala naman doon (mga halusinasyon at delusyon)

Kondisyon sa kalusugang pangkaisipan man o kondisyong medikal, mahalaga na masuri ang indibidwal, at maibigay ang naaangkop na interbensyon.

Pinagmulan: [NAMI](#); [Mental Health America](#); [Mayo Clinic](#)



Mga Nakatutulong na Tip upang Pahasayin ang Pangkaisipang Kalusugan

Ang mga pagbabago sa pag-uugali na hindi karaniwan sa indibidwal, tulad ng agresyon o pananakit sa sarili, ay maaaring isang palatandaan na nakararanas sila ng problema sa kalusugang pangkaisipan. Talakayin ang kahalagahan ng pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan sa mga indibidwal na sinusupportahan mo. Kung may Plano ng Suporta sa Pag-uugali ang indibidwal, maaaring may kasama itong mga pang-indibidwal na tip tungkol sa kung paano susupportahan ang indibidwal kapag sila ay naii-stress. Nasa ibaba ang ilang tip para matulungan ang mga indibidwal na sinusupportahan mo na [magrelaks at magpahinga](#) kapag nakikita o nagsabi silang naii-stress o masama ang loob.

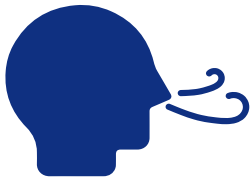


Turuan ang mga indibidwal na huminga nang malalim kapag sila ay naii-stress o nababalisa. Narito ang dalawang karaniwang pamamaraan ng paghinga:

Four-square o box breathing: Huminga papasok hanggang sa pagbilang ng apat, pigilan ang hininga habang nagbibilang hanggang apat, huminga palabas hanggang sa pagbilang ng apat, panatiliing walang hangin ang baga habang nagbibilang hanggang apat, ulitin

Visualization Breathing: Huminga papasok at isipin na ang hangin ay puno ng pakiramdam ng kapayapaan at katahimikan; Huminga palabas at isipin na inilalabas ang stress at tensyon.

Kung minsan nakatutulong dito ang ibang mga biswal, tulad ng paghinga sa tiyan sa pamamagitan ng paglalagay ng iyong kamay sa iyong tiyan para maramdaman ang pagtaas at pagbaba nito, o paglalarawan sa isipan na nagpapahangin ng mga lobo, o pagsasanay sa paghipan ng pinwheel o mga bula.



1

2

3

4

ULITIN

Tulungan ang mga indibidwal na manatiling konektado sa iba, kabilang ang kanilang mga kaibigan at pamilya

Suportahan ang mga indibidwal sa pagtawag sa telepono o pag-plano ng pagbisita

Tulungan ang mga indibidwal na gumawa ng card, magsulat ng liham, o makipag-video chat sa kanilang mga mahal sa buhay

Tukuyin ang mga aktibidad na gustong gawin ng mga indibidwal nang tuloy-tuloy para mapanatili ang kagalingan ng kanilang katawan

Tumulong sa pag-uugnay at pagbibigay sa kanila ng pagkakataong sumali sa mga aktibidad na gusto nila



Pinagmulan: [Pangangalagang Pangkalusugan para sa mga Nasa Hustong Gulang na May Mga Kapansanang Intelektwal at Kapansanan sa Pag-unlad](#)

Interbensyong Pang-emerhensya

Maaaring mangailangan ang ilang sitwasyon ng agarang interbensyon. Alamin kung paano paghandaan at pamahalaan ang isang sitwasyong pang-emerhensya. Kung nanganganib na saktan ng isang indibidwal ang kanyang sarili, ang iba, o kapaligiran, o nagpapakita ng mga matitinding nakagagambalang pag-uugali, gumamit ng mga estratehiyang pangkaligtasan:

Bigyan ng personal na espasyo ang indibidwal; dumistansya nang may paggalang

Magpakita ng posturang nagbibigay suporta

Tumayo nang naka-anggulo at sa bandang tabi ng indibidwal, hindi direktang nakaharap sa indibidwal

Panatilihin nakarelaks sa iyong tagiliran ang mga braso mo; hindi dapat nakahalukip ang mga braso mo sa iyong dibdib

Panatilihin ang kalmadong pagkilos

Iwasan ang biglaang paggalaw

Gumamit ng malinaw, simple, mahinahon at malumanay na mga pahayag

Kalmadong paalalahanan ang indibidwal tungkol sa mga paunang itinatag na mga hangganan

Humingi ng tulong kung nangangamba ka para sa kaligtasan mo o kaligtasan ng iba o nalalagay sa napipintong panganib ang indibidwal



Gumamit ng mga serbisyo sa pagtugon sa krisis sa isang emerhensya, tulad ng pagtawag sa 911 o lokal na mobile crisis unit. Sumangguni sa planong itinatag ng iyong ahensya para sa mga sitwasyon ng krisis.

Pinagmulan: [Navigating-A-Mental-Health-Crisis \(nami.org\)](https://nami.org)

Mga Nakatutulong na Mapagkukunan

Ang Service Coordinator ng isang regional center ng indibidwal ay maaaring magbigay ng mga referral sa mga tagapagkaloob ng kalusugan sa pag-uugali na nakabatay sa komunidad o magkaroon ng higit pang impormasyon sa pag-akses sa mga serbisyong pangkalusugan sa pag-uugali sa pamamagitan ng insurance ng indibidwal. Kabilang sa mga karagdagang mapagkukunan:

[Warmline Directory](#)

Mga linya ng pakikinig na pinatatakbo ng mga taong nagpapagaling din (peer-run listening lines) sa kondisyong may kaugnayan sa kalusugang pangkaisipan. Tinatawag ding mga peer support line (nagbibigay ng suporta sa may katulad na karanasan).

[988 Suicide at Crisis Lifeline](#)

“988” ang tatlong digit na numero ng telepono sa buong bansa na direktang kumukonekta sa mga tumatawag sa 988 Suicide at Crisis Lifeline.

[Friendship Line California](#)

Linya para sa emosyonal na suporta na hindi pang-emerhensya para sa mga taong mahigit 60 anyos at mga nasa hustong gulang na may mga kapansanan.

[Dibisyon para sa Mga Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan](#)

Mga programa sa kalusugang pangkaisipan para sa mga bata at kabataan, mga nasa hustong gulang, at matatanda.

[Impormasyon hinggil sa Plano ng County para sa Kalusugang Pangkaisipan](#)

Direktoryo ng mga espesyalidad na serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan na espesipiko sa county.

Mga Karagdagang Sanggunian

NADD

[Asosasyon para sa mga taong may mga kapansanang intelektwal at pangangailangan sa kalusugang pangkaisipan](#)
Center for Disease Control (CDC)

[Mga mapagkukunan kaugnay ng kalusugang pangkaisipan na makatutulong at makapagbibigay-suporta](#)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

[Impormasyon at mga video para makatulong na mabawasan ang epekto ng pag-aabuso sa droga at sakit sa pag-iisip](#)
988 Crisis Line

[24/7 na libre at kumpidensyal na suporta para sa mga taong nangangailangan ng kagyat na tulong, mga mapagkukunan hinggil sa pag-iwas at krisis, at mga pinakamahusay na mga kasanayan para sa mga propesyonal sa U.S.](#)

American Psychiatric Association

[Impormasyon hinggil sa kalusugang pangkaisipan para sa mga pasyente at pamilya](#)

American Psychological Association

[Pananaliksik na maaaring magbigay-impormasyon at patnubay sa mga nangangailangan ng tulong hinggil sa mga isyung nakaapekto sa kanilang propesyonal na buhay, relasyon sa pamilya, at emosyonal na kagalingan](#)

[Impormasyon tungkol sa pakikipagtulungan sa mga nasa hustong gulang na may kapansanan sa pag-unlad](#)

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

[Impormasyon tungkol sa sakit sa pag-iisip](#)

National Institute of Mental Health (NIMH)

[Pangunahing impormasyon tungkol sa mga karamdaman sa pag-iisip, isang hanay ng mga kaugnay na paksa, at pinakabagong pananaliksik hinggil sa kalusugang pangkaisipan](#)

