

NGIN I BETAD'ENGKA?

EBPAPAMIKIL SA MALILINTAD SA TIMPU
NA ADEN PEBPAYAPAT A DALU



NGIN I MGA KANGGEDAM'ENKA:

MANA KA EGKAGILEKAN?

- *Katun'engka i gilek'engka?*
- Kandadalangut, mana di nengka kagedam I ulu nengka
- Tatap pagatingan endu mana ka makatiti
- Pedtekaw pegkedabkedab I laleb'engka
- Di makadtulik sa madakel a taw

KALIDU I GINAWA

- Mana ka makauliyang u kapagitung'engka su katamanan'engka endu sa mga kapedeng'ka
- Malemu malugat endu tatap malugkug endu da lilini nin keman
- Egkaawan na inam sa kanu uyag-uyag sa dunya
- Di pedtulugen, di makakan, tatap kawan na itungan, di makapagitung sa mapia
- Di nin kalilinyan a pembibitiyalan su kanganggula katamanan

KALIPUNGET

- Malemu masakit I ginawa nin, kulang I sabal'in
- Niya nin kalipungetan na ped a taw sabap kanu pebpayapat a dalu labi-labi den u kulang su mga kagamitan udi na kadala na kulta
- Pakaidsa nin sa ginawa nin u ngi niya ka siya sa lekaita kanggula I niya

DI KA LEMIPATANI:

Su niya ba a kabpalangay na kadsalilidan a magedam'u mga taw a pakatala sa mga mapasang a kataman. Dikena niya nin maana I kalubayan nu itungan udi na kapegkatading a pamikilan. Su niya ba a kagedam'u mga taw na aden antu na pakagaus sa 2 kapadian I kaugetin na den antu na mauget pan labilabi den u pagiseg bun su katamanan a di mapiya sa embalabala.

NGIN A MAPAKAY A ENGGULA?

1. Idsay ka I ginawa nengka: Panun I kinalipuseng'engka kanu mga nauna a batalu sa leka? Ngintu mapakay a usalen ku su entu ba ukit sa saguna niya a kataman ku?
2. Makikineg kanu mga katudtulan a siya ebpn kanu mga kangaunutan siya kanu dalepa. Talenged ka u tidtu-tidtu I entu ba ang mga katudtulan;
3. Embibitayalan kanu mga tagapedaya siya sa walay su mga kangagedamgedam kanu katamanan kanu entu ba a mga batalu. Su mga taw sa walay, su mga lukes na edatabanga kanu niya ba a mga timpu. Wagib a kasabutan'u mga wata I su kagilek, kalipunget udi na su kalidu nu ginawa na tatap magedam'u mga taw amayka aden maya ba a katamanan. Ugaid na niya impurtante na pangilay bun sa ukit a makalipus sa entu ba a mapasang a katamanan.
4. Iyuna mangilay sa ukit I kadtabang kanu mga matuwa, su mga taw a aden mga sadilin endu su aden mga dalu nin. Makakapegkag sa mangiginawa I aden makadtabang ta endu aden mapia I mangiginawa nin labilabi den su tidtu a pakanisisita.
5. Pamikilen I panun I kambalingan nu lilini enggalebek siya sa walay udi na galebekan siya sa liyu nu walay. Temabang kanu mga galebekan siya sa walay endu imasaden su mga galebekan a da mapasad. Makakapegkag sa mangiginawa I aden mapasad ta a galebek magidsan I masela udi na paidu
6. Lipatanan muna sa mga masela a mga pagitung sa niya a katitimpuan sabap sa aden pamun su mga lidu nu ginawa. Aden antu na makaumbal ka sa pagitung a di gaid mapia.
7. Semenggay sa timpu a ibpangintelenen endu managden sa mga pakalagyan a makalimpang sa ginawa saleta na enggan sa alaga su kadsasambayang endu simba sa kadenan.

MGA PED A GALEBEKAN A MAKAKAPEGKAG KANU LIDU NU GINAWA ENDU LUGAT'T KAPAGITUNG

1. U siyaka kanu ebpagigan'nengka na geminawa sa madalem endu malalanat a pembabalinganan taman sa makapitu.
2. Embebinteng-binteng su mga ay endu pangumuan magidsan I siya ka sa walay udi na upisina
3. Egkan-kan sa mapia endu mangintelenen. Tuganulen su mapia a kangugulawas sa ukit a mapia pangenken endu nangasasangan a kapangintelenen.
4. Minem sa di embaba sa 8 ka basu a ig ka makadtabang I niyaba sa kalimpiyu kanu maledsik siya sa tiyan nu taw.
5. Limpyuwan su lawas uman gay. Maigu, gagasan su lima sa mapia, u makamban udi na embatuk na siya sa tissue udi na siya sa siku nengka. Musal sa alcohol udi na ibpelimpiyu sa lima umayka ka siya sa liyu na walay/upisina endu di temampung sa kalimudan'a mga taw.
6. *Niya ka endtalu sa ginawa nengka na
Saki na di masugat a dalu, saki na makalipuwat ako sa dalu
Maat ul bun I niya langun sa mapia
Mapasang ugaid na magaga*
7. Ebpapamikil. Egkakalendemen su mga timpu a mapia udi na su mga inged a malilintad. Egkakalendemen su mga taw a mga mapia I mga pamagitungin a mapakay a makagkabagel sa mangiginawa. Itagu nengka sa ginawi I dikena se kabu I pakatala kanu niya a kamalasaan.
8. Paliyu ka su mga kangedam'engka. Embibitiyalay kanu mga pagali endu mga pakat pantag kanu mga lidu nu ginawa endu sa mga kangedam'engka a dikena mapia.
9. Padtatapen su simba endu pangengeni sa kadenan

NA NGIN DEN I IBETAD'ENKA?

U mapasad'engka I niya matya na ipailay nengka manem sa ped a taw. Siya sa timpu nu mga mapasang a mangula na masela I magaga nu kadtatabanga. Di enduwa-duwa sa kapangingdsa nengka kanu pagubay nengka. Masela I managguna nin I kapangingdsa nengka kanu kataman nu mga kaped'engka. "Na,ngin den I betad'engka"

UGAID NA UPAMA KA SEKA UDI SU TAGAPEDAYA NENKA:

- Na di bun lalayun pakatulug endu di malini keman
- Di den malilini pembalingan sa galebekan apia kapakay den
- Niya nin kapamikil na pamungkaidanan nin I ginawa nin udi na su tagapedaya nin
- Na pembukasu sa sakit a ginawa
- Kasakitan nin su tagapedaya udi na kasakitan nin su pamusungan nu tagapeday nin
- Na tatap'in magkalendem su mapasang a nanggula na di den pakanggalebek sa mapia

Mangilay sa mga taw a niya nin kategelan na kadtabang sa mga taw a aden mga prublima nin a maya ba:

A. KANU LANGUN:

National Center for Mental Health 0917-899-USAP (8727)
7-989-USAP (8727)

Hopeline 0918-873-4673 (Smart)
0917-558-4673 (Globe)
(02) 8804-4673 (PLDT)

**National Association for Social Work Education Inc.
(BARMM Volunteers)**

Abdul Rahman Sali Alongan, RSW 0917-846-9346
Ahlam M. Bajunaid, RSW 0966-233-4131

Izriel Zeriah Kaliman-Kanda, RSW 0916-647-2613
Nor Ayn A. Makakena, RSW 0945-342-7446
Anuar M. Mustapha, RSW 0920-969-0537
Joven F. Tambag, RSW 0995-963-8790

**The De La Salle University-Dasmaringas
Center for Applied Psychology**

Maparegister para sa *appointment* sa: <http://tiny.cc/DCAPCovid19>
Text/Viber: 0935-751-9227 Mobile: 0919-499-8381
<https://www.facebook.com/DLSUDCAP/>

In Touch Community Services

Mobile: 0917-800-1123 or 0922-893-8944
Phone: (02) 8-893-7603

The Masters Psychological Services

Katimuan nu manga *volunteers*: www.shorturl.at/empEY

Mental Health First Responders (MHFR)

Kanu *online peer endu family support*:
<https://forms.gle/DN49AwPw4X4VwvFR7>

Philippine Mental Health Association, Inc. (PMHA)

Online chat: <https://www.facebook.com/PMHAofficial>
Uman Isnin-Sapetu, 8am-5pm
Email phmacds@gmail.com Mobile: 0917-565-2036

PsychConsult, Inc.

Kanu langun na natunan na dalu na Covid-19, PUI, PUM endu miyembro nu pamilya
Maparegister *online* sa: www.bit.ly/PCI-COVID19
Email: psychconsult@gmail.com
Phone: (02) 8692 9844 Mobile: 0917-808-0193

Camp Navarro General Hospital, Zamboanga City

Email: lolina_bajin@yahoo.com

Viber: 0917-305-1891

Mobile: 0966-691-6116

Psycli-nik Psychological Assessment and Intervention Services

Email: psyclinik06@gmail.com

Mobile: 0917-534-1572

The Hoffen Clinic

(Center for Mental Health and Psychosocial Development)

Kanu mga PUI, PUM endu miyembro nu pamilya nilan:

Mobile: 0951-815-HOPE (4673)

Email: centerformentalhealth@adventisthealth-dvo.com

University of San Carlos (USC)

Mental Health Support for COVID-19 Crisis

Online support:

<https://www.facebook.com/USC-Mental-Health-Support-for-COVID-19-Frontliners-105068654461755/>

Western Visayas Psychosocial Support for COVID-19

Online support:

<https://www.facebook.com/westernvisayas.psychosocial/>

Philippine Sports Commission (PSC)

Makaenggay sa *psychosocial services* kanu mga *national athletes*:

www.shorturl.at/zKN38

B. FOR HEALTH WORKERS & FRONTLINERS

Ateneo Bulatao Center for Psychological Services

E-mail: bulataocenter.ls@ateneo.edu

<http://ateneobulataocenter.com/>

Circle of Hope Community Services, Inc.

Mobile: 0917-822-2324 or 0908-891-5850

Maparegister para sa *appointment* sa: www.bit.ly/SCbreak
www.circleofhopecommunity.com

GrayMatters Psychological and Consultancy, Inc. Philippines

(Medical workers, responders, pharmacy/grocery workers, delivery personnel, drivers, civil service employees, government personnel, utility workers, bank workers, journalists & reporters, farmers & factory workers, military officers)

Mobile: 0917-709-6961

BIT.LY/GMFRONTLINERS
www.graymattersportal.ph

PsychConsult, Inc.

Libre kanu langun nu frontliner endu manga miyembre nu pamilya nilan:

Maparegister online sa: www.bit.ly/PCI-COVID19

Phone: (02) 8692 9844

Mobile: 0917-808-0193

SLU-Sunflower Children and Youth Wellness Center

Online support:

<https://www.facebook.com/slusunflowerchildrencenter/>

Email: slusunflower@slu.edu.ph

Mobile: 0915-541-550 or 0928-832-6372

The UP Diliman Psychological Services

Su mga galilini a manga healthcare worker na mapakay a kontaken i 0906-374-3466 endu ibetad su ngala, galebekan endu su ospital a penggalbekan.

Central Luzon Volunteers for Mental Health

<https://www.facebook.com/clvmhponlinecounseling>