

# **MAPIPIYA KA?**

KALMA SA ORAS O PANIYAKIT



## **BA KA PAKAGEDAM SA:**

### **KALEK**

- Di kaparo odi na ninenerbyosen
- Pkabereg o di na lagid o ba mileletao a olo niyan
- Pagatingan ago lagid o ba lalayon pakatiti
- Igira kowan na badn pkikorot o pkatkawan
- Di pakarao milay diritso ko ped a tao

### **RATA A GINAWA**

- Badn pamakagoraok igira manoto a miyapikir ka so miyaolaola rka ago ko lagid ka.
- Malbod dokawan ago lalayon da bager iyan odi na da gogod iyan koman
- Pekadaan sa bager sa kapagintao
- Di turugen odi na di pakakan, makat'tng'tng di makapamimikiran sa mapiya
- Pelikay oba di mapanutul so di manggulawla a awid a akal

### **KARARANGIT**

- Mayaw i ulo odi na da pasinsya nyan
- Ipesendit ko ped a tao so karagen o masa a sababp ko paniyakit lagid o kakukurang o mga importanti a pagigimo ago pirak
- Peki isairan ino tano ini maoolaola

## **TUUSAN:**

Giyai na mga normal a gedamen o mga miyakasagad o di na sumasagad so krisis odi na mala a awid a akal. Giyai a mga gedamen na naba tuos a kalobayan odi na kabebetang. Kapakay a kasagadan giyangkai a pakasalisalin a emosyon odi na gedamen taman sa dow a ka pitogawii odi na sobra pen depende ko betad tano ago sii ko di manggulawla ko darpa.

## TONAA I KAPAKAY A SUWAAN KA?

1. Isai kang a ginawang ka: Andamanaya I kiyapakalepas aken siiko andang a mga awid a akal. Kapakay mangaday a osaren aken so mga miyanggulaola ko guwani para sa awid a akal aken imanto?
2. *Kaip ka odi na pamakineg ka sa mga dato sa barangay. Siguraduangka a so kapopounan sa impormasyon na kasanaan.*
3. *Makimbitiyara/Makitutula. Taman sa sisii kano sa walay na makimbitiyaraii sa uman isa mipantag sa magegedam ago betad iyo imanto a masa. So mga lokes ago ped a p'tgikor sa mga wata na kinanglan na begay sa suporta sa oman isa balabaw ron imanto a masa. Pakaugop balabawron siiko ko mga wata a matanged iran a normal so makagedam sa kalek, rata a ginawa odi na kararangit, aya importanti na di mangiluba sa mapiya a pesuwaan para makalikay sa awid a akal.*
4. *Ipaten so mga kinanglan o mga lokes, mga tao a aden a dipirinsya ko kambobolawasan ago so aden a sakit iyan. Pakaugop sa kapakapiya o ginawa tano igira manoto a kiyatokawan ta a miyaka ogop ta ago miyapakapiya ta a ginawa o kikinanglan.*
5. Panaguntamanan a kumasoy so di kanggagalebekan sa walay odi na sa galebek. Ogop sa galebek sa walay odi na pasaden so mga miyanti a kabayangka galebeken. Ipakapiya o ginawa igira aden a pekapasad tano a galebek-- mayto mala na migagangka!
6. Pakatana angka a daan so mga ala a desisyon. Taman ko kagaga na di pasen baal sa mala desisyon imanto a masa. Sabap sa mala so gedeman ka a stress, amayko ko kuwan na di ka makapamimikiran piyapiya.

7. Begay ka sa oras para sii ko kadeka, mga maito a galebek a ipakapiya a ginawa ago aya mala na so kandu'a/ kasambayang.

## **MGA PED A GALEBEK A IPAKALEBAT SA STRESS**

1. Igira manoto a sisii ka sa kwarto, pakalumbatanga ago pakadalemanga so kapeginawangka pakasoledangka so ando sa mga walo ka bilang obo ngabo bokae maka pito nga sowaan..
2. Pag exercise ka. Bentenganga so mga limangka ago so mga ae nga. Kapakay a sowaan igira manoto a sisii ka sa walay odi na sa opisina..
3. Kangka piyapiya ago dedekha ka. Siyapangka so lawas ka, go so kakan ka go tarotopangka so torog ka.
4. Inom ka sa walo ka baso a ig ko salongan para makaogop lumimpiyo ko mga resesik ko sa soled a lawas.
5. *Mimintinanga a kalolompiyowi ko ginawa nga. Piygo, unabinga piyapiya so mga lima nga, mbaan o di na le'gt ka ko mga sikong ka, osar ka sa alcohol odi na hand sanitizer o sisii ka sa liyo, ago malo ka aawat ko madakel a tao o kaparo..*
6. *Bitiyarain ka a ginawang ka [ogaid na dingka tantowa pakatatanoga] kenaba ako biktima ka, survivor ako Kapasad bo ini langon.. Maregen piro kagagaami aya..*
7. *Osara nga a pikir ka. Pikiranga so kalilintad o inged ago so mga pipiya a mga miyaolaola. Pikiranga so mga tao a mapaka singa tano iran o dina pakabegay sa inspirasyon. Pikirangka a naba sekabo e makasasagad sa mga awidaakal aya..*

8. *Tarawang ka so magegedam ka. Pakibibityarae ka sii ko marani reka a mga tonganayng ka o di na ko mga ginawayng ka sabap ko mga awidaakal a bangaden pekapihir ago magegedam..*
9. Ilalayon so Khapesimba ago so kaparatiyaya.

## **OGAID NA OSEKA ODI NA SO KILALANGHKA NA:**

- Taros a di torogen ago di pakakan.
- Pekaregenan komasoy ko galebek iyan [apiya kaparo] o andanga mga pesowaan niyan.
- Pipikir niyan a sakitaniyan a ginawa niyan o di na so ped a tao.
- Miyamakageba sa mga pagigimo sabap ko tanto a kapekararangitiron
- Miyakasakit sa ped iyan [emosyonal ago/ odi na pisikal]
- Lalayun iyan pekapihir so mga pekaolaola ino di makapekaokaog piyapiya

Pangiloba sa propesyonal a ogop. Makitokaw kina:

### **A. FOR THE GENERAL PUBLIC**

**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**

Register for appointment via <http://tiny.cc/DCAPCovid19>  
Text/Viber: 0935-751-9227      Mobile: 0919-499-8381  
<https://www.facebook.com/DLSUDCAP/>

**In Touch Community Services**

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

**The Masters Psychological Services**

List of volunteers at [www.shorturl.at/empEY](http://www.shorturl.at/empEY)

**Mental Health First Responders (MHFR)**

For online peer and family support, register via  
<https://forms.gle/DN49AwPw4X4VwvFR7>

**Philippine Mental Health Association, Inc. (PMHA)**

Online chat support via <https://www.facebook.com/PMHAofficial>  
Every Mon-Sat, 8am-5pm  
Outside regular hours:  
Email [phmacds@gmail.com](mailto:phmacds@gmail.com) or text 0917-565-2036

**PsychConsult, Inc.**

For those diagnosed with Covid-19, PUIs, PUMs, and family members  
Register online at [www.bit.ly/PCI-COVID19](http://www.bit.ly/PCI-COVID19)  
Email: [psychconsult@gmail.com](mailto:psychconsult@gmail.com)  
Phone: (02) 8692 9844 Mobile: 0917-808-0193

**Psychli-nik Psychological Assessment and Intervention Services**

Email: [psyclinic06@gmail.com](mailto:psyclinic06@gmail.com) Mobile: 0917-534-1572

**Camp Navarro General Hospital, Zamboanga City**

Email: [lolina\\_bajin@yahoo.com](mailto:lolina_bajin@yahoo.com)

Viber: 0917-305-1891

Mobile: 0966-691-6116

### **The Hoffen Clinic**

**(Center for Mental Health and Psychosocial Development)**

For PUIs, PUMs, and their family members

Mobile: 0951-815-HOPE (4673)

Email: [centerformentalhealth@adventisthealth-dvo.com](mailto:centerformentalhealth@adventisthealth-dvo.com)

### **University of San Carlos (USC)**

**Mental Health Support for COVID-19 Crisis**

Online chat support via

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

### **Western Visayas Psychosocial Support for COVID-19**

Online chat support via

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

### **Philippine Sports Commission (PSC)**

Provides psychosocial services for national athletes

[www.shorturl.at/zKN38](http://www.shorturl.at/zKN38)

## **B. FOR HEALTH WORKERS & FRONTLINERS**

### **Ateneo Bulatao Center for Psychological Services**

E-mail: [bulataocenter.ls@ateneo.edu](mailto:bulataocenter.ls@ateneo.edu)

<http://ateneobulataocenter.com/>

### **Circle of Hope Community Services, Inc.**

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

Register for appointment via [www.bit.ly/SCbreak](http://www.bit.ly/SCbreak)

[www.circleofhopecommunity.com](http://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](https://bit.ly/GMFRONTLINERS) (case-sensitive)

[www.graymattersportal.ph](http://www.graymattersportal.ph)

**PsychConsult, Inc.**

Free for all frontliners and their family members

Register online at [www.bit.ly/PCI-COVID19](http://www.bit.ly/PCI-COVID19)

Phone: (02) 8692 9844

Mobile: 0917-808-0193

**SLU-Sunflower Children and Youth Wellness Center**

Online Chat Support via

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

Email: [slusunflower@slu.edu.ph](mailto:slusunflower@slu.edu.ph)

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

**The UP Diliman Psychological Services**

Interested healthcare workers may contact 0906-374-3466 and indicate name, designation and affiliated hospital.

**Central Luzon Volunteers for Mental Health**

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