

MAUNU-UNU NA KAW?

PAGPATUTUG HA SA'BU SIN SAKIT-LAMIYASAY



NAKANANAM KA KAW SIN:

PAGKABUGA'

- Di' makatuna' atawa hiyahanggaw
- Nahihilu, biya' nalalawa' in pikilan
- Daran paghulasan iban daran pag-ihun
- Tagha' na hadja paghanggawun
- Di' makaatud diritsu pa dugaing tau

PAGKASUSA

- Magluha' na hadja bang matali' in mga jimatu kaymu atawa kan pa kampung mu
- Maluhay laulun iban daran malamma atawa agun di' na bayaan kumaun
- Kiyalawaan na paghulat-hulat ha kabuhi'
- Kahunitan magtuwg atawa magkaun, daran magkatanga', di' na makapamikilan marayaw
- Maghalli' na pagbissarahan in mga jimajatu aramala

PAGKARUGAL

- Maluhay masu' in uw atawa hangkaray' da pagdugalan
- Pagsusunun in dugaing tau pasal ha hunit sin diyarā sin sakit-liyumasay biya' na sin kulang in mga kalalagihan panyap atawa kan siyn
- Daran magkaasubu ha baran mayta' jimatu ini kātu' niyu

TUMTUMUN:

In mga ini asal magjatu pagkanaanaman sin mga sila nakalabay atawa masi na mayan limalabay ha lawm-kasigpitan atawa aramala. In mga bihaini BUKUN pangitaan sin kahinaan sin lawm-atay atawa pagkawāy akkal. Manjari kalabayan in pagbidda' sin parasahan ini iban lawm-atay sampay lumugay duwang kapitu atawa lumabi pa duwal da kuman ha kahālan natu' iban ha pagtuwy-tuwy sin jimajatu ha tilibut ta.

UNU IN MANJARI MU HINANGUN?

1. Asubuha in baran mu: *Biyadiin ku kiyaliyuhan in mga bakas liyabayan ku? Manjari ku baha' usalun in mga hiynang ku tagna' ha liyalabayan ku sigpit bihāun?*
2. Manghāti-hātihi iban dumungug ha mga sila kiyawākilan ha bariyu niyu atawa barangay. *Ingata bunnal in puunan sin in panghāti yan kapangandulan.*
3. Dā kaw magbissara. Ha sa'bu in kamu magtalianak yan halawm bāy, dā kaw magbissasra kanila ha pasal sin niyananam iban liyabayan niyu bihāun ha kasigpitan ini. *In mga mawmāas iban dugaing pa mag-iipat sin mga bata'-bata' subay dumihil tabang ha hambuuk pa hambuuk luba na ha waktu ini. Makatabang tuud luba na pa mga kabataan sin maingat nila sin kariasali normal da in makananam buga', pagkasusa atawa dugal, in mahalga hadja diy amuin masi ra nanglalawag marayaw hinangun hasupāya kalappasan ini.*
4. Dihilan waktu in mga kalalagihan sin mga malalaas tau, mga tau awn kasallaan ha baran iban sin nasasakit. *Makatabang magpagaan sin parasahan ta sin maingat in kita awn natabang atawa nakapangdihil kakuyagan pa kaybanan sila labi magkalagihan.*
5. Tuyuan tuud magbalik biya' kaina-tagna' in lasig sin baran ha bāy naka atawa ha hinang. *Tumabang ha hinang ha bāy atawa talusun in mga malugay na kabayaan mu hinangun project.* Makagaan sin parasahan sin awn kita magkatalus hinang--asibi' mayan ini atawa rakula' na, kiyagausan mu!
6. Di' naa huminang mga dakula' desisyun. *Bang manjari, hallian naa in mga malalaggu' desisyun ha waktu ini.* Pasal mataas pa in stress duun kaymu, adakala' in pamutus hinang mu mapahil-pahil mu na.
7. Dumihil waktu ha paghali-hali, ha mga hinang maluhay kakuyagan mu, iban, luba'-labi na, in pagsambahayang pag-ibādah.

MGA HINANG PANGGANAP HA SUPĀYA KARAGDAGAN IN STRESS

1. Bang kaw ha sa'bu halawm sin bilik mu, napas kaw malawm iban agak-agak. *Inhale...itung kaw 8 itungan...exhale...makapitu balikan*
2. Mag-*stretching exercises*. Hinitun in mga buktun iban bi'tis. Manjari ini hinangun ha bāy atawa ha upis.
3. Kumaun marayaw iban humali. *Dihilan waktu in kasambuhan mu, in marayaw pagkaun, iban awal sarang pagtuwg.*
4. Minum di' kumulang walu bāsu tubig halawm hangka adlaw ha supāya makatabang ha paglanu' sin lummi' halawm sin baran ta.
5. Pataptapun daran in lanu' sin pamaranan. *Mamaygu', maghugas sin mga lima ha aturan umamu, mamaha'nun iban umubu tampanan in ilung iban simud ha lawm sin siku, umusal alcohol atawa hand-sanitizers bang ha guwa', iban humalli' ha matataud tau bang di' da kalagihan.*
6. Dāha magbissara in baran mu (sa' ayaw mu isab patanuga ha ;))
Bukun aku biktima, survivor aku!
Dumayaw da ini in katan...
Mahunit... sã' kagausan namu' ini...
7. Usalun in sawa pamikilan. Mamikilan sin hambuuk masanyang masalāmat lugal atawa panumtum. Tumtumun in mga tau daran magpakuyag atawa magdirihil kaymu pamintangan. Taliun sin bukun da isa-isa mu in himaharap sin kasigpitan ini.
8. Pamahagia in niyananam mu. *Dā kaw magbissara iban hambuuk lahasiya' masuk kaymu atawa kan bagay mu ha hāl sin magpanghilu ha pamikilan mu iban sin niyananam mu*
9. Way paghali pagduwaa iban pagparatsaya.

GIMĀMGĀM NA KAW?

Mapuas mu ini bassahun, baya' namu' sin hikapasampay mu isab pa kaybanan. Ha mga waktu ini sin sakit-liyumasay, mahalga' tuud sin tabangan ta in baran iban sin ha tilibut ta. Ayaw magduwa-ruwa mangasubu bang maunu-unu na sila. Malaggu' tuud in hikatabang mahinang sin hambuuk tutub pangatayan pangasubu "*Uy, Maunu-unu na kaw?*"

SĀ' BANG IN IKAW ATAWA AWN KAKILĀHAN MU:

- Masi na mayan di' magpakatuwg atawa di' magkaun marayaw
- Kahunitan magbalik pa hinang (misan manjari da isab) atawa ha bakas hinang niya
- Namimikil sin binsanaun pasakitan in baran atawa in dugaing tau
- Nakalarak panyap pasal sin landu' pagkarugal
- Daran pagkatumtuman in mga jimajatu aramala ubus di' na siya agun makahibal biya' sin kaina-tagna'

Lumawag kamu propesyunal makatabang. Dā kamu magbissara iban hinda:

A. PARA HA MAYRAN TAU

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.
(BARMV 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**

Pag-*register* kamu *appointment* ha <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

listahan sin mga *volunteers* ha www.shorturl.at/empEY

Mental Health First Responders (MHFR)

Para ha *online peer* iban tabang suporta ha pamilya, *register* kamu ha <https://forms.gle/DN49AwPw4X4VwvFR7>

Philippine Mental Health Association, Inc. (PMHA)

Online chat support ha <https://www.facebook.com/PMHAofficial>

Sakahaba' adlaw Isnin pa Sabtu', 8AM pa 5PM

Mapuas sin mga waktu ini:

Email: phmacds@gmail.com Mobile: 0917-565-2036

PsychConsult, Inc.

Pa sila na-*diagnose* sin awn sakit COVID-19, PUIs, PUMs, iban sin pamilya nila

Pag-*register* kamu ha www.bit.ly/PCI-COVID19

Email: psychconsult@gmail.com

Phone: (02) 8692 9844 Mobile: 0917-808-0193

Psychli-nik Psychological Assessment and Intervention Services

Email: psychlinik06@gmail.com Mobile: 0917-534-1572

Camp Navarro General Hospital, Zamboanga City

Email: lolina_bajin@yahoo.com

Viber: 0917-305-1891

Mobile: 0966-691-6116

The Hoffen Clinic

(Center for Mental Health and Psychosocial Development)

Pa sila PUIs, PUMs, iban sin pamilya nila

Mobile: 0951-815-HOPE (4673)

Email: centerformentalhealth@adventisthealth-dvo.com

University of San Carlos (USC)

Mental Health Support for COVID-19 Crisis

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

Western Visayas Psychosocial Support for COVID-19

Online chat support ha

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

Philippine Sports Commission (PSC)

Nangdirihil tatabangan *psychosocial services* pa mga *national athletes*

www.shorturl.at/zKN38

B. PARA HA MGA HEALTH WORKERS IBAN 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

Pag-register kamu *appointment* ha www.bit.ly/SCbreak

www.circleofhopecommunity.com

GrayMatters Psychological and Consultancy, Inc. Philippines

(Naghihinang ha medikal, mananabang, naghihinang ha *pharmacy/grocery*, magde-*deliver*, maghihinang ha *civil service*, ha parinta, *utility workers*, maghihinang ha bangko, manunulat iban maghahabal, mag-uuma iban maghihinang ha *factory*, mga sundalu)

Mobile: 0917-709-6961

[BIT.LY/GMFRONTLINERS](https://bit.ly/GMFRONTLINERS) (*case-sensitive*)

www.graymattersportal.ph

PsychConsult, Inc.

Wayruun bayad pa katan *frontliners* iban sin pamilya nila

Pag-*register* kamu ha www.bit.ly/PCI-COVID19

Phone: (02) 8692 9844

Mobile: 0917-808-0193

SLU-Sunflower Children and Youth Wellness Center

Online chat support ha

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

Email: slusunflower@slu.edu.ph

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

The UP Diliman Psychological Services

In mga *health workers* mabaya' humāti kuntak kamu pa

0906-374-3466 ubus baytaan in ngān, hinang iban hawnu uspital.

Central Luzon Volunteers for Mental Health

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