

Mga maagang palatandaan na maaaring kailangan mo ng suporta

Talagang normal para sa iyong mga emosyon at lakas na tumaas at bumaba. Ang bawat tao ay may mahihirap na mga araw, abalang linggo, at mga sandali kung saan mas mabigat ang mga bagay-bagay. Ngunit kung minsan ang mga damdaming ito ay mas nagtatagal pa kaysa sa inaasahan o nagsisimulang makaapekto sa pagharap mo sa iyong araw.

Ang pagpuna sa mga maagang palatandaan ng pagkabalisa sa pag-iisip ay makakatulong sa iyo na maunawaan kung ano ang kailangan mo. Nagbibigay ito sa iyo ng pagkakataong makipag-ugnayan nang mas maaga, bago maging napakahirap ng mga bagay-bagay. Hindi mo kailangang maghintay hanggang sa lumala ang pakiramdam mo.

Ang pagkilala at pagbibigay-pansin sa mga maagang pagbabagong ito ay pagmamalasakit sa iyong sarili.

Ano ang anyo ng mga maagang palatandaan

Maraming tao ang nagsisimulang makapansin ng maliliit na pagbabago bago madamang talagang 'mali' ang anumang bagay. Ang mga pagbabagong ito ay maaaring banayad lang, at maitatanong mo pa sa iyong sarili kung mahalaga nga ba ang mga ito. Mahalaga ang mga ito.

Kasama sa mga karaniwang maagang palatandaan ang:

- pakiramdam na mas pagod o nauupos kaysa sa karaniwan
- kahirapang magtutok ng isip o manatiling organisado
- dumalas na pagkabugnutin o may pagkabalisa
- mga pagbabago sa pagtulog - maaaring kulang o labis sa tulog
- lumalayo sa mga tao o sa mga aktibidad na karaniwan ay kinasisiyahan mo
- mas madalas o mas matindi na pag-aalala
- pakiramdam na tila naiipit, lupaypay o walang motibasyon
- pakiramdam na tila ikaw ay nakakalat o madaling masobrahan.

Ang mga karanasang ito ay karaniwan. Ang mga ito ay hindi nangangahulugang nabibigo ka. Ang ibig sabihin ng mga ito ay tao ka, at may bagay sa iyong buhay o kapaligiran na humuhugot ng iyong mga emosyonal na reserba.

Kapag ang mga maagang palatandaan ay higit na nakapag-aalala

Maaaring oras na para humingi ng ilang suporta kung napapansin mo na ang mga ito ay:

- tumatagal ng mga ilang linggo
- umaapekto sa iyong trabaho, pag-aaral, buhay-bahay, o mga relasyon
- nagpapahirap umagapay sa mga gawain
- nagiging dahilan upang iwasan mo ang mga sitwasyon na kadalasan ay madaling makayanan
- dahan-dahang lumalaki sa paglipas ng panahon
- nagsisimulang madama na ito ay napakabigat upang pamahalaan nang mag-isa.

Ang mga palatandaang ito ay hindi dapat katakutan. Ang mga ito ay senyales na maaari kang makinabang sa karagdagang suporta at karapat-dapat ka sa mga ito.

Kailan ka maaaring mangailangan ng agarang tulong

Kung ikaw o ang ibang tao ay dumaranas ng:

- pag-iisip na sasaktan mo ang iyong sarili o ang iba
- matinding pagkabalisa na hindi nawawala
- biglaan o malaking pagbabago sa pag-uugali
- pakiramdam na nawawalan ng kontrol o hindi ligtas,

mangyaring humingi kaagad ng agarang suporta. Maaari kang tumawag sa **000**, pumunta sa pinakamalapit na emergency department, o tumawag sa Lifeline sa **13 11 14**. Hindi ka nag-iisa, at mahalaga ang iyong kaligtasan.

Ano ang maaari mong gawin sa ngayon

Hindi mo kailangang hintayin na mabigyang-saysay ang lahat bago ka humingi ng tulong. Maaari kang magsimula ngayon, sa sarili mong oras.

Maaari kang makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo, makipag-usap sa iyong GP, tumawag sa [Medicare Mental Health Line](#), o bumisita sa isang [Medicare Mental Health Center](#).

Hindi mo kailangan ng referral o diyagnosis para gawin ang alinman sa mga bagay na ito.

Maliliit na paraan upang suportahan nang pansamantala ang iyong sarili

Ang maagang suporta ay maaaring makagawa ng mahalagang pagbabago.

Baka gusto mong subukan ang:

- pagpansin sa maliliit na pagbabago sa mood (lagay ng kalooban), enerhiya o stress
- pagkakaroon ng banayad na mga pang-araw-araw na gawain
- maiikling pagpapahinga kapag nasosobrahan ka na sa mga bagay-bagay
- pagpapanatili ng ugnayan sa taong pinagkakatiwalaan mo
- paggamit ng mga paraang pampanatag at pampakalma
- paggawa ng maliliit na gawain nang paisa-isa.

Nakakatulong ang mga hakbang na ito upang patatagin ang iyong katawan at kaisipan at gawing mas madali ang paghingi ng suporta kapag handa ka na.

Dapat mong madama na sinusupportahan ka, saang bahagi ka man naroroon sa iyong buhay

Ang mga maagang palatandaan ay hindi isang babala na may hindi tama sa iyo. Ang mga ito ay isang paanyaya upang magbigay-pansin, bagalan at pangalagaan ang iyong sarili. Hindi mo kailangang harapin ang mga damdaming ito nang mag-isa. May makukuha na ngayong suporta, at may karagdagan pang tulong na darating.