

# Paano hihingi ng tulong kapag nahihirapan ka

Ang paghingi ng suporta ay isang mahalagang hakbang, at ang paghahanda para sa iyong appointment ay makakatulong na gawing mas komportable ang iyong pakiramdam. Maraming tao ang nakakadama ng nerbiyos, hindi sigurado, o nalulula bago makipag-usap sa isang GP, tagapayo, nars sa kalusugang pangkaisipan, o sa iba pang propesyonal sa kalusugan. Maaaring nag-aalala kang makapagbitaw ng maling salita, makalimutan ang isang bagay na mahalaga o hindi malaman kung paano ilalarawan ang iyong nadarama.

Ang mga ito ay napakakaraniwang alalahanin. Hindi mo kailangang isaayos ang lahat bago ka makipag-usap sa isang tao. Kailangan mo lang magpakita kung ano ka. Narito ang ilang simpleng mungkahi upang matulungan kang madama na ikaw ay mas sinusuportahan at handa na.

## Hindi mo kailangan ng perpektong mga salita

Okey lang kung magulo o mahirap pangalanan ang nadarama mo. Okey lang kung hindi ka sigurado kung paano ipapaliwanag ang nangyayari. Maaari kang magsimula sa isang simpleng bagay tulad ng:

- “Mas nai-stress ako nang higit sa karaniwan.”
- “Mas nahihirapan akong pamahalaan ang mga bagay-bagay.”
- “May isang bagay na tila hindi tama at gusto kong pag-usapan ito.”

Ito ay sapat na upang simulan ang isang kapaki-pakinabang na pag-uusap.

## Pag-isipan kung ano ang gusto mong ibahagi

Bago ang iyong appointment, maaari mong isulat ang ilang mga tala. Hindi kailangang detalyado ang mga ito. Sapat na ang ilang salita o maiikling pangungusap.

Maaari mong isulat:

- kung ano ang iyong nadarama
- kung kailan nagsimula ang mga pagbabago
- kung ano ang pinakamahirap
- ang anumang mga pagbabago sa pagtulog, gana sa pagkain o nakagawiang mga bagay
- ang mga bagay na nakatulong o nagpahirap
- ang inaasahan mong makuha mula sa appointment.

Maaari mong basahin ang iyong mga tala. Maraming tao ang gumagawa nito.

## Magdala ng anumang kapaki-pakinabang na impormasyon

Kung umiinom ka ng gamot, nagkaroon ng kamakailang mga pagbabago sa kalusugan, o sinusubaybayan mo ang iyong mood o pagtulog, maaari mong dalhin ito.

Makakatulong din ang pagdadala ng:

- listahan ng iyong mga gamot
- anumang kamakailang resulta ng pagsusuri kung mayroon ka ng mga ito
- maikling mood diary o ilang pangungusap tungkol sa nangyari sa iyong linggo
- iyong mga tanong.

Maaari ka ring magsama ng taong tagasuporta kung makakatulong ito na gawing mas komportable ang iyong pakiramdam.

## Ipaliwanag kung paano nakakaapekto ang mga bagay-bagay sa iyong pang-araw-araw na buhay

Ang pagbabahagi ng mga halimbawa ay makakatulong sa provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan na maunawaan kung ano ang iyong dinaranas.

Maaari ninyong pag-usapan ang:

- kahirapan mong kumilos sa umaga
- pagkapagod o nasosobrahan sa trabaho o paaralan
- paglayo mula sa mga tao o aktibidad
- problema sa pagtutok ng isip o pagdedesisyon
- nadagdagang tensyon, pag-aalala, o pagkabugnutin.

Hindi mo kailangang ipaliwanag ang lahat. Ibahagi lamang kung ano ang kaya mo.

## Maaari ka ring magtanong

Maaari kang humingi ng tulong para maunawaan iyong mga opsyon.

Maaari mong itanong:

- “Ano sa palagay mo ang nangyayari?”
- “Ano ang aking mga opsyon sa suporta?”
- “Ano ang una kong dapat pagtuunan ng pansin?”
- “Ano ang maaari kong gawin habang naghihintay sa aking susunod na appointment?”
- “Ano ang mairerekomenda mo para sa isang tao na nasa aking sitwasyon?”

## Mental Health Check In

Ang pagtatanong ay nagpapakita na interesado kang maunawaan, at ito ay isang mabuting bagay.

### Kung magbabago ang mga bagay-bagay bago ang iyong appointment

Maaari kang humingi ng suporta sa anumang oras. Hindi mo kailangang maghintay para sa iyong nakaplanong appointment kung ikaw ay lumalala o hindi ka sigurado kung ano ang dapat mong gawin.

Maaari kang:

- makipag-ugnayan sa iyong GP
- tumawag sa Medicare Mental Health Phone Line para sa suporta at gabay
- bumisita sa isang Medicare Mental Health Center upang makipag-usap nang harapan sa isang tao.

Kung nadarama mong gusto mong magpakamatay, o nasa panganib ka, tumawag sa **000** o pumunta sa pinakamalapit na emergency department.

### Kung ang pag-uusap ay tila hindi tama

Ang paghingi ng suporta ay nangangailangan ng lakas ng loob, at ito ay hindi madaling gawin. Kaya, kung umalis ka sa isang appointment na dama mong hindi ka napakinggan o hindi ka naintindihan, maaari itong makasira ng loob.

Kung mangyari ito, kailangang malaman mo na maaari kang:

- magpatingin sa ibang GP
- magsama ng isang taong tagasuporta mo sa susunod na appointment
- magsulat kung ano ang tila hindi tama at subukang muli.

Ang paghinging muli ng suporta ay hindi pagsisimulang muli. Ito ay patuloy na pangangalaga sa iyong sarili.

### Nararapat ka sa suporta na sa dama mo ay ligtas at makatao

Ang pakikipag-usap sa isang GP tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan ay maaaring magpadama ng katapangan at kahinaan. Ngunit malaya kang humingi ng tulong. Malaya kang magsabing nahihirapan ka. Marapat kang magkaroon ng pag-uusap na may malasakit, may interes, at paggalang.

Hindi ka nag-iisa dito, at may makukuhang tulong.