Pangkaisipang Kalusugan at COVID-19

Ang COVID-19 na pandemya ay maaaring makapagpadama sa atin ng pagkalito, pagkalungkot at pagkabalisa. Ang paghihiwalay ng sarili ay maaaring magpadama sa atin ng pagkahiwalay mula sa ilang mga aktibidad na dati nating ginagawa upang makatulong na mapamahalaan ang ating mga damdamin. Mahalagang malaman ang tungkol sa mga mapagkukunan at mga suporta upang matulungan kang pangalagaan ang iyong sarili at iyong pamilya.

Virtual na mga Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan

Ang Virtual na mga Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan para sa COVID-19 ay makukuha para sa kabataan, mga nasa hustong gulang, mga sinyor at mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan sa British Columbia. Ang mga serbisyong ito ay nagbibigay ng suporta sa online sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga. Kasama ang mga serbisyo tulad ng virtual na pagpapayo, mga serbisyo ng pagboboluntaryo sa sinyor at suporta sa krisis. Kung nahihirapan ka sa iyong pangkaisipang kalusugan o nakakaranas ng isang krisis, makipag-ugnay ngayon. Matuto nang higit pa tungkol sa virtual na mga suporta sa pangkaisipang kalusugan sa Virtual na mga suporta sa pangkaisipang kalusugan.

Ang karahasan sa tahanan at matalik na kapareha ay maaaring tumaas sa panahon ng isang krisis. Maging anuman ang sitwasyon, ang karahasan at pang-aabuso ay hindi katanggap-tanggap kailanman. Bisitahin ang Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC (BC Centre for Disease Control): Mga taong maaari o ay nakakaranas ng karahasan para sa impormasyon sa mga serbisyo na makukuha upang matulungan ka at ang iyong pamilya.

Matuto nang higit pa tungkol sa mga mapagkukunan tungkol sa pangkaisipang kalusugan na makukuha para sa mga pamilya, mga manggagawa, mas matandang mga nasa hustong gulang, Katutubong tao at higit pa.

Mga Magulang at mga Bata

Ang pagbibigay sa mga bata ng kaunting pamamatnubay at karagdagang pangangalaga ay maaaring makatulong na mabawasan ang antas ng kanilang stress sa panahon ng pandemya. Maaaring magtaka ang mga bata kung bakit hindi nila maaaring makita ang kanilang mga kaibigan o bakit kailangan nilang mas madalas na maghugas ng kanilang mga kamay. Maging suportado kapag nakikinig sa kanilang mga alalahanin at mga tanong. Para sa karagdagang impormasyon kung paano susuportahan ang iyong anak, tingnan ang:

- Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC (BC Centre for Disease Control): Pangkaisipang kagalingan
- Pangkaisipang Kalusugan ng Canada: Pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa COVID-19 at ang epekto nito
- Mga Doktor ng BC/Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga ng Bata at Kabataan: Pamamahala ng Pagkabalisa at Stress sa mga Pamilyang may mga Anak at Kabataan sa Panahon ng Pagsilakbo ng COVID-19
- FamilySmart
- Pamahalaan ng BC: Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan para sa mga Bata at Kabataan sa Panahon ng COVID-19
- Pamahalaan ng BC: Kaligtasan sa Online
- Kelty Mental Health: Pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa COVID-19
- Bukas na mga Paaralan ng BC (Open Schools BC): Patuloy na Matuto: Mga mungkahi para sa mga magulang at tagapag-alaga upang suportahan ang pag-aaral ng kanilang anak
- Lipunan na Libre sa Estigma: Toolkit ng Kagalingan ng Kabataan para sa Libre sa Estigma ng COVID-19 (kasama ang mga mapagkukunan para sa mga magulang, mga bata at mga tinedyer)

- Samahan sa Kalusugan ng Mundo (World Health Organization): Pagtulong sa mga bata na makayanan ang stress sa panahon ng paglabas ng 2019-nCoV

Mga Tinedyer

Ang pisikal na pagdidistansiya ay nangangahulugan na maraming mga tinedyer ay nawawalan ng mga regular na aktibidad na sinasalihan nila. Ito ay maaaring humantong sa nadagdagang pagkabalisa, mga pakiramdam ng pagkahiwalay at kalungkutan. Ginagawa nitong mas higit pang mahalaga kaysa kailanman para sa mga tinedyer na manatiling konektado sa kanilang mga grupong panlipunan. Sa pamamagitan ng kaunting pagkamalikhain at pananaliksik, posibleng matuto ng mga bagong paraan ng paggawa nito. Ang pagbibigay-diin sa pangangalaga sa sarili at kalusugan ay isa ding mabuting paraan upang mabawasan ang stress at tulungan ang mga tinedyer na umangkop sa bagong normal. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang:

- Anxiety Canada: Pagkabalisa sa Kabataan
- Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada (Canadian Mental Health Association): Narito upang Tumulong: COVID-19 at Pagkabalisa
- Foundry: Virtual na Foundry - Kumuha ng Suporta sa Online
- Telepono ng Tulong sa Mga Bata: Narito kami para sa iyo sa panahon ng covid-19 (novel coronavirus)
- Telepono ng Tulong sa Mga Bata: Paano kakayanin ang panlipunang pagdidistansiya sa panahon ng COVID-19
- Unicef: Paano mapoprotektahan ng mga tinedyer ang kanilang pangkaisipang kalusugan sa panahon ng COVID-19

Mga karagdagang mapagkukunan para sa mga mag-aaral ng LGBTQ2S+ na komunidad na maaaring makaramdam na mahina at hindi kaugnay mula sa kanilang mga kauri at paaralan:

- Pamahalaan ng BC: erase (expect respect and a safe education [asahan ang respeto at isang ligtas na edukasyon])
- Kabataan sa BC : Panlalawigang mga linya ng krisis at suporta sa online para sa kabataan
- Trans Lifeline

Mga Nasa Hustong Gulang

Ang pagbabago ay maaaring maging mahirap, lalo na sa mga panahong tulad nito. Maaaring nakakaranas ka ng mas higit na stress at kawalan ng katiyakan. Ang pagkakaintindi sa mga katotohanan tungkol sa COVID-19 ay maaaring makabawas sa kawalan ng katiyakang ito at magbigay sa iyo ng mga kagamitan upang makayanan. Ang pagsasanay ng pagkahabag at mabuting pangangalaga sa sarili ay maaaring makatulong na pamahalaan ang pagkabalisa at bawasan ang stress. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang:

- Anxiety Canada: Anong gagawin kung ikaw ay nababalisa o nag-aalala tungkol sa coronavirus (COVID-19)
- Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada (Canadian Mental Health Association): Manatiling Malusog sa mga Panahon ng Walang Katiyakan sa COVID-19
- Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada (Canadian Mental Health Association): Pangkaisipang Kalusugan at ang COVID-19 na Pandemya
- Virtual na mga suporta sa pangkaisipang kalusugan
- Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada (Canadian Mental Health Association): Narito upang Tumulong: COVID-19 at Pagkabalisa
- Starling Minds: Pamamahala ng Stress at Pagkabalisa mula sa COVID-19

Mga Mas Matandang Nasa Hustong Gulang

Para sa mga mas matandang nasa hustong gulang, ang paghihiwalay ng sarili ay maaaring maging partikular na mapaghamon. Maaari kang magkaroon ng mga pakiramdam ng pagkalungkot, pagkahiwalay at depresyon. Ang panlipunang pagdidistansiya ay hindi nangangahulugan na panlipunang pagkakahiwlay. Ang pag-aaral ng mga paraan upang kumonekta sa pamilya at mga kaibigan nang virtual ay maaaring makatulong. Kung nakikita mo na ikaw ay naghihirap sa iyong pangkaisipang kalusugan, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Para sa karagdagang impormasyon sa pagsusuporta sa iyong pangkaisipang kalusugan sa panahon ng COVID-19, tingnan ang:

- Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada (Canadian Mental Health Association): Narito upang Tumulong: COVID-19 at Pagkabalisa
- Koalisyon para sa Pangkaisipang Kalusugan ng mga Sinyor sa Canada (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health): Mga Mapagkukunan sa COVID-19
- Pamahalaan ng BC: Pamamahala ng Stress, Pagkabalisa at Depresyon sa COVID-19 (PDF 210 KB)
- Mga Serbisyo sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga sa BC: Mga tip para sa pagsusuporta sa iyong pangkaisipang kalusugan sa panahon ng COVID-19 na pandemya
- Starling Minds: Pamamahala ng stress at pagkabalisa mula sa COVID-19

Mga Tagapagbigay ng Pangangalaga

Kung ikaw ay isang manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan o ikaw ay nag-aalaga para sa isang taong may sakit, maaaring nakakaramdam ka ng karagdagang stress at pagkabalisa. Maaaring ikaw ay nag-aalala tungkol sa kalusugan at kaligtasan ng mga tao sa iyong pangangalaga, pati na rin sa iyong pamilya at iyong sarili. Para sa impormasyon at suporta, bisitahin ang:

- Pangangalaga para sa mga Tagapagbigay ng Pangangalaga: COVID-19: Pagkabalisa para sa Tagapagbigay ng Pangangalaga

Mga Katutubong Tao

Ang mga suporta sa pangkaisipang kalusugan at kultura ay makukuha sa panahon ng COVID-19 na pandemya. Matuto nang higit pa:

- Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations (First Nations Health Authority): (COVID-19) Novel Coronavirus
- Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations (First Nations Health Authority): Mga Suporta sa Pangkaispang Kalusugan at Kultura sa Panahon ng COVID-19 (PDF, 82KB)
- Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations (First Nations Health Authority): Virtual Doktor ng Araw ng First Nations

Mga Manggagawa

Kung ikaw ay nagpapatuloy na magtrabaho sa panahon ng COVID-19 na pandemya, maaaring naisin mong magkaroon ng mas mabuting pagkakaunawa tungkol sa kung paano protektahan ang iyong kalusugan at kaligtasan. Maghanap ng mga mapagkukunan upang suportahan ka kung ikaw ay nakakaranas ng stress, pagkabalisa o kawalan ng katiyakan sa panahong ito. Upang malaman nang higit pa, tingnan ang:

Asosayong Pangsikolohiya ng British Columbia (British Columbia Psychological Association): Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan sa COVID-19

- Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada (Canadian Mental Health Association): Pangkaisipang Kalusugan at COVID-19. Mga mapagkukunan para sa mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan sa panahon ng COVID-19
- WorkSafeBC. Pagtugon sa mga epekto sa pangkaisipang kalusugan ng COVID-19 sa lugar ng trabaho:Isang gabay para sa mga manggagawa

Mga karagdagang mapagkukunan

Mahalagang malaman na kahit anuman ang iyong nararamdaman, hindi ka nag-iisa. Maging naghahanap ka man ng impormasyon at suporta para sa sarili mo o para sa isang mahal sa buhay, ang tulong ay makukuha. Matuto nang higit pa tungkol sa mga magagamit na mapagkukunan:

- Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC (BC Centre for Disease Control): Kagalingan ng kaisipan sa panahon ng COVID-19
- Pamahalaan ng BC: Kalagayan ng Kalooban at Pagkabalisa
- Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga

Maghanap ng karagdagang imporasyon tungkol sa COVID-19 at kung paano protektahan ang iyong sarili, iyong pamilya at iyong komunidad, tingnan ang Sakit na Coronavirus (COVID-19).

Huling pinabago: Enero 20, 2021

Ang impormasyon na ibinigay sa Pangkaisipang Kalusugan at COVID-19 Health Feature ay inangkop mula sa Pamahalaan ng BC: Virtual na mga Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan para sa COVID-19 na pahina na nakuha noong Enero 20, 2021.