

11. Aywanam ti emosional a salun-atmo

Napateg ti aginana ken agrelaks

- Limitaran ti media
- Makiraman kadagiti tradision ti kultura
- Makiramanka iti naespirituan nga aramid a piliem
- Sanayen a sipapanunot babaen ti panangipamaysam iti angesmo

12. Dumawat iti tulong wenno propesional a suporta

Makaaramid iti panagbalbaliw ti propesional a tulong

- OK laeng ti agkiddaw iti tulong
- Saludsuden iti doktormo iti mangipapaay iti salun-at ti panunot
- Isagana dagiti saludsod para iti mangipapaay
- Ikeddengmo ti saklawen ti insurance-mo
Wenno damagem iti lokal a Community Health Center ti maipapan kadagiti libre wenno nababa a gastos a serbisio

“Ti panagkiddaw iti tulong ket pagilasinan ti pigs!”

AGPA ISRIN



Gagangay ken maagasan dagiti kasasaad ti salun-at ti panunot.

Agpa iskrin iti salun-at iti panunot (QR code) wenno bisitaen www.noshamegethelp.org

Sidadaan ti Tulong

Panagpakamatay & Krisis Lifeline - I-dial 988

Linya ti Teks ti Krisis - Teks ALOHA iti 741-741



MIIIA
Mental Health America
of Hawai'i



12 Dagiti
Remienta para iti
Kinasalun-at
iti Panunot

Dagitoy 12 A REMIENTA makatulong kenka a mangdaer kadagiti karit ken mangsalaknib *iti kinasalun-at iti panunot-mo*

1. Makikonekta iti familia ken gagayyem

Nasaysayaat ti riknam no mariknam a suportaranka

- Mangbusbos iti panawen a kadua ti familia ken gagayyem
- Makikadua iti maysa a grupo wenno agklase

2. Ipamaysam ti positibo

Dagiti positibo a kapanunotan ket mangiturong kadagiti nasalun-at a kababalin

- Ipamaysam dagiti banag a pagyamanam
- Adda koma namnama ken pammati kadagiti nasayaat a pagbanagan

3. Inaldaw nga aganges iti nauneg

Makatulong ti panaganges tapno mapakalma ti bagi ken panunotmo

- Agtugaw a komportable
- In-inut nga aganges iti tianmo
- Iruarmo ti aniaman a kapanunotan a tumaud

4. Tagiragsaken dagiti makapasalun-at a taraon

Kasapulan ti bagi ken utekmo dagiti sustansia

- Nasaksakbay nga isagana ti taraon
- Regular a mangan tapno mapaadu ti enerhia
- Liklikan dagiti naproseso a taraon ken naasukar nga inumen
- Mangan iti balanse a taraon ken merienda nga addaan kadagiti prutas, nateng, bukbukel, ken protina

5. Inaldaw nga igaraw ti bagim

Makatulong ti panagbalin nga aktibo a mangwayawayaya iti stress

- Mangilasinka iti oras para iti aktibidadmo
- Pagbalinem dayta a sosial
- Aramidem dagiti aktibidad a magustuam Ad-adda nga itultuloymo nga aramiden dayta!

6. Maturog ti naananay

Tulongannaka ti pannaturog tapno nasaysayaat ti panagdaermo

- Siguraduem a komportable ti kuartom
- Isurat ti aniaman a pakadangan sakbay a maturog
- Liklikan dagiti sumaganad sakbay ti pannaturog:
Agtrabaho, TV, taraon, arak, ken caffeine

7. Ayaten ken mamati iti bagim

Umdaska!

- Inaldaw nga ipalagipmo iti bagim dagiti pigsam ken ti kinapintasm

Praktis
NAUNEG A PANAGANGES
panagehersisio iti di kumurang a maminsan
iti inaldaw



8. Agkatawa ken mangparnuay iti rag-o

Punnuem ti biagmo kadagiti banag nga ay-ayatem

- Aramidem ti banag a regular nga ay-ayatem
- Dumngeg iti musika
- Agkatawa a kadua ti familia ken gagayyem
Naindaklan nga agas ti katawa!

9. Ipakita ti kinaimbag kadagiti sabali a tao

Ti panangtulong iti sabali a tao pasayaatenna ti salun-atmo

- Saan a kasapulan nga aggatad ti tulong
- Makatulongka iti panawen wenno paglaingan
- Ti isem ket makapataud iti ragsak kadagiti sabali a tao

10. Busbosem ti panawen iti ruar iti law-ang

Makatulong ti law-ang a mangkissay iti stres ken danag

- Mapanka iti igid ti taaw, kabakiran, wenno hardin
- Umanges iti nadalus nga angin
- Paliuwenyo dagiti uni ti law-ang
- Paliwem no kasano ti riknam