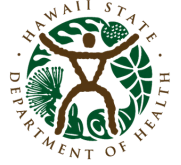
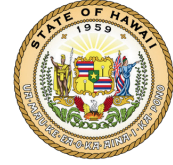


Kalpasan ti Bagyo: Panangaywan iti Salun-atmo iti Isip



PARA KADAGITI RESIDENTE A NAAPEKTARAN ITI LAYUS

Kalpasan ti Nababa a Kona, mabalin a di pay la agtalna ti panunottayo. Laglagipem ti panangsukimatmo iti bagim ken iti 'ohana, makisarita kadagiti dadduma, ken padasen nga isubli ti rutinam iti aldawmo.



Giya para kadagiti Nataengan

- Makikonekta iti pamilia, gagayyem, ken kaarruba tapno maibinglaymo no kasano ti riknam. Limitaram ti pannakaisarang kadagiti maulit-ulit a ladawan ti didigra, a mabalin a mangpakaro iti buteng ken panagdanag.
- Padasen ti agaramid iti baro nga eskediul a mangyeg iti regularidad iti aldawmo, agraman ti pananggun-od iti umdas a panaginana ken nutrisyon.
- Kasapulan ti panawen ti panagimbag. Panunotem dagiti banag a nakatulong kenka bayat dagiti makapadanag a panawen iti napalabas.
- Mangaramidka iti panawen nga agaramid iti maysa a banag ita nga aldaw a mangyeg kenka iti namnama.

Giya a Mangsuporta iti Keiki

Mabalin a makapadas dagiti ubbing iti pannakariribuk wenno nakaro nga emosion kalpasan ti didigra. Ammuem dagiti wagas a mangsuporta kadagiti annakmo bayat a sanguenda dagiti makapadanag a pasamak.

- Ipasiguradom kadakuada a natalgedda. Dumngeg kadagiti pakadanagan ken pagbutbutnganda ken sungbatan dagiti saludsod iti simple, maitutop iti edad a pagsasao agingga a mabalin.
- Pagtalinaedem dagiti agtultuloy a rutina para iti pannangan, oras ti pannaturog, ken panagay-ayam. Mangipasdekka iti positibo nga ulidan babaen ti panangtamingmo iti bukodmo a pakadanagan babaen kadagiti makapasalun-at nga ugali a kas iti nasayaat a nutrisyon, regular nga ehersisio, ken umdas a pannaturog.
- Kitaem dagiti pagilasinan a kumarkaro ti pannakariribuk ti anakmo. Makisarita iti maysa a propesional no agtalinaedda a madandanagan, mabuteng, naliday, wenno makapungtot iti nasurok a sumagmamano a lawas kalpasan ti didigra.
- Limitaram ti pannakaisarang ti anakmo kadagiti damag maipapan iti didigra.

Tawagan, iteks, wenno i-chat ti linia ti Hawai'i CARES crisis iti **988**

MAIDAWAT A SUROTENYO TI AMIN NGA INSTRUKSION MANIPUD KADAGITI LOKAL NGA AUTORIDAD.

Panangaywan iti Salun-atmo iti Isip | Napabaro idi Marso 26, 2026

Caring for Your Mental Health (Ilocano)