

PAGUNAWA SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN

Paano mo matutulungan ang mga MAHAL MO SA BUHAY na may pinagdadaanan sa kanilang kalusugang pangkaisipan

1. Iwasang manghusga ng kanilang paguugali. Tandaan na ang mga pinagdadaanan nila sa kanilang kalusugang pangkaisipan ay hindi tanda ng kahinaan o masamang karma
2. Maging bukas ang pagiisip at simulang pagusapan ang kalusugang pangkaisipan.
3. Maglaan ng oras upang magkasamang gawin ang mga nakakalibang na bagay-bagay upang hindi nila maramdaman na sila ay nagiisa.
4. Hikayatin silang makipagusap sa mga dalubhasa. Ito ay maihahalintulad sa pakikipagusap sa inyong doktor tungkol sa iyong kalusugang pisikal.
5. Maging mapagpasensya. Ang pagpapabuti ng kalusugang pangkaisipan ay nangangailangan ng mahabang oras at nakadepende sa maraming bagay.

References & Acknowledgements

1. Gunja et al. (2022). [DOI link provided in original source]
2. Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Development in Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11
3. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

The creation of this infographic was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance

award totaling \$620,918 with 67% funded by ACL/HHS (Grant number #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33% funded by non-government sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.