



Lahat Tayo ay May Karapatang Mag-heal mula sa Mga ACE

Ang Patnubay Mo Para Maka-access sa Suporta

**live
beyond**

May paparating na healing, at hindi mo kailangan ito gawing mag-isa.

Ang mga karanasan natin sa nakaraan ay hindi nagtatakda sa atin, pero maaari magkaroon ang mga ito ng nagtatagal na epekto sa kalagayan ng ating pag-iisip at pisikal, ating mga relasyon, at paano tayo pumapasok sa trabaho at paaralan. Ang Masasamang Karanasan sa Kabataan (Adverse Childhood Experiences, ACEs) ay nakaka-stress o potensiyal na nakaka-trauma na mga karanasan na nangyari sa atin habang tayo ay lumalaki, bago tayo maging 18.



Ang tatlong klase ng mga ACE ay:

Pang-aabuso

Pisikal, Emosyonal, Seksuwal

Pagpapabaya

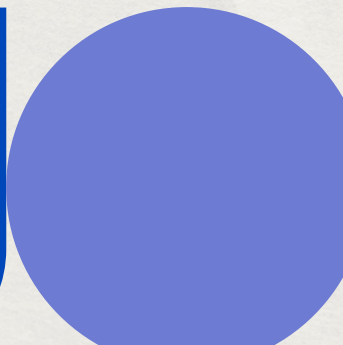
Pisikal, Emosyonal

Mga Hamon sa Sambahayan

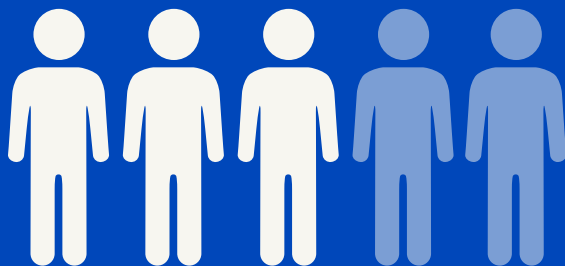
Sakit sa Pag-iisip, Karahasan ng Intimate na Partner, Paghihiwalay o Diborsiyo ng Magulang, Pagkakakulong, Maling Paggamit o Pagkasugapa sa Substance

ANG
PAG-HEAL

Ang aking
nakaraan ay hindi
nagtatakda sa
aking kinabukasan



Karaniwan ang mga ACE.



*3 sa 5 tao sa California ang nakaranas
ng pinakamababa 1 ACE.*

Kapag paulit-ulit nangyayari ang mga nakaka-trauma na kaganapan, nang walang sapat na suportang pang-buffer, ang likas nating tugon sa stress ay sobrang napapagana at makakaranas tayo ng bagay na tinatawag na toxic stress.

Maaaring lumabas ang toxic stress sa iba't ibang paraan hanggang sa pagiging adult — ang mga hirap sa mga relasyon, hirap sa pagtulog, nahihirapang mag-concentrate, o pati mga pisikal na sintomas tulad ng mga sakit sa ulo o masakit na tiyan.



Ang magandang balita ay hindi kailanman masyadong huli na makakuha ng suporta at magsimulang mag-heal. May mga bagay na magagawa mo ngayon para tumulong, tulad ng pagtulog nang mabuti sa gabi, paggalaw ng katawan mo, at pagsasagawa ng pag-aasikaso o mga aktibidad na nagsesentro sa iyo.

Nasa ibaba ang ilang mga napatunayang paraan para makatulong sa iyong pamahalaan ang stress ngayong araw na ito. Para sa higit pang impormasyon at karagdagang istratehiya sa pag-heal, i- scan ang QR code para i-download ang aming Stress Buster pocket card.



Paano kung kailangan ko pa ng tulong?

Mahalagang pakinggan ang katawan mo. Kung pakiramdam mo ay ikaw ay nalulula, naliligalig, o parang di ikaw ang sarili mo, maaaring panahon na para humingi ng tulong. May makukuhang suporta mula sa mga nasanay na peer supporter, mga therapy sa kalusugan ng pag-iisip, at mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

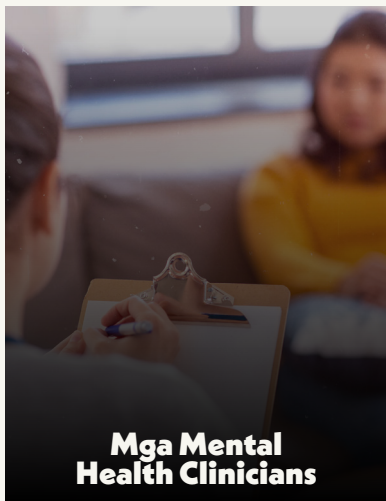
Pagkatiwalaan ang mga instinct mo — sa kalaunan, kung sa palagay mo ay kailangan mo ng tulong, panahon na para makipag-ugnay. Ang paghingi ng tulong ay isang matapang at positibong hakbang patungo sa pag-heal at pag-aalaga sa sarili mo.

Sino ang makakatulong, ano ang ginagawa nila, at paano ko sila mahahanap?

Ang kaalaman kung kanino dudulog ay makakagawa ng malaking kaibahan. Narito ang ilang mga taong makakatulong sa iyo:



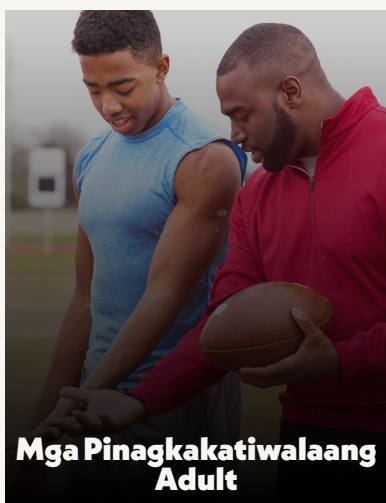
Mga Peer Specialists



Mga Mental Health Clinicians



Mga Doktor



Mga Pinagkakatiwalaang Adult



Mga Peer Specialist

Sino Sila: Mga indibiduwal na dumaan sa mga kaparehong karanasan, tulad ng mga ACE o mga hamon sa kalusugan ng pag-iisip, at nasanay upang sumuporta sa ibang mga tao.

Paano Sila Makakatulong: Nakikinig ang mga peer specialist nang walang paghuhusga, nagbabahagi ng mgaistratehiya para makayanan, at tinutulungan kang maramdaman na hindi ka nag-iisa. Nauunawaan nila ang pinagdadaanan mo dahil nanggaling na din sila doon.

Saan Makakahanap ng Peer Support sa California:

 **soluna**



Soluna app: Ang libreng app para sa kalusugan ng pag-iisip ng California para sa mga edad na 13–25 ay naghahandog ng peer support sa pamamagitan ng live coaching at mga online na komunidad.

Available 24/7, kinokonekta ka ng app na ito sa mga taong nagkaroon ng mga katulad na karanasan at nagbibigay ng ligtas na lugar para mag-usap.

Pumunta sa solunaapp.com

**TEEN
LINE**
A program of DIDI HIRSCH



Teenline: Para sa mga teen, may mga kawaning sanay na teen. Pag-usapan ang kahit na ano — isang nakakapagod na araw, mga isyu sa paaralan, relasyon, pagkakaibigan, pamilya, o krisis sa kalusugan ng pag-iisip.

Tumawag sa **1-800-852-8336***

I-text ang **TEEN** sa **839863***

O bumisita sa teenline.org

**Makalipas ang oras ng trabaho, idirekta ang mga tawag sa 988.*

Iniiisip kung ano ang mangyayari kapag tumawag ka sa 988 o Teen Line? O ano ang gagawin kung kailangan ng kaibigan ng tulong? Tingnan ang Never a Bother na kampanya: neverabother.org



BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



BrightLife Kids app: Pinasadyang suporta para sa mga pamilya sa California na may mga batang nasa edad na 0–12, nagbibigay ng libre, ekspertong coaching para sa mga isyu sa pagtulog, pag-aalala, mga panlipunang kakayahan, at higit pa.

Live, 1:1 na mga video session, ligtas na chat, on-demand na nilalaman, at higit pa.

Pumunta sa hellobrightline.com/brightlifekids

Mga Clinician para sa Kalusugan sa Pag-iisip

Sino Sila: Mga therapist, counselor, psychologist, o mga social worker na sinanay para matulungan kang maunawaan at pamahalaan ang iyong mga emosyon at pag-uugali.

Paano Sila Makakatulong: Ang mga clinician para sa kalusugan ng pag-iisip ay nagbibigay ng ligtas, kumpidensiyal na espasyo para galugarin kung paano ka naapektuhan ng mga ACE at trauma. Matutulungan ka ng mga itong bumuo ng mga kasangkapan para makayanan ang stress at gabayan ka sa proseso ng pag-heal.

Saan Makakahanap ng Suporta sa Kalusugan sa Pag-iisip sa California:



California
HOPE

CalHOPE: Naghahandog ang CalHOPE ng walang gastos sa pagpapayo sa krisis, mga pansuportang serbisyo, at mga koneksiyon sa mga clinician sa kalusugan ng pag-iisip sa buong California, kabilang ang indibiduwal na therapy at pangkomunidad na grupo ng suporta.

Tumawag o mag-text sa CalHOPE Warm Line: 1-833-317-HOPE (4673)

Maghanap ng mga opsiyon sa suporta sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance na nasa inyong komunidad: findhelp.org



Mga Doktor

Sino Sila: Mga doktor, kabilang ang mga doktor ng pamilya o mga pediatrician, na makatutugon kapwa sa iyong mga pangangailangan sa kalusugang pisikal at ng pag-iisip.

Paano Sila Makakatulong: Mai-screen ka ng mga doktor para sa ACE at makikilala kung paano naaapektuhan ng stress ang iyong katawan at pag-iisip. Makakapagmungkahi sila ng mga paggamot, makakapagrekomenda ng mga pagbabago sa istilo ng buhay, o maisasangguni ka sa mga espesyalista para sa higit na suporta.

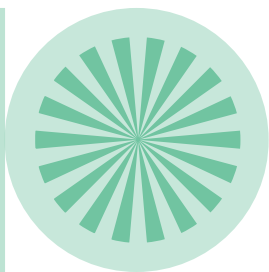
Saan Makakahanap ng Suporta sa California:



Gamitin ang Direktoryo ng Clinician ng **ACES Aware** para makahanap ng mga provider ng Medi-Cal na nagsagawa ng ACES Aware na pagsasanay at nararapat na makatanggap ng bayad sa Medi-Cal sa pagbibigay ng mga kuwalipikadong screening ng mga ACE:

acesaware.org/learn-about-screening/clinician-directory

Kung may insurance plan ka, magsimula sa pagbisita sa website ng iyong iinsurance provider para makahanap ng doktor na nagtatrabaho sa plan mo. Kung mayroon kang Medi-Cal, makakahanap ka ng provider dito:
www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider



Mga Pinagkakatiwalaang Adult

Sino Sila: Ito ay maaaring guro, coach, miyembro ng pamilya, kapitbahay, o namumuno sa komunidad — sinumang komportable kang makasama at pinagkakatiwalaan.

Paano Sila Makakatulong: Ang mga pinagkakatiwalaang adult ay naghahandog ng emosyonal na suporta, tumutulong sa iyong magnabiga sa mga opsyon mong makakuha ng tulong, at maikokonekta ka sa mga propesyonal kung kailangan. Minsan, ang kaalaman lang na may taong nag-aaruga at nariyan para sa iyo ay makakagawa ng malaking kaibahan.

Saan Makakahanap ng Mapagkakatiwalaang Adult na Suporta sa California:

 **soluna**



Soluna app: Naghahandog ang Soluna ng libreng kumpidensiyal na suporta para sa mga 13- hanggang 25-taong-gulang sa California, kabilang ang access sa mga pinagkakatiwalaang adult sa pamamagitan ng mga libreng 1:1 chat sa mga propesyonal na coach.

Pumunta sa solunaapp.com

BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



Brightlife Kids app: Pinasadyang suporta para sa mga pamilya sa California na may mga batang nasa edad na 0–12, nagbibigay ng libre, ekspertong coaching para sa mga isyu sa pagtulog, pag-aalala, mga kakayahang panlipunan, at higit pa.

Live, 1:1 mga video session, ligtas na chat, on-demand na nilalaman, at higit pa.

Pumunta sa hellebrightline.com/brightlifekids

Mga serbisyong pagpapayo sa paaralan: Karamihan ng mga paaralan sa California ay naghahandog ng pagpapayong serbisyo kung saan maaaring kausapin ng mga estudyante ang mga pinagkakatiwalaang adult tulad ng mga tagapagpayo sa paaralan. Matutulungan ka nila sa akademiko, emosyonal, at mga panlipunang isyu at gabayan ka patungo sa mga karagdagang dulugan kung kailangan.



Paano ako hihingi ng tulong?

Maaaring mahirap magsimula ng pag-uusap tungkol sa mga pakiramdam o karanasan mo, pero makapangyarihang unang hakbang ito. Narito ang ilang mga payo para matulungan kang magsimula:

Okay lang kung hindi mo alam kung saan magsisimula.

Minsan, ang pinakamahirap na bahagi ay ang pagsisimula ng pag-uusap. Subukan ang mga simpleng prompt na ito.

Paano Ito Gagawin:

- Maaaring sabihin mo ang bagay na parang, “Hindi ako sigurado kung saan magsisimula, pero nahihirapan ako at maaaring kailanganin ko ang kaunting tulong.”
- O “Hindi ko alam eksakto kung ano ang kailangan ko, pero alam kong kailangan ko ng makakausap.”
- Senyales ang mga pananalitang ito na bumubukas ka at pinadadali sa kabilang taong magtanong ng mga kasunod na tanong.

Maging partikular tungkol sa mga nararamdaman mo.

Makakatulong sa ibang taong maunawaan ang pagkaseryoso ng pinagdadaanan mo.

Paano Ito Gagawin:

- Magsimula sa pagtutukoy sa mga nararamdaman mo.
- Maaaring sabihin mo, “Talagang naliligalig ako nitong kamakailan,” o “Pakiramdam ko’y nalulula ako at hindi ko alam kung paano ito makakayanan.”
- Kung hindi ka sigurado kung paano ilalarawan ang mga nararamdaman mo, subukang ipaliwanag kung paano naaapektuhan ang pang-araw-araw mong buhay, tulad ng “Hindi mabuti ang tulog ko kamakailan dahil palagi akong nag-aalala.”
- Ang pagiging partikular ay nangangahulugan din na hindi minamaliit ang nararanasan mo; kung ramdam na makabuluhan ito sa iyo, sapat na mahalaga ito para ibahagi.

Maging direkta sa hinihingi mo.

Kailangan mo bang may makinig sa iyo? Distraksyon sa pinagdadaanan mo? Tulong para makahanap ng mga solusyon?

Paano Ito Gagawin:

- Maaaring sabihin mo, “Kailangan ko lang talaga na may makinig sa akin habang nilalabas ko ito” o “Talagang gusto ko ng ilang ideya kung paano pamamahalaan ang aking stress.” Ang pagiging malinaw sa mga pangangailangan mo ay nakakatulong sa taong kausap mong maunawaan kung paano nila pinakamahusay na masusuportahan ka.



Maagang maghanda.

Makakatulong na maramdaman mong mas kumpiyansa ka at siguruhin na masasaklawan mo ang mga puntong pinakamahalaga sa iyo. Makakabawas din ito sa ligalig tungkol sa pag-uusap.


Paano Ito Gagawin:

- Bago ang pag-uusap, maglaan ng kaunting oras para pag-isipan ang kung ano ang inaalala mo.
- Siguro ay isulat ang mga partikular na halimbawa ng mga sitwasyon o mga pakiramdam na mapanghamon.
- Halimbawa, “Iniwasan ko ang mga panlipunang aktibidad dahil masyado akong naliligalig” o “Nahihirapan akong mag-concentrate sa paaralan.” Ang paghahanda ng mga puntong ito ay makakatulong na manatili kang nakatuon at pinadadali ang pakikipag-usap.

Magtanong.

Pinapakita nito na nauugnay ka sa proseso ng pagkuha ng tulong.

Paano Ito Gagawin:

- Kapag kausap ang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip, maaaring tanungin mo, “Mailalarawan mo ba kung ano ang gagawin natin nang magkasama?” o “Paano mo ako tutulungang pamahalaan ang aking stress?”
 - Maaari ka ring magtanong tungkol sa magkakaibang opsiyon sa paggamot: “Ano ang irerekomenda mo para sa akin at bakit?” o “Maipapaliwanag mo ba ang mga opsiyon na mayroon ako, at mga bentahe at disbentahe ng bawat isa?”
 - Sa pamamagitan ng pagtatanong, magkakaroon ka ng kalinawan at makakagawa ng mga may kabatirang desisyon tungkol sa pag-aalaga sa iyo.
- 

Maging pasensiyoso sa proseso.

Hindi lahat ng pakikipag-usap ay perpektong magaganap, at hindi lahat ng tumutulong ay babagay. Narito ang magagawa mo kung hindi umayos ang mga bagay:

- ♦ **Huwag sumuko:** Kung tilang hindi naiintindihan ng tao o hindi makatulong, okay lang na subukang makipag-usap sa ibang tao. Maaaring matagalang mahanap ang tamang suporta.
- ♦ **Humingi ng pangalawang opinyon:** Kung hindi bagay ang isang clinician para sa kalusugan ng pag-iisip, mas mainam na magpatuloy at maghanap ng taong sa pakiramdam mo ay komportable ka.
- ♦ **Subukan ang magkakaibang uri:** Ang suporta ng peer, pag-coach, mga pansuportang grupo, mga kaibigan, mga pinagkakatiwalaang adult, on-line na tulong, mga linya ng chat, sariling tulong, at nakabatay sa paaralang suporta ay ilan lang sa mga posibilidad na gagalugarin.
- ♦ **Bumuo ng network ng suporta:** Walang isang tagasuporta ang makatutugon sa lahat ng mga pangangailangan mo. Sa halip, ang magkakaibang tao sa buhay mo ay magkakaroon ng kakaibang mga karanasan, kakayahan, at pagiging available. Magpatuloy na lumawak at buuhin ang network ng suporta mo sa paglipas ng panahon.



Mga karagdagang payo:



Magtakda ng mga makatotohanang inaasahan: Hindi ibig sabihin ng paghingi ng tulong na lahat ng mga problema mo ay agad malulutas. Hakbang ito patungo sa tamang direksiyon. Magpasensiya sa sarili mo at sa proseso.



Magsagawa ng awa sa sarili: Maging mabuti sa sarili mo habang nagnanabiga ka sa paghingi ng suporta. Normal na nerbiyosin o mag-alinlangan, pero tandaan na ang paghingi ng tulong ay palatandaan ng lakas.



Follow up: After your initial conversation, don't wait for the person you spoke to to reach out and check in. Whether it's a therapist, friend, or mentor, keeping the lines of communication open and advocating for yourself can ensure that you're on the right track.



Ano ang Aking Mga Karapatan?

(Partikular sa California)

Ang pag-unawa sa mga karapatan mo ay makakatulong sa iyong maramdaman na mas nasa kontrol sa sitwasyon mo. Narito ang dapat mong malaman kung ikaw ay nasa California:

Ano ang Kumpidensiyal:

Sa California, ang mga propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip ay inaatasang panatiliing pribado ang impormasyon mo. Nangangahulugan ito na karamihan ng tinalakay mo sa therapist o tagapagpayo ay kumpidensiyal at hindi maibabahagi nang walang pahintulot mo. Subalit, may ilang mga eksepsiyon. Kung sa paniwala ng propesyonal na nasa peligro kang saktan ang sarili mo o ang ibang mga tao, maaaring kailanganin nilang sirain ang pagiging kumpidensiyal para manatili kang ligtas. Maaaring kaugnay nito ang pakikipag-ugnay sa taong makakatulong.

Tanungin ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip para sa mas partikular na impormasyon kung paano ito maaaring mailapat sa sitwasyon mo.

Kung Menor-de-Edad Ka:

Sa California, kung ikaw ay 12 taong gulang o higit pa, may karapatan kang maghanap ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip nang walang pahintulot ng magulang o guardian. Kabilang dito ang pagpapayo at therapy. May karapatan ka rin sa pagiging kumpidensiyal, nangangahulugan na hindi maibabahagi ng iyong therapist ang impormasyon sa iyong mga magulang maliban kung magbigay ka ng pahintulot, na may ilang pagbubukod para sa kaligtasan.

Kaugnayan ng Tagapagbigay ng Pag-aalaga:

Bagaman may mga ganitong karapatan ka, may mga sitwasyon kung saan maaaring mabigyan ng impormasyon ang tagapagbigay ng pag-aalaga tungkol sa pag-aalaga sa iyo. Halimbawa, kung may malalang peligro sa kaligtasan mo, maaaring kailanganin ng mga propesyonal na iugnay ang isang magulang o guardian para makatulong na proteksiyonan ka. Subalit, dapat isaalang-alang ang mga ninanais mo at ang mga propesyonal ay sinanay na makatrabaho ka para masiguro na ang boses mo ay marinig at marespeto.

Maaari mong malaman pa ang tungkol sa mga karapatan mo bilang menor-de-edad dito:
<https://teenhealthlaw.org/wp-content/uploads/2023/12/2023CaMinorConsentConfChartFull.pdf>



May karapatan ka sa suporta sa paglalakbay mo sa pag-heal. May kontrol ka sa prosesong ito, at may karapatan kang hingin ang tulong na gagana para sa iyo.

Para sa panandalian o pangmatagalang opsiyon sa suporta, pumunta sa:
livebeyondca.org/start-healing



Gustong magsimula agad na mag-heal? I-download ang aming masayang quick-reference na mga pocket card sa Ingles, Espanyol, Arabo, Tagalog, Vietnamese, at Tsino:
livebeyondca.org/wp-content/uploads/2024/07/StressBusterAccordionCard.zip



Tandaan, kung kailanman ay nasa krisis ko, tumawag o mag-text sa 988. Maaari ka ring makipag-chat sa 988lifeline.org/chat

Libre, kumpidensiyal at matatawagan 24/7 ang 988 Suicide at Crisis Lifeline sa iyong wika. Ang mga sinanay na tagapagpayo ay makikinig nang walang paghuhusga at gagawa ng plano para panatiliin kang ligtas.



livebeyondCA.org



**live
beyond**



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

© 2024 Office of the California Surgeon General. Pinondohan sa ilalim ng kontratang
#2022-238-OSG.