

# ANG KALUSUGAN NG IYONG ISIPAN AY IMPORTANTE!

Ang pagkalungkot ay normal na reaksyon kung tao ay kumakaharap sa mga nagbabanta o nakakatensyong sitwasyon tulad ng kasalukuyang pandemya. Gayunpaman, kung ang mga damdaming ito ay nagpatuloy, maaari itong maging depresyon na nangangailangan ng paggamot tulad ng ibang mga sakit. Ang depression ay nakakaapekto sa iba-ibang tao sa iba-ibang paraan:



## PAG-UUGALI

- Hindi natatapos ang mga trabaho
- Hindi nakikisalamuha sa pamilya at kaibigan
- Hindi na ginagawa ang mga nakatuwaang aktibidad
- Hindi makapag-isip ng tuwid
- Umaasa sa mga ipinagbabawal na gamot at gamot pangpakalma



## MGA DAMDAMIN

- Malungkot
- Iritable
- Galit
- Pagkabigla
- Nakokonsensya
- Walang kumpiyansa sa sarili
- Hindi masaya
- Hindi makapagdesisyon
- Miserable



## MGA INIISIP

- "Nabigo ako sa buhay."
- "Wala akong kwenta."
- "Wala ng saysay ang buhay."
- "Kasalanan ko ang lahat."
- "Mas masaya ang mga tao kapag wala ako."



## PISIKAL NA KALUSUGAN

- Pagod sa lahat ng oras
- Paulit-ulit o hindi maipaliwanag na sakit ng katawan
- Pabago-bagong pagtulog o gana kumain
- Pagbawas o dagdag ng timbang
- Sakitin
- Sakit ng ulo at kasu-kasuan
- Kumukulong tiyan

**Kung ang mga damdaming ito at mga saloobin ay nagpapatuloy ng higit sa 2 linggo, tumawag sa Mental Health Hotline 16000**



خدمات الصحة النفسية  
Mental Health Service

