



 경 기 도



경기도광역정신보건센터

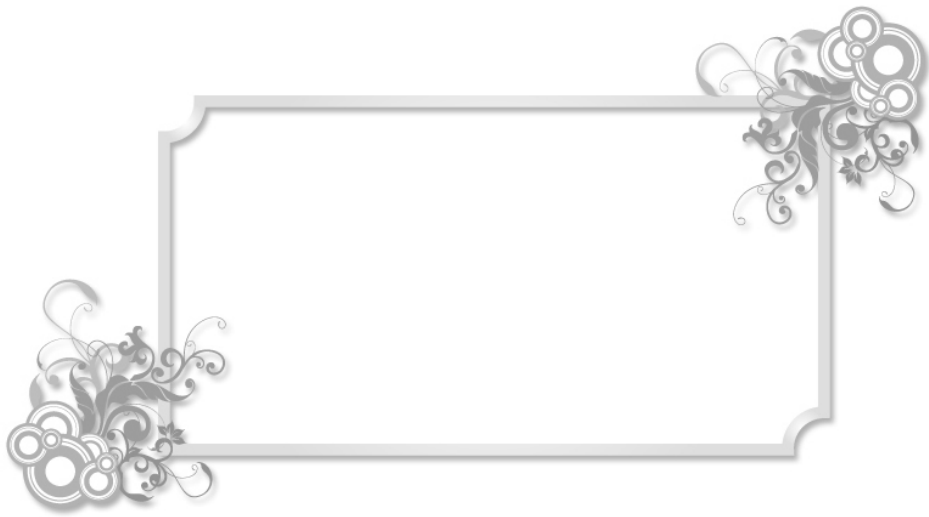


목 차

다국어 정신건강 안내서

·	[Korean]	5
·	[English]	35
·	[Vietnamese]	67
·	[Indonesian]	101
·	[Mongolian]	131
·	[Tagalog]	159
·	[Chinese]	193
·	[Thai]	229







?

-

-

-

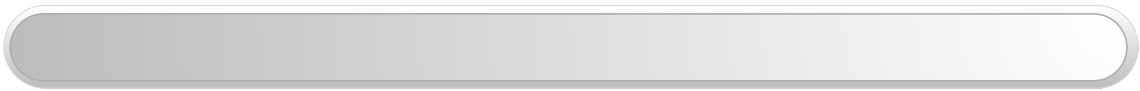
(Lithium)

1- 2



?





?

" " , ' ,

100 10~20 ,



우울감

우울감은 저조한 기분을 느끼는 감정이며 매우 흔하게 느낄 수 있습니다. 예를 들어

- 친구가 죽었거나 부부끼리 다투었을 때
- 아이들이 아프거나 부모님이 편찮으실 때
- 큰 경제적 손실을 보았을 때
- 때로는 아무런 이유도 없이 저조한 기분을 느낌

질병으로서의 우울증

그러나 다음의 경우에는 질병으로서의 우울증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 우울한 기분이 매우 심각할 때
- 우울한 기분이 2주 이상 지속될 때
- 우울한 기분으로 인해 집이나 직장, 학교에서 제 역할을 할 수 없을 때



?

,

,

,



■

?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

, ,

, ,

: , , , , , , , , ,

■

?

-
-
-
-

■

?

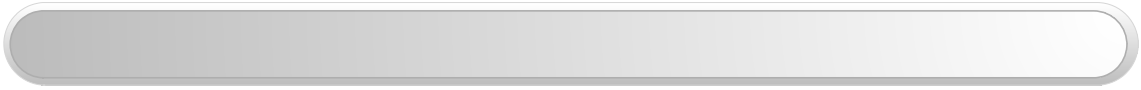
?

?



(body language)





?

, ,

,

-

-



.....



,

.



.

,



.



.



■

■

■

-

-

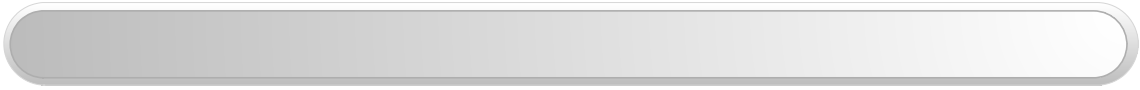
-

-

-

*





■

, , , , , ,
,
,

■

?



, , ,
,

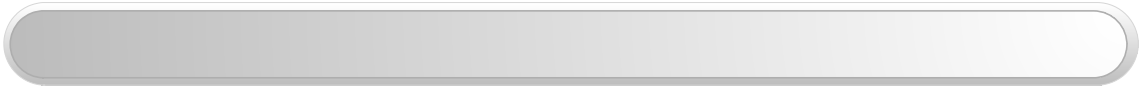
- : ()
- : (, ,)
- :
- : , ,

■

?

-
-
- , ,
-
-
-
-
-
-
-
-





■ ?

■
- :
- :
- : (:) (,)
- :
- :
- :

■ ?





■

,

■

,

,

,

■

,

,

■

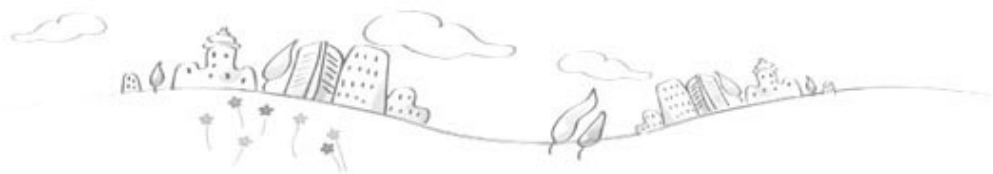
?

1 : ()

2 :

()

3 :



4 :



?

Antabuse(), ,

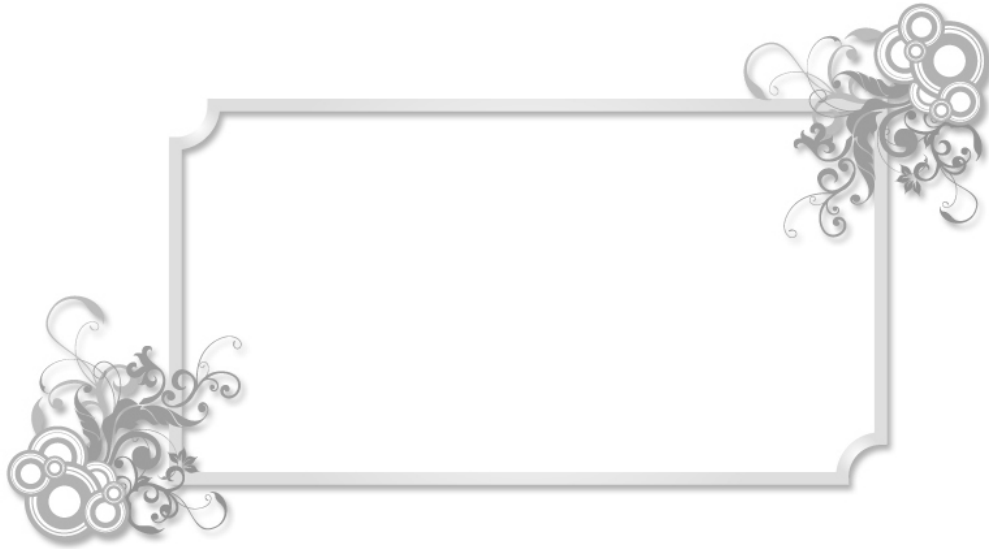
(Alcoholics Anonymus, AA)















■ ?

-
-

■

-
-
-
-

■

- 24 365

■

- , , , , , ,

■

-

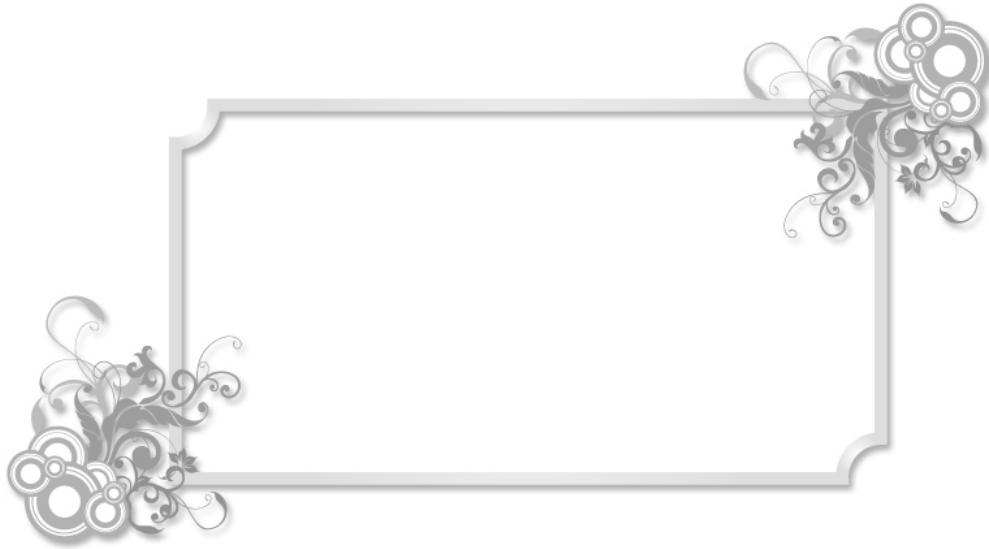
■

-

,







1. 정신보건관련기관 알아보기

2. 불안척도

3. 우울척도





1	129	http://www.mw.go.kr
2	02- 6925- 5551	http://www.kfamh.or.kr
3	02- 6925- 5552	
4	070- 7135- 6021	http://www.kacap.or.kr

1		031- 212- 0435
2		031- 581- 8881~ 2
3		031- 968(9)- 2333~ 4
4		02- 504- 4440
5		02- 897- 7787
6		031- 762- 8728/8756
7		031- 550- 2007
8		031- 461- 1771
9		031- 998- 4005
10		031- 592- 5891~ 2
11		031- 863- 3632
12		032- 654- 4024~ 7
13	()	031- 754- 3220
14	()	031- 739- 1007
15		031- 751- 2445/6
16		031- 247- 0888
17		031- 273- 7511
18		031- 228- 5737~ 9
19		013.242.5737~ 8
20		031- 316- 6661~ 3
21		031- 411- 7573
22		031- 413- 1822 403- 4764
23		031- 678- 5368



24		031- 469- 2989
25		031- 840- 7320~ 4
26		031- 770- 3526,3532
27		031- 886- 3435,3437
28		031- 832- 8106
29		031- 374- 8680
30		031- 286- 0949
31	()	031- 266- 5717
32		031- 458- 0682
33		828- 4567, 838- 4181
34		031- 637- 2330~ 1
35		031- 942- 2117~ 8
36		031- 658- 9818 031- 659- 4729
37		031- 535- 4000
38		031- 790- 6558
39		031) 369- 2892
40	()	031) 267- 3494~ 5

1		031- 256- 9478
2		031- 464- 0175~ 6
3		031- 948- 8004
4		031- 751- 2768~ 9



Beck (Beck Anxiety Inventory : BAI)

: _____ : _____ : _____ / _____ : _____

0	1	2	3
---	---	---	---

1		0	1	2	3
2		0	1	2	3
3		0	1	2	3
4		0	1	2	3
5		0	1	2	3
6	()	0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9		0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12		0	1	2	3
13		0	1	2	3
14		0	1	2	3
15		0	1	2	3
16		0	1	2	3
17		0	1	2	3
18		0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21	()	0	1	2	3

: _____



Beck (Beck Depression Inventory : BDI)

: _____ : _____ : _____ / _____ : _____

—

1. 0 . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()

2. 0 . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()

3. 0 . ()
 1) . ()
 2) , . ()
 3) . ()

4. 0 . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()

5. 0 . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()

6. 0 . ()
 1) . ()
 2) . ()



- 3) . ()
7. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
8. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
9. 0) . ()
 1) , . ()
 2) . ()
 3) . ()
10. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) , . ()
11. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
12. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
13. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()



- 3) . ()
14. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
15. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
16. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
17. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
18. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
19. 0) . ()
 1) 2kg . ()
 2) 5kg . ()
 3) 7kg . ()
- . (,)



20. 0) . ()
 1) , , . ()
 2) . ()
 3) . ()

21. 0) (sex) . ()
 1) (sex) . ()
 2) (sex) . ()
 3) (sex) . ()

:



Tagalog





Pag unawa ng mga sakit

Manic depressive?

■ Ano ang manic depression?

Ito ay hindi gaya sa normal na nakakaramdam ng masiyain kong saan siya maligaya o wala sa sarili kong tinatawag

■ Ano ang pinagkaiba nito sa manic?

- masiyahin : pag may magandang nangyayari maganda ang araw niya
- manic : ito ay karaniwan nangyayari sa taong hindi mapakali/balisa sa sarili ,at sosyalidad na kahit siya mismo ay hindi niya alam ang ginagawa.

■ sintomas ng manic?

- kurwari natutulog , ngunit dahil sa maraming naiisip hindi makatulog
- hindi kumakain dahil sayaing ang oras ng pagkain
- kahit walang ginagawa , maraming naiisip ,mag sasalitang mag isa
- wala sa konsentrasyon ngunit masayahin ang pakiramdam
- walang iniisip na kinabukasan kaya't gumagastos ng pera
- nag iisip lagi ng tama ,pag nagkamali ibubuntong sa iba
- kapag mawala ang manic,magkaroon ng depression at maaring makapag isip na magpakamatay.
- mahaba ang sexual desire.
- basta na lang nagagalit na walang dahilan , lalo na kong titignan lang
- "sinasabi sa sarili na siya'y makapangyarihan , mayaman, genius at iba pa.

■ Paano magagamot ang manic?

Karaniwang gamot

- habang diradaan sa pagpagamot ang manic,ito ay hindi dapat iwasan ng komunidad lalo na ng pamilya nito ,dahil sila lamang ang makakatulong para maibalik sa normal.
- sa palagay ay wala itong sakit o sintomas at ayaw mag pagamot ngumy, ito ay kailangan dalhin sa hospital at i admitt ito.



- ang pasyenteng acute manic disease ay maraming demanda sa sarili kaya kailangan nito ang mag pakumbaba , pasensya ,dahandahan sa mga paranlita , sunod sunoran sa nais nito , huwag makapag argumento sa pasyenteng may acute manic disease.

Medisinang gamot

- anti psychotic(Lithium) medicine . gamot na iinumit ito sa loob ng 12 linggo at pag may makikitang pagpapobuti ,itoy sasabayan ng pag inom ng acute phasereactant
- Anti psychotic medicine para babaan ang pag karoon ng acute symptoms dahil sa gamot na ito.

■ Pagbabago ng manic depressive?



Manic at depress/melancholy ,kapag hindi ito naagapan agad ng gamot ay lalabasan ng pamamaga (swelling) sa loob ng mga buwa insa taoran , pero kong ito napagamot , maliba itoy may conval cing. Kapag naagapan ito sa pagpagamot mag kakaroon ng posibilidad na babalik sa normal ang pasyente.





- kapag ang "depresyon mood" ay maaring malaman o makita ito
- sa bahay, sa trabaho, o kaya pagkawalan ng 'role' sa eskwelahan.

■ DAHILAN NG DEPRESYON

Biological factors

dahilan ng depresyon ay isa sa di- balanseng 'neurotransmitters' na pwedeng mahawa sa iba.

Genetic factors

isa rin sa dahilan ang pagkakaroon ng depresyon ng mga magulang o magkakapatid, pinsan ay tinatawag na 'lahi sa pamilya'. nakukuha ito sa mga kaninuan na may karamdaman depresyon.

■ Environmental stress factors

pagkawalan ng mga mahal sa buhay, paghihiwalay, pagkalungkot, pagkawalan trabaho, kakulangan sa pananalapi at iba pang bagay na nagiging sanhi ng depresyon.

Sakit sa katawan epekto ng depresyon

goyter, pagkalimot, dayabetes, kanser, pagtaas ng alta presyon

Ugali

Mga maaring epekto o mga delikadong emosyonal depresyon

madaling makaramdam ng pagka- inis at malalim na pag- iisip, pagkasensitibo sa mga nakikita, pakikisalamuha sa kapaligiran, pagkamahiya at di- pakikipaghalubilo sa mga taong nasa kapaligiran, madaling sisihin ang sarili o mababang tingin sa personal na pakikibagay, masyadong sensitibo sa mga nasa kapaligiran no sa personal na pakikibagay, pagka- perpekto, 'self centered personality'

Una may 4type na halimbawa sa mga taong madaling makaramdam ng delikadong sakit na depresyon. Sa mga taong may perpektong pag- uugaling, pinapaprediktahan ay mahirap bigyan ng opinyon. Kapag ang depresyon ay binigyan ng pansin agad, ito ay maaring humaba ang oras sa paggaling.



Pero sa mga taong may depresyon maaring sa maikling oras o parahon ito

ay maaring maging delikado. Pero anong klaseng temperamento o ugali ng may depresyon

■ SERYOSONG SANHI NG DEPRESYON

pagkawalan ng pride'

pag-iba ng oras ng tulog, insomya o deretsong tulog

pag-iba ng appetite

hindi pagkontrol ng galit, guilty, inis, hindi mapakalaling karam-daman

pag-iba o pagpapalit ng mood sa buong maghapon, at maging pagkapagod o bigat ng katawan lalo na sa umaga

at pagkalma naman ay sa hapon nararamdaman

: pagkawalan ng abilidad sa mga sosyalan, hindi gaanong makaranas ng kasiyahan di pag-enjoy' at pagkawalang interes sa pagsali sa mga gawain o 'activities'

pagkawalan ng resistensya at itoy naging sakit, kawalang pasensya

sa nararamdamang sakit at dahilan pa ng pagkakaroon ng sakit

sa ibat-ibang parte ng katawan

pagkawalan ng gana sa sex,

pagbaba ng konsentrasyon at memorya, at pagkaroon ng sakit sa detementia' makakalimutin o ulyanin

pagkawalan motibo

: hindi pagpapahalaga sa mga importanteng mga bagay



■ GAMOT SA MAY DEPRESYON

Anti depressant'

Ang gamot na anti depressant'at ekonomya' ay pinakaepektibong o pinakamabisang gamot at hindi ito nanaka addict sa katawan

Neurotransmitters' nagbibigay ng balanseng paggalaw ng utak at ito ay nadiskubrenghindi ito delikadong gamitin at side effect nito ay may kaibahan sa ininom na medisina. kapag nagpakonsulta sa doktor ang adjustment nito ay importanteng magpareseta ng gamot at inumin kapag nakitaan ng kagalingan sa niresetang gamot ng linggong pag iinom kailangang inuman hanggang 3linggo upang makita ang lubusang paggaling

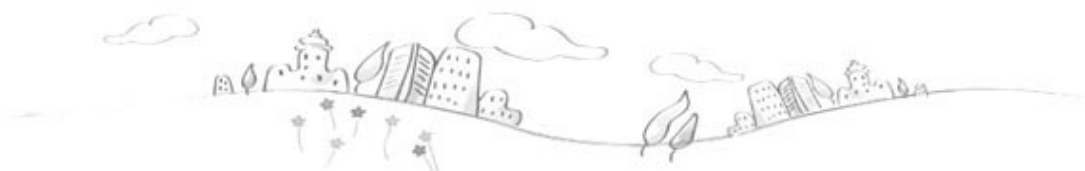
THERAPY

Ang therapy' ito ay isa pinakamadaling pagresolba sa problema na paraan halimbawa, pagkakaroon ng away o alitan sa bahay sa trabaho na hindi inayos ng matagal na panahon o kaya pagsolba sa mga seryosong problema. [crisis management]

THERAPY AND REPLACEMENTTHERAPY

Ang replacement therapy ay ginagamit para at kailangang gamiting mag isa. ginagamit din ito sa ibang biyolohika ang pagpapagamot.

*Meditation · relaxation exercise · well balanced meals
regular exercise · avoiding alcohols and drugs · Yoga
reading therapy · aromatherapy*



■ MGA UGALING NASASAKUPAN NG DEPRESYON

Kapag naisip na kailangan ng tulong hwag magpaligoy - ligoy pumunta agad sa doktor. Kapag nalaman o naramdaman ng sarili na may depresyon dapat ito ay tanggapin

Sa may depresyon, kapag nakaramdam ng malaking problema hindi pa huli para mabigyan ng gamot upang agad gumaling ang karamdaman.

Samakatuwid, sa paghingi ng tulong maging matatag at may lakas ng loob at maging seryoso. ang pagiging matatag ay nakakatulong upang hindi mawalan ng pag asa.

Sa mga kaibigan o sa mga myembro sa pamilya na may depresyon anong dapat iaksyon sa kanila.

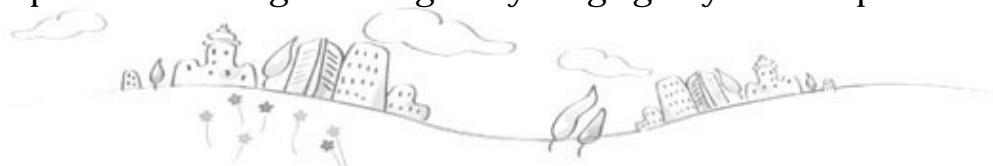
Halimbawa sa inyong mga pamilya o malapit na kaibigan, alam mong mayroon silang karamdamang depresyon, kailangan ipaalam agad ito sa kanila, samahan sa malapit na mental health hospital at magpakonsulta sa doktor. Minsan sa mga taong nakakramdam ng depresyon ayaw nilang humingi ng tulong. Kaya sa ganitong paraan sabihin sa kanila at ipaliwanag ang mabuting dahilan ng pag alala kapag ito ay pinabayaan at kapag kinakailangan ipaliwanag at gumawa ng paraan upang sya ay makunbinsi, sabihin ang totoong inaasal nya.

Ang pinakamagandang solusyon ay ang paghahanap ng solusyon sa libro, o kaya sa lsearch sa internet ang depresyon alamin kung ano mga dapat gawin.

Ano ang dapat sabihin sa mga taong may sakit na depresyon Anong dapat gawin upang hindi mahirap palinawagan. umaksyon ng ibat ibang paraan sa problema. At bigyan ng konsiderasyon ang punto ng problema at magisip ng pwedeng ibigay na paraan na pwedeng makatulong sa kanya.

Pakikipag usap

Kausapin ang taong nangangailangan ng tulong, maari din silang alagaan at pakainin bigyan ng advice, solusyon sa - paghikayat ng problema. At ang sinsabing 'body language ay isa sa praan na gawin



upang lumuwaag ang damdamin at ang pakikipagusap a kinakailangan titigan sa mata at makinig sa kwento o storya nya.

Samahan sa pagpalipas ng oras

Kinakailangang samahan at sabayan sa pagpalipas ng oras sa pakikinig ng kwento ng pasyente. at ito ay bigyan din ng intereso 'concern' para madaling alamin kung ano ang kanyang problema o dinadaig sa buhay.

Pangangalaga sa sarili

Sa mga taong nangangalaga ng maysakit na depresyon, bilang kaibigan o myembro ng pamilya o kaibigan ay napakahalaga laging merong oras upang magsaya at laging i enjoy ang kasayahan.

Mga hindi karapat dapat na payong hindi nakakatulong

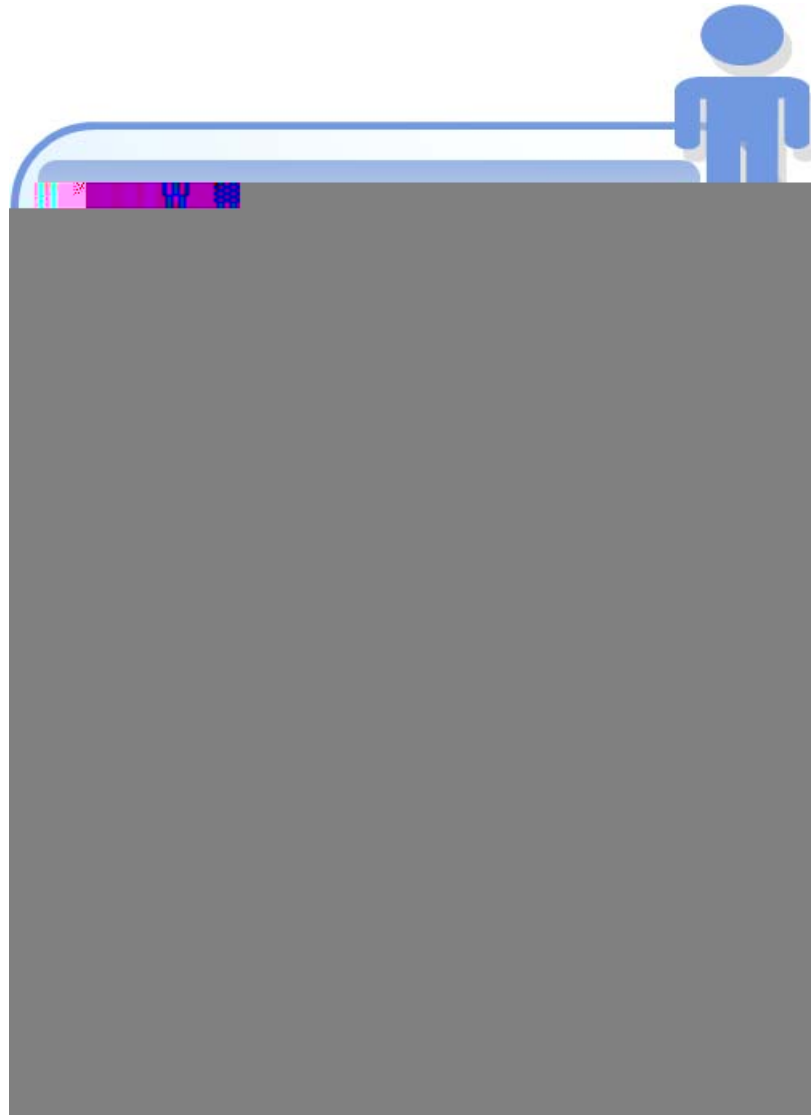
- 'cheers' nagkakaedad kana alam mo kung anong pwede mo gawin'ito ang mga salitang nagbibigay ng init ng ulo at pagalta presyon.
- Ipagbawal silang lumayo sa sitwasyon.
- maging busy' o payuhang lumabas ng bahay
- Pagiwas sa problemang kusang mabaliwala .

Mga dapat na pag aralan at mabuting payong nakakatulong sa may depresyon

- Bigyan ng oras sa pagkwento ng kanyang mga karanasan, bigyan ng oras upang iayos ang pagbabago ng ugali.
- hikayating pumunta sa doktor at sa mental health personnel.
- humanap ng inpormasyon tungkol sa depresyon upang masagot at makatulong sa pagsabi ng deretsahang payo tungkol sa depresyon.
- hikayating mag ehersisyo at payuhan na kumaing mabuti sa tamang oras.
- panatilihin ang kontak mood cycle'nya.
- gawin ang parehong paraan ng pagpuri o 'induce tolerance' sa mga ibang kaibigan o pamilya.



■ PROGRESO AT PAGGALING NG DEPRESYON



schizophrenia/iskropiniya

- iskiropinic ay ang pinaka karaniwan at na sapat na upang ito ay magamot.

Para sa mga schizophrenia delusions, halusinasyon, kakaibang pag-uugali, stress, guniting wika, pag-iwas sarili, blangko ang isip, takot sa sariling anyo, ito ay sintomas na ipinakit tulad ng o aamak at maaring oluyang humantong sa pagwasak ng kanyang utak. schizophrenia ay sakit na maaring tratuhin itong kahihya at maaring itago sa loob ng bahay at sanhi ng maraming problema.

- Sintomas ng schizophrenia/iskripropinya?



Dahil ang utak ng tao, ang schizophrenia sa saloobin, damdamin, diwa, pag-uugali at iba pa ay maaring makaapekto sa ibat ibang mga lilitaw na sintomas.

- dilusyon : maling paniniwala ng mga usapin sa pamamagitan ng katotohanan (hindi para kombinsihin o paliwanag ang pinaniwalaan)
- halusinasyon : dahilan upang hindi imaging perceived (pandinig, nakikitang biswal na guniting at kong ano pa)
- nakakalitong wikain : ang pasyente ayon sa kanyang sariling lohika upang gumawa ng kwento, kwentong gulo na mahihap maunawaan
- negatibong sintomas : pag-iwas interpersonal, nakagawang pag-uugali, pagkawala ng ganyak upang makipag-sosyalista sa ibat ibang tao na siyang may kakulangan sa utak.

- Paano magamot ang sakit na schizophrenic?

Kailangan ay medikalng gamot.

painumin ng panghirahong gamot para sa sintomas.

makakatulong sa kanya ang may kaagabay para mapaayos ang pananalita.

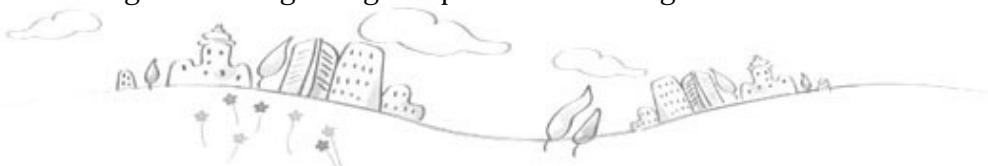
mabawasan ang pagka balisa, tension at pagka mainitin ang ulo.

mabawasan ang anumang naririnig sa tainga o quniquim

Malinaw ang utak at madagdagan ang tamang konsentrasyon.

Mabawasan ang paging mainitin ang ulo, galit kahit walang dahilan at kakaibang kilos at ugali.

Makatulong na alisin ang maling iniisip o hinala sa taong hindi nakaka-intindi.



Mabawasan ang hindi matigil na pagtawa ,at hagulgol na nakagawian nito.

Rehabilitasyon ang mahalaga

- Tumutulong upang mabawasan ang pagbalik sa dati at re admitt sa ospital.
- Nahihirapan sa inter personal na relasyon at propesyonal na awain,kaya pakiramdam nito ay paglago sa lipunan,kasanayan sa ibat ibang social adjustment na kinakailangan para pagbabagong tatag



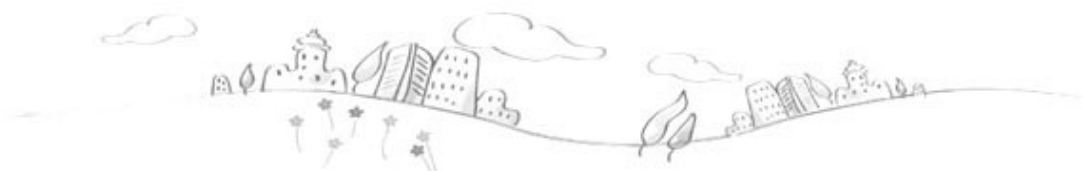
Pagkabalisa, nerbiyos, pagkabalisa disorder at madalas na walang maliwanag na dahilan o pagapila, o kakilakilabot na sa sitwasyon o kung ang karanasan mo labis na pananabik, laging sumasagi sa alaala mga saloobin at paulit ulit paguugali at sa karanasan ng pagkabalisa kapag pigilan mo ang iba't ibang mga pag-aagamagamkaugnay disorder ay tinutukoy.

■ Mga klase na katulad ng pagkabalisa

- panic disorder , biglaang pangyayari na hindi alam
- kong saan mayroon aktibidad ng komunidad para sa social phobia
- kinakilabutan (hal: mga insekto) sa kapaligiran(kulog, takot sa mataas)
- laging nakakaramdam ng sobrang pagkabalisa sa
- general anxiety disorder laging inaatake ng pagkabalisa pati sa komunidad at kapaligiran nya
- pag nagkaroon ng sugat o nakakita ng aksidente ito ay nakakaramdam ng takot o tinatawag na trauma.

karamihan sa pagkabalisa nito ,lalo na pag hindi ito napa gamot agad lalabas ang resulta nito.

pag ito ay na haloan sa iba't ibang sakit gaya ng pagkalolong sa alak, lolong sa gamot lahat ng mga ito ay kasama na, kaya maagang pagtuklas at pag gamit ng tunay ay mahalaga ,tulad ng pamilya na ito, siya lamang iniugnay sa mahina o wag malikot sa kanyang posiyon upang makakuha ng tamang diyagnosis at pagpagamot ay kinakailangan



Pagkabalisa

■ Pagaabuso ng alak

■ Alkoholismo

Paginom ng higit sa alak ay karaniwang tinatanggap na ng kalusugan ang isang indibidwal o ng lipunan at pati sa trabaho, itoy naninira kahit na sa kabiguan upang paratilihin ang pag-aabuso sa alak

■ Pag-aabuso sa alcohol/alak

Hindi lang nakikita sa pisikal, sikolohikal ang sintomas, ngunit ang pisikal, sikolohikal at sosyal na mga problema ay nagiging sanhi ng pag-unlad, pagdami ng labis na paginom

■ sinasanay ng alkohol

Pisikal at sikolohikal na pagpapakandili, withdrawal symptoms at pagpapaubaya lilitaw sa lipunan ang mga problema sa trabaho na may malubhang kondisyon pathological

■ Ano ang mga sintomas ng alkoholismo?

1. Una: sintomas na magkaroon ng sakit (illness)

Pakiramdam ay Malaya kong makainom

Malaya itong maginom sa araw araw.

Dahil sa alcohol ang pagiging toliro ay tataas.

2. pangalawa: progresibong sintomas

(loss of memory), walang naaalala sa nakaraan at kasalukuyan.

Nagtatagoong umiinom para walang nakakaalam

Belching / tutunggain kong maginom at na walang chaser.

Ang alak ay nawawalan ng responsibilidad.

3. pangatlo: sintomas ng malubhang krisis

bawasan ang paginom

Maaring iwasan ang lipunan, komunidad at sosyalidad.



Walang katapusang pinapakitang pag uugali.
Palitan ang gawi sa pag inom
Mawawalan ng trabaho.
Walang pakialam sa problema sa labas o interes.
Ayaw sa sinuman at maging sa kaibigan.
Maraming rason para idepende ang sarili.
lalabas ang pagka walang galang.
Sasabihin itigil ng pag inom ngunit hindi naman.
Umiwas sa mga kaibigan.
Mawawalan ng awa sa sarili.
Dahil sa alcohol lahat ng bagy ay nawawala.
Walang makatuwirang galit.
Pagka wala ng sekswal na pag narais.
Pag inom ng walang chaser/alak ang gamot ng hang over.
Suspetsa at pag sisilos sa asawa.

4.Pangapat: sintomas na talamak /chronic

Araw arawin nag pag inom
Dahil sa abnormal na pag iisip ,hindi maiwasan ang aksidente.
Nahuhumaling sa isang wari takot.
Alak lang ang nasa isip.
Maging masama ang moralidad.
Kong saan inom ,ayaw nitong may kasamang iba.
Pag inom ay hindi gumagawa ng excuses/dahilan
Walang makuhang sapat na trabahao.
Wawasakin nito ang iyong ispirito.

■ Paano ang pag gamot ng alkoholismo?

Pagpa -admitt sa ospital

Detoxification at withdrawal symptoms ay kasama ang maintenance therapy

Pagpa inom ng medisirang gamot

Ayon sa iniresita ng anti abuse expert (stop drinking) gamot na withdrawal symptoms, bitamina ,at supplements

Psychotherapy

Cognitive (asal) therapy, group therapy, family therapy, therapy ng



kapal ngran, psychodrama, atbp

Abstain from liquor(Alcoholics Anonymus, AA)

Para matigi ang problema sa alkoholismo bubuo ng asosasyong pag
pupulong pulong

Pakikipagugrayan sa pamilya, pakikipagugrayan sa mga kabataan


asawa , magulang , kamag anak , mga anak ay magkaroon ng pag
titipon












Inpormasyon
panga- ngalaga para
sa sikolohiyang mental



pag gamit ng ibat ibang programang sentro ng pangkalusugang pangka isipan

■ pagpakonsulta sa pang kaisipan

pagbibigay payo sa pangkalahatang saykayatriko(psychiatrist)

Medikal na institusyon at mga ahensya ng pagbabagongtatag kapag kinakailangan sa koneksyon kahilingan

■ Pang arawaraw na programa para sa pagbabagong tatag

Problema sa pagiisip para sa mga sosyal na muling pag-aayos at pagbabagongtatag mga programa upang matulungan nito.

- edukasyon para sa pangka isipan
- pagsasanay sa lipunana at komunidad
- grupo ng psychotherapy
- indibidwal na interbyu

■ Pwedeng komuntak

Tumawag ng 24 oras sa loob ng 365 na araw sa may hihilingin payo para sa problema na may kaugnayan sa kaisipan/mental at para maiwasan ang pagbibigti.

■ tagapamahala ng kaso

Medication at symptoms Management, ang pagpapabuti ng arawaraw na buhay at panlipunang pag-aayos ng pagsasanay, at edukasyon Crisis pamamagitan pagpapayo, mga link na mapagkukunan

■ Gawain ng rehabilitasyon

Ang kakayahan na pamahalaan ang arawaraw na buhay at trabaho sa mga pangangailangan ng isang kasapi na target sa lipunan kasanayan na kinakailangan para sa trabaho at pagsasanay sa pamamagitan ng mga hakbang sa huli, ang suporta ay angkop para sa kanila na magkaroon ng trabaho

edukasyong pangpamilya at pagpulong pulong

Sa paggamot ng sakit sa kaisipan at pangbawing proseso sa



pamamagitan ng epektibong mga palatandaan pamamahala upang maiwasan ang pagkaulit ng sakit upang mapadali ang pagbabagong buhay at mga miyembro ng pamilya na target na mga sintomas ng sakit, gamot na edukasyon at mga tulong sa sarili pulong gaganapin







karagdagan

1. mga institusyon na may kaugnayan sa pangkalusugan kaisipan
2. Beck Anxiety Inventory (BAI, Pilipino)
3. Beck Depression Inventory (BDI, Pilipino)





■ mga institusyon na may kaugnayan sa pangkalusugan kaisipan

area	Mga pangalan	Numero telepono	homepage
1	Health& welfare	129	http://www.mw.go.kr
2	Family association para sa mental health	02 6925 5551	http://www.kfamh.or.kr/
3	Asosasyon para sa nahinto sa pag iisip	02 6925 5552	
4	Journal of child adolescent psychiatry	070 7135 6021	http://www.kacap.or.kr/

■ Sentro ng Pangkalusugan Mental sa Probinsya ng Gyeonggi

area	Mga pangalan	telepono	remark
1	Gyeonggi regional mental health center	031 212 0435	
2	Gapyeong mental health center	031 581 8881~2	
3	Guyang si mental health center	031 968(9) 2333~4	
4	Gwacheon mental health center	02 504 4440	
5	Kwangmyeong si mental health center	02 897 7787	
6	Kwangju mental health center	031 762 8728/8756	
7	Guri si mental health center	031 550 2007	
8	Gunpo si mental health center	031 461 1771	
9	Gimpo si mental health center	031 998 4005	
10	Namyang ju si mental health center	031 592 5891~2	
11	Dongducheon si mental health center	031 863 3632	
12	Buchon si mental health center	032 654 4024~7	
13	Songnam si mental health center(jungang office)	031 754 3220	
14	Songnam si mental health center(jungwon district)	031 739 1007	
15	Mental health center para sa bata at kabataan ng songnam si / centrifugal sprouting theory	031 751 2445/6	Bata at kabatan
16	Suwon si mental health center	031 247 0888	
17	Suwon si Old Ages mental health center	031 273 7511	Elderly
18	Matandang mental health center ,Suwon,jang an	031 228 5737~9	Elderly
19	Bata at kabataan mental health center ,	013.242.5737~8	Mga bata at



Suwon			kabataan
20	Shihung si mental health center	031 316 6661~3	
21	Ansan si mental health center	031 411 7573	
22	Mga bata at kabataan para sa kalusugan at saloobin	031 413 1822/403 4764	Mga bata at kabataan
23	Ansaung si mental health center	031 678 5368	
24	Anyang si mental health center	031 469 2989	
25	Yangju si mental health center	031 840 7320~4	
26	Yangpyeong gun mental health center	031 770 3526,3532	
27	Yujo gun mental health center	031 886 3435,3437	
28	Yeoncheon mental health center	031 832 8106	
29	Osan si mental health center	031 374 8680	
30	Yung in si mental health center	031 286 0949	
31	Yungin si mental health center (seojigu mental clinic)	031 266 5717	
32	Uiwang si mental health center	031 458 0682	
33	Uijungbo si mental health center	828 4567, 838 4181	
34	Icheon si mental health center	031 637 2330~1	
35	Paju si mental health center	031 942 2117~8	
36	Pyeongtaek si mental health center	031 658 9818/659 4729	
37	Puchon si mental health center	031 535 4000	
38	Hanam si mental health center	031 790 6558	
39	Hwaseong si mental health center	031) 369 2892	
40	Hwaseong si mental health center(community part)	031) 267 3494~5	

■ Gyeonggido Counseling Center para sa alkoholismo

area	Mga pangalan	telepono	remark
1	Suwon si alcohol counseling center	031 256 9478	
2	Anyang si ,alcohol counseling center	031 464 0175~6	
3	Paju si alcohol counseling center	031 948 8004	
4	Songnam si alcohol counseling center	031 751 2768~9	



Beck Anxiety Inventory (BAI, Pilipino)

Basahin mo mabuti ang lahat ng sentence kasamang ngayong araw noong isang linggo, bilugan mo ang no. ng kalagayan mo.

	tanong	never	little	much	very much
1	Paminsan minsan sakit katawan at senceless	0	1	2	3
2	nararamdan exiting	0	1	2	3
3	nanginginig ang paa	0	1	2	3
4	hindi makapahinga na mabuti	0	1	2	3
5	may takot na parang may masamang mangyayari	0	1	2	3
6	nahihilo sometimes	0	1	2	3
7	nainginginig ang puso	0	1	2	3
8	nagmamadali ang puso	0	1	2	3
9	madalas may takot	0	1	2	3
10	mashadong sensitive	0	1	2	3
11	paminsan minsan hindi makapahinga	0	1	2	3
12	madalas nainginginig ang kamay	0	1	2	3
13	insecure ang puso	0	1	2	3
14	feel soburang takot	0	1	2	3
15	mahirap brething minsan	0	1	2	3
16	feel parang mamatay	0	1	2	3
17	hindi comfortable kalagayahan	0	1	2	3
18	madalas sakit tiyan	0	1	2	3
19	parang macocollapse	0	1	2	3
20	madalas namumula ang face	0	1	2	3
21	maraming pawis	0	1	2	3

grade(score) _____ reputation _____



Beck Depression Inventory (BDI, Pilipino)

Basahin mo sunod na sentence at bilugan ang iyong kalagayan.

1. 0) Hindi ako malungkot. ()
 - 1) Malungkot ako ()
 - 2) Laging malungkot ako at hindi makabitawan yung problema ()
 - 3) Hindi makatiis ako dahil mashadong malungkot ako. ()

2. 0) Hindi ako disappoint sa future ko. ()
 - 1) Parang malungkot aking future. ()
 - 2) Wala akong pagmamais sa future. ()
 - 3) Parang walang pagasa aking future. ()

3. 0) Hindi ako fail. ()
 - 1) Parang fail ako kaysa ibang tao. ()
 - 2) Natalo nakaraang buhay ko. ()
 - 3) Talo ang buhay ko bilang tao. ()

4. 0) Satisfy aking buhay araw-araw. ()
 - 1) Hindi ako masaya kagaya noon ()
 - 2) Hindi ako makasatisfy sa lahat. ()
 - 3) Pagot na ako sa lahat. ()

5. 0) Hindi ako feel na guilty. ()
 - 1) Madalas feel nakasala ako ()
 - 2) Almost I feel guilty mind ()
 - 3) Laging feel makasalaran ako. ()

6. 0) Hindi ako feel na nagpupunishment ako ()
 - 1) Maybe magpupunish ako ()
 - 2) Dapat akong magpapunish ()
 - 3) Parang may punishment ako ()

7. 0) Hindi ako disappoint sa aking sarili. ()
 - 1) I am disappointed sa aking sarili. ()
 - 2) Ayaw ang sarili ko ()
 - 3) I hate ang sarili ko ()

8. 0) Hindi ako nakukulang compare sa iba ()
 - 1) Sinisisi ko ang sarili ko sa aking kahinaan ()
 - 2) Sinisisi ko ang sarili ko kung may mali. ()
 - 3) Ang lahat ng masasamang pangyayari ay dahil sa akin ()



9. 0) Hindi ako iniisip na magpakamatay. ()
- 1) Iniisip ko magpakamatay ngunit hindi ko gagawa. ()
 - 2) Gusto kong magpakamatay. ()
 - 3) Kung may pagkakataon magpakamatay ako ()
10. 0) Hindi ako umiiyak kagaya noon ()
- 1) Umiiyak ako mas marami kaysa noon ()
 - 2) Laging umiiyak ako now. ()
 - 3) Noon umiyak ako kung gusto kong umiyak, pero ngayon wala nang lakas upang umiyak. ()
11. 0) Hindi rainis ako kagaya noon ()
- 1) Mas madalas ako rainis kaysa noon ()
 - 2) Laging rainis ako ()
 - 3) Dahil sa sobrang pagod hindi na rainis ako
12. 0) Hindi ako mawalan ng concern sa iba ()
- 1) Luniliit ang concern ko sa iba ()
 - 2) Parang wala na ang concern ko sa iba. ()
 - 3) Wala na ang concern ko sa iba ()
13. 0) Kaya kong magdecide kagaya noon ()
- 1) Maraming beses na postpone magdecide. ()
 - 2) Parang mahirap na ako magdecide. ()
 - 3) Hindi na ako makapagdecide. ()
14. 0) Hindi ako mas masama now. ()
- 1) Nagalaala ako ang sarili ko ay baka matanda tingnan at hindi maganda. ()
 - 2) I feel na hindi na ako maganda. ()
 - 3) Parang pangit na ako. ()
15. 0) Makatrabaho ako kagaya noon ()
- 1) Kung magumpisa isang trabaho maraming kailangan ()
 - 2) Kung magumpisa isang trabaho kailangan mamalo ang sarili ko. ()
 - 3) Hindi ako makatrabaho. ()
16. 0) Nakatulog ako gaya noon ()
- 1) Hindi ako makatulog gaya noon ()
 - 2) Gising ako maaga at mahirap matulog ulit. ()
 - 3) Gising ako maaga at hindi makatulog ulit. ()



17. 0) Hindi ako pagod gaya noon ()
1) Mas madali mapagod kaysa noon ()
2) Madaling mapagod kahit anong ginagawa ko. ()
3) Masahadong mapagod kaya wala akong magagawa. ()

18. 0) Pareho aking appetite gaya noon ()
1) Hindi magandang appetite ko kaysa noon ()
2) Parang walang appetite ko. ()
3) Wala nang appetite ko. ()

19. 0) Parang walang diferencia aking weight kaysa noon ()
1) Bawas 2 kg ng weight ko ()
2) Bawas 5 kg ng weight ko ()
3) Bawas 7 kg ng weight ko ()

*** Nagdidieta ako ngayun. (yes, no)**

20. 0) Hindi ako nagalaala tungkol sa kalusugan ko gaya noon ()
1) Nagalaala ako dahil sa sakit, hindi matunaw kinain ko sa tiyan at matigas tai. ()
2) Dahil hindi magandang kalusugan ko mahirap isipin na ibang bagay. ()
3) Nagalaala ako sa aking kalusugan kaya hindi makaisip na ibang bagay. ()

21. 0) Walang diferencia sexual life ko ()
1) Mahina ang concern ko tungkol sa sex kaysa noon ()
2) Masahadong mahina na ang concern ko tungkol sa sex. ()
3) Wala nang concern ko tungkol sa sex. ()

grade(score) _____ reputation _____

