Ang pagkakaroon ng mabuting kalusugan ng pag-iisip ay nagsisimula sa iyo. Kumusta ka?

ALAMIN ANG IYONG MOOD

Pagsusuri sa Sarili

Ang lahat ng tao ay nakakaranas ng stress, kalungkutan at pagkabalisa paminsan-minsan – ito ay normal na bahagi ng buhay. Gayunman, kung ikaw ay nagugulumihanan, nanlulumo o hindi na magawa ang mga bagay na dati mong ikinasisiya, maaaring panahon na para makipag-usap sa isang dalubhasa at suriin ang iyong kalusugang emosyonal. Ang pagsagot sa mga tanong sa ibaba ay isang mabilis at madaling paraan upang masuri kung ikaw ay nakakaranas o hindi ng normal na antas ng stress.

Sa nakalipas na dalawang linggo, gaano kadalas mo naranasan ang alinman sa mga sumusunod na suliranin?
(Para sa bawat linya, gumamit ng " ✓" upang isaad ang iyong sagot)

	Hindi nakaranas (0)	Ilang Araw (1)	Higit sa kalahati ng kabuuang bilang ng mga araw (2)	Halos araw-araw (3)
Kaunting interes o kasiyahan sa paggawa ng mga bagay	☐	☐	☐	☐
Nalulumbay, nanlulumo, o nawawalan ng pag-asa	☐	☐	☐	☐

Pagsama-samahin ang mga bilang mula sa bawat column o pababang hilera upang makuha ang iyong kabuuang puntos!

_____ + _____ + _____ + _____

= Kabuuang Puntos: _____

Ang pagsusuring ito sa sarili ay **hindi** diagnostic tool o kasangkapan sa pagtukoy ng anumang karamdaman, subalit mahusay na paraan ito para tulungang masubaybayan ang iyong mood at pangkalahatang kalagayan ng emosyon. Inirerekomenda na ang mga indibidwal na may kabuuang puntos na '4' o higit pa na sagutan ang buong bersyon ng screening tool na ito upang matukoy kung sila ay nakakaranas o hindi ng mga sintomas na tumutugma sa depresyon.

Para mapuntahan ang buong bersyon ng *screening tool* na ito, bisitahin ang: https://bit.ly/Check_Your_Mood

Ginawa nina Dr. Robert L. Spitzer, Dr. Janet B. Williams, Dr. Kurt Kroenke, at mga kasamahan nang may pinansyal na tulong para sa edukasyon mula sa Pfizer Inc © 1999. Questionnaire para sa Kalusugan ng Pasyente (PHQ-9 at PHQ-2). (n.d.). Nakuha noong Hulyo 24, 2017 sa http://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/patient-health.aspx.

Tukuyin ang Pagkakaiba

Ang lahat ng tao ay nakakaranas ng *stress*, kalungkutan at pagkabalisa paminsan-minsan – ito ay normal na bahagi ng buhay. Gayunman, kung ikaw ay nagugulumihanan, nanlulumo o hindi na magawa ang mga bagay na dati mong ikinasisiya, maaaring panahon na para makipag-usap sa isang dalubhasa at suriin ang iyong kalusugang emosyonal.

Anu-ano ang mga karaniwang palatandaan ng depresyon?

- Hindi nawawalang kalungkutan, pagkabahala, o "hungkag" na pakiramdam
- Nahihirapang matulog o palaging nagigising, o natutulog nang higit sa karaniwan
- Kawalan ng ganang kumain at pagbaba ng timbang, o labis na ganang kumain at pagtaas ng timbang
- Kawalan ng kasiyahan at interes sa mga aktibidad na ikinasisiya dati
- Pagkabalisa
- Pagkamayamutin o madaling uminit ang ulo
- Hirap ituon ang atensyon sa trabaho o pag-aaral, hirap makaalala ng mga bagay-bagay o hirap sa pagpapasya
- Kapaguran o kawalang-sigla
- Binabagabag ng budhi, nawawalan ng pag-asa o nakadarama ng kawalang-halaga
- Nag-iisip tungkol sa pagpapatiwakal o kamatayan

Makipag-ugnayan at Matuto Pa

Access & Crisis Line -(888) 724-7240

- Kumpidensyal na hotline na matatawagan anumang oras buong linggo para sa pamamagitan, impormasyon, at mga serbisyo para sa krisis sa kalusugan ng pag-uugali sa San Diego County. Kung hindi ka sigurado kung paano tugunan ang isang partikular na sitwasyon na may kaugnayan sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag nang *toll-free* at makipag-ugnayan sa isang dalubhasang propesyonal na maaaring makatulong.

It's Up to Us -www.Up2SD.org

- Makakalap *online* ang iba't ibang materyales na nagbibigay-kaalaman—kabilang ang mga sheet ng tip, gabay na *resource*, at mga *video*. Palawakin ang iyong kaalaman tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at alamin kung paano mo matutulungan ang ibang tao, matutukoy ang mga sintomas, at mapapalaganap ang kamalayan tungkol sa sakit sa pag-iisip sa iyong komunidad.

Mental Health America of San Diego County -www.mhasd.org

- Ang kauna-unahang organisasyong nagsusulong sa kalusugan ng pag-iisip sa San Diego! I-*access* ang mga libreng *resource* upang mamulat ang kamalayan sa kalusugan ng pag-iisip at makibahagi sa mga programa at pagsasanay upang magkaroon ng kakayahang tumugon sa oras ng *psychiatric emergency* hanggang sa dumating ang propesyonal na tulong.

National Alliance on Mental Illness (NAMI) San Diego -www.namisandiego.org

- Simula noong 1978, nagbibigay na ang NAMI San Diego ng mga oportunidad, programa, at serbisyo para sa mga pamilya at indibidwal na naaapektuhan ng malubhang sakit sa pag-iisip. Bukas sa publiko ang Family & Peer Support Helpline, mga *support group*, pagpupulong na nagbibigay-kaalaman, mga *newsletter*, at mga klase na tumatalakay sa sakit sa pag-iisip.

Revised 10/2/2025

COUNTY OF SAN DIEGO HEALTH & HUMAN SERVICES AGENCY
LIVE WELL SAN DIEGO
It's UP to US Up2SD.org