

# MENTAL WELLNESS SA MGA MIGRANTE

## Ano ang mental disorder?

Ang mental disorder ay inilalarawan bilang mga kaguluhan sa mga pag-iisip, damdamin, at mga pananaw na sapat na malala upang makaapekto sa pang-araw-araw na paggana



### Disclaimer

Ang kalusugan ng isip ay HINDI katulad ng sakit sa isip. Ang ibinigay na impormasyon at mga mapagkukunan ay inilaan para sa pangkalahatang patnubay at suporta sa pagtataguyod ng kalusugan ng isip at kagalingan. Kung kailangan mo ng partikular na tulong o nakikitungo sa isang krisis sa kalusugan ng isip, mangyaring makipag-usap sa isang kwalipikadong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

## Bakit mahalaga ang pagtugon sa kalusugan ng isip sa populasyon ng migrante?



Bago dumating sa Canada, mas mabuti ang kalusugan ng isip ng mga migrante. Ito ay kilala bilang ang malusog na epekto ng imigrante [1].

Kapag ang mga migrante ay dumating sa Canada, sila ay nasa mas mataas na panganib para sa mga problema sa kalusugan ng isip at mga karamdaman [2].



Ang mga migrante ay mas malamang na maghanap ng mga mapagkukunan ng kalusugan ng isip kumpara sa mga Canadian [3].



<p>Ang mga dokumentong imigrante ay nahaharap sa mga isyu sa:</p>	<p>Ang mga undocumented na imigrante ay nakikitungo sa mga karagdagang stressors tulad ng:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kawalang-katiyakan tungkol sa katayuan ng refugee o imigrasyon</li> <li>• Kawalan ng trabaho o underemployment</li> <li>• Pagkawala ng katayuan sa lipunan</li> <li>• Pag-aalala tungkol sa mga miyembro ng pamilya na naiwan at posibilidad para sa muling pagsasama-sama</li> <li>• Mga kahirapan sa pag-aaral ng wika, akulturasyon at adaptasyon (hal., pagbabago sa mga tungkulin sa sex) [4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Takot sa deportasyon</li> <li>• Kakulangan ng pinansiyal na mapagkukunan upang magbayad para sa mga emergency na bayarin sa ospital o mga pagbisita sa mga doktor</li> <li>• Tinanggihan o naantala ang pangangalagang medikal</li> <li>• Hindi tumatanggap ng prenatal care</li> <li>• Hindi makakuha ng pribadong health insurance [5]</li> </ul>

## Unang una sa lahat

Kumain ng mabuti, mag-ehersisyo nang regular, at makakuha ng sapat na tulog.



Ang pangangalaga sa iyong kalusugang pangkaisipan ay kasinghalaga ng iyong pangkalahatang kagalingan gaya ng pag-aalaga sa iyong pisikal na kalusugan.

## Maaari mong makita na nakakatulong na pag-usapan ang iyong pinagdadaanan sa iba

- Maghanap ng doktor ng pamilya - <https://albertafindadoctor.ca/>
- Maaaring maghanap ayon sa lokasyon, kagustuhan sa wika at kagustuhan sa kasarian
- Access 24/7
- Tumawag sa 780-424-2424 anumang oras para sa pagkagumon at suporta sa kalusugan ng isip. Available ang mga serbisyo sa pagsasalin ay maaaring tumawag sa linya anumang oras para sa tulong sa nabigasyon at suporta
- Available ang mga personal na serbisyo sa Edmonton Community Health Hub North
- 13211 Fort Road NW, Edmonton, AB T5A 1C3
- Bukas 7:30am-4:30pm sa Lunes at Biyernes, at 7:30am-8:00pm mula Martes - Huwebes