



For better  
mental health

**Norwich and District Mind**  
Reg Charity No. 248770

## Paano Maging Assertive

“Kung makikilala ako nang lubusan ng aking pamilya at kaibigan, hindi nila ako magugustuhan.”

“May asthma ako, kaya’t pag ang asawa ko ay naninigarilyo sa bahay hirap akong huminga. Pero ayoko siyang pagbawalan – dahil bahay naman din niya iyon!”

“Kinikimkim ko ang galit hanggang sumabog ako – tapos sumasama ang loob ko at nagi-guilty.”

“Hindi ko maisip ang sarili kong nagsasabi ng ‘hindi’ sa ibang tao – lagi kong ginagawa ang gusto nila, kapag humindi ako, pakiwari ko parang hindi ako Yun. Kayang humindi ng ibang tao, pero hindi ako.”

**Ang pagiging assertive ay hindi pareho ng aggressive o palaging nakukuha ang gusto. Ito ay ang kakayahang manindigan para sa sarili sa isang maayos na paraan. Ang buklet na ito ay nagpapaliwanag kung ano ang assertiveness at kung paano mo ito matututunan.**

### Ano ang assertiveness?

Ang assertiveness ay paraan ng pag-iisip at kung paano makitungo sa ibang tao. Ito ay isang ugali na nagsasabing: **“Andito ako, isang tao na may kakayahan na kapaki-pakinabang. Ikaw, sino ka? Paano ka naiiba sa akin?”** Ito ay positibo, lagging may pag-asa, pinapahalagahan ang sarili at iba, humahanap ng magalang na komunikasyon kung nakikipag-usap sa tao, ngunit gayunpaman, may kakayahang maglagay ng limitasyon, upang protektahan ang sarili mula sa pang-aabuso ng ibang tao, pagbatikos o pagtuligsa at pananakot.

Ang pag-assert sa sarili ay nangangahulugang:

- kaya mong umoo kung talagang nais mong umoo, at humindi kung gusto mong humindi. Hindi ka sumasang-ayon sa mga bagay na hindi mo gusto, hindi ka

nagpaparaya kapag pinag-uusapan ang bagay na gusto mo, para lang pasayahin ang ibang tao.

- malinaw mong naipapahayag ang damdamin sa iba at kung ano ang nais mo mula sa kanila, sa isang kalmadong paraan.
- hindi ka tatahimik dahil sa takot na magkaroon ng conflict; handa mong panagutan ang anumang kahihinatnan ng pagbabahagi mo ng iyong damdamin at nais
- ginagawa mo ito dahil masaya ka sa sarili mo. May karapatan kang manirahan, magtrabaho at mabuhay dito, may karapatan kang maging ikaw, at ipahiwatig ang iyong nararamdaman. At dahil ina-assert mo ang iyong sarili, natutuwa ka sa sarili mo.
- kaya mong magset ng limitasyon, at madamang karapatan mong protektahan ang sarili kung mayroong aatake o babatikos sa iyo
- nag-eeenjoy ka sa buhay at walang hirap na magpakasaya; kaya mong magbigay at tumanggap ng papuri at kritisismo, at natututo sa dalawang ito

### **Ipahayag ang damdamin**

Si Bob at Jenny ay may dalawang anak na teenager. Kada Linggo simula nang nagkaroon sila ng pamilya, pumupunta sila sa bahay ng nanay ni Bob para mananghalian. Ayaw naman talaga ni Bob, pero iniisip niya na sa ganong paraan ay hindi na kailangang mapagod ni Jenny na magluto ng tanghalian pag Linggo. Ayaw din ni Jenny, pero takot siyang masaktan si Bob kung magsasabi siya. Ayaw din ng mga bata, pero pakiwari nila ay hindi naman sila pakikilingan ng magulang nila. Tumatanda na ang nanay ni Bob, at medyo nahihirapan siyang ipagpatuloy pa ang kanilang tanghalian tuwing Linggo, pero hindi niya ito sinasabi dahil ayaw niyang saktan si Bob, o kaya eh isipin nila na wala siyang kwentang nanay at lola. Sa sitwasyong ito, walang gumagawa ng talagang gusto nilang gawin, at wala ring talakayan na nagaganap. Malamang, sa kaduluhan, lahat sila ay magkakainisan lang.

Sa ganitong sitwasyon, maaring putulin ang nakagawian kapag may isang – maari isa sa mga bata – magsasabing, “Ayokong pumunta sa bahay ni Lola sa Linggo.” Ito ay magbibigay daan upang pati ang iba ay magpahayag ng kanilang saloobin tungkol sa lingguhang activity na ito. Maari ring magkaroon ng ibang plano na mas kaiga-igaya sa lahat ng miyembro ng pamilya. Maari nila itong pag-usapan. Kapag ginawa nila ito, mas masaya silang lahat at mawawala ang galit o inis.

### **Ano ang pinagkaiba ng assertive sa aggressive?**

Ang agresibong tao ay yung may layon na panghimasukan ang personal space ng isang tao at dominahin ito. Ang kabaligtaran ng aggressive ay passive, o yung may victim behaviour – taong hinayaan siyang tapak-tapakan ng ibang tao, laging kinokontrol ng iba, o hinahayaang diktahan siya. Ang assertiveness ay iba dito: ang assertive na tao ay inaangkin ang kanyang personal space, ipinapaalam ang kanyang limitasyon, at

handang ipagtanggol ito, ngunit hindi naglalayong angkinin ang espasyo ng ibang tao dahil marunong siyang rumespeto at ilagay ang sarili sa dapat kalagyan. Hindi niya kinokontrol ang ibang tao, o kaya ay hayaan silang kontrolin siya: ginagamit niya ang karapatang pangasiwaan ang sarili niyang buhay.

### **Ako ay mahalaga at gayundin ikaw**

Sina Marie at Lyn ay nags-share ng flat. Si Marie ay may busy at mahusay magpasweldong trabaho at hindi gaanong makikita sa bahay; hindi siya gaanong nakikibahagi sa mga gawaing-bahay o nagluluto at hindi rin naghuhugas ng pinggan. Mas madalas si Lyn sa bahay at galit kay Marie dahil lagi nitong iniwang magulo at marumi ang kusina.

Punung-puno na si Lyn at baka isang araw ay maging agresibo na siya, at ipunin ang maruruming pinggang at kaserola at iwanan lahat ito sa kama ni Marie. Kung siya naman ay magiging agresibo sa isang passive na paraan, magmumukmok siya at titigi maglinis ng bahay o gumawa ng kahit ano pa, para parusahan si Marie – at magagalit siya nang magagalit habang tumatagal hanggat hindi pinapansin ni Marie ang sitwasyon. Alin sa dalawa, magagalit din si Marie at malamang na gumanti. Isang mala-bulkang pagsabog ang magaganap pag silang dalawa ay nagharap na!

Kung walang gagawin si Lyn, siya ay kumikilos na parang biktima; kung siya naman ay agresibo, maari niyang gawin ding agresibo si Marie. Ang ikatlong paraan ay assertive: pwede niyang hintayin si Marie sa bahay isang beses, kapag pareho silang kalmado at may panahong mag-usap, at mag-suggest ng isang araw at oras upang pag-usapan ito. Kung ipapaalam niya kay Marie kung ano talaga ang saloobin niya tungkol sa trabaho sa bahay, habang maging handa ring makinig kay Marie, may pag-asang masolusyunan ang sitwasyon kung saan pareho silang masaya. Maaring magkaroon ng toka at rota, o kaya magbayad ng taga-linis, pero kung ano pa man ang mapagkasunduan, iyon ay dapat na sinag-ayunan nilang dalawa.

Ang passive at aggressive na tao ay parehong nag-aasal na isang tao lang ang mahalaga. Ang passive ay tila nagsasabing, “Hindi ako mahalaga, ikaw lang.” Ang aggressive naman ay, “Ako lang ang mahalaga.” Pero ang assertive ay magsasabing, “Mahalaga ako, at mahalaga ka rin. Bawat isa ay mahalaga – simula sa sarili, ngunit hindi umiikot at tumitigil ang mundo sa sarili lamang.” Ito ay isang magandang ugali at hindi sakim.

### **Obserbahan ang pagkakaiba**

Ito ang isang Gawain upang maranasan mo ang kaibhan ng assertive, aggressive at passive na galaw. Humanap ng oras kung kalian maari kang mag-isa at hindi maiistorbo sa loob ng kalahating oras sa isang kwarto na may salamin na kita mo ang sarili mula ulo hanggang paa. Tumayo sa harap nito at obserbahan ang paraan kung paano ka tumayo: anong ginagawa mo sa iyong paa, kamay at ulo? Ngayon ipikit mo ang iyong mata, at isiping ikaw ay isang agresibong tao, sinasabi sa mundo (nang walang salita), “Andito ako! Ako ay napakahalagang tao at kaya kitang kontrolin at wala kang magagawa!” Hayaan mo ang sariling maramdaman ito, at imulat ang iyong mga mata, tumingin sa salamin at pansinin kung paano nagbago ang iyong katawan at ekspresyon sa mukha. Paano ka na nakatayo ngayon? Taas noo ka ba? Anong klase ng

ekspresyon ang nasa mukha mo? Anong posisyon ng iyong mga paa at kamay? Anong pakiramdam mo sa taong nasa salamin?

Ngayon naman ay mag-relax ka. Huminga, ipikit ulit ang mata at isiping ikaw ay isang biktima, sinasabi sa mundong, “Wala akong kwenta – pwede mo akong tapak-tapakan at apihin.” Hayaan mo ulit ang sarili mong madama talaga ito. Mag-emote, ika nga. Tapos ay imulat ang mga mata at pansinin ang pagbabago sa iyong katawan tulad nang dati.

Relax ulit, at subukan naman ngayon na sabihing, “Hello! Ako ito at ito ang aking espasyo. Mahalaga ako, at mahalaga ka rin.” Pansinin mo ulit ang iyong kilos at katawan, at kung paano ka tumingin sa ibang tao, sa tao sa salamin.

Marahil ay malalaman mong sa aggressive na posisyon ay ginagawa mong malaki ang iyong sarili, naka-pamewang o tila mayabang ang tayo, at parang handang sumugod. Pag passive naman marahil maliit ang tingin sa sarili kaya medyo lumiit ka rin at mukhang kawawa, parang kuba, at laging nag-aalala. Sa assertive ay relax ang balikat at leeg, diretso ang katawan at bukas ang palad.

Ang kilos ng katawan ay napakahalagang paraan ng pakikipagkomunikasyon sa ibang tao kung paano natin nais pakitunguhan. Maraming tao ang natutuklasang ang pagiging assertive ay ginagawa silang mas komportable sa sarili at mas tiwala, bagamat medyo hindi pamilyar ito sa simula. Kapag inobserbahan mo ang ibang tao, mapapansin mo kung paano sila pag nakikipag-usap, pag nakikipag-debate, pag pinaninindigan ang sarili o sumusuko – lahat ito ay makikita sa kilos ng katawan!

Kung may malapit kang kaibigan, pwede kayong mag-ensayo nang sabay – kung paano kumilos nang aggressive, assertive at passive. Mag-ensayo muna nang walang salita, parang estatwa lang pero sa katawan pa lang eh marami nang maaring mapansin. Tapos ay magpraktis na isa sa inyo ay aggressive at yung isa ay passive: pagtuunan ng ilang sandali kung ano ang inyong pakiramdam sa isa’t isa matapos ang activity, pagkatapos ay magpalit naman kayo ng role. Yung isa naman ang aggressive, at yung isa passive. Sa huli, subukang maging assertive sa isa’t isa at tignan kung anong pakiramdam nito.

Kapag sinusubukan ito ng mga tao, nalalaman nila kung gaano kalalim ang takot ang nananaig sa aggressive at passive, at kung gaano kakomportable ng assertive. Malinaw rin na mahirap maging patuloy na aggressive sa harap ng isang taong ayaw maging biktima o passive. Alin sa dalawa: ang agresibo ay unti-unting nagiging assertive o kaya ay nagiging passive. Pag parehong assertive ang magkaharap, madali ang eye contact; ang agresibo ay nanlalaki ang mata, habang ang biktima ay laging nakayuko at ayaw mag-eye contact. Ito ay isa sa paraan kung paano pinapadali ng assertiveness ang komunikasyon.

Ang kilos ng katawan ay nag-iiba depende sa kultura. Halimbawa, pag hindi makatingin nang diretso ay sinasabing hindi mapagkakatiwalaan, o kaya ay nagsisinungaling o takot. Pero sa ibang kultura, ito ay senyales ng respeto. Kaya nga mahalaga kung paano ka magpahayag ng sarili pag aggressive, assertive o passive.

## **Bakit mahirap maging assertive?**

Ang paniniwalang “Ako ay mahalaga at ikaw ay mahalaga at ang bawat isa ay mahalaga” ay hindi pamilyar sa karamihan sa panahon ngayon. Hindi ito ang paraan kung paano pinalaki ang karamihan sa atin. Meron tayong alamin-ang-iyong-lugar na ugali na siyang nagkokontrol ng pribado at publikong buhay na siyang nagiging sanhi upang ang tao ay madama ang kawalang halaga, at nagiging guilty kung balaking alagaan ang sarili o kaya ay maging assertive. Ang pagpapalaki sa iyo, mga problema sa iyong relasyon at ang mga nakaraang kabiguan ay maaring magdulot ng duda sa sarili na kaya mong patakbuhan ang buhay mo ayon sa gusto mo.

Ang pagiging assertive kung medyo dehado ka ay parang pagbibisikleta o pagmamaneho ng kotse sa kalsada. Kailangang maging makatotohanan ka sa laki at kapangyarihan ng ibang sasakyan sa kalye: pero ikaw ay may karapatan sa sarili mong espasyo sa kalye gaya ng ibang sasakyang kasabay mong may pinatutunguhan. May ilan siguro sa mga motoristang nag-iisip na hindi ka dapat nandoon sakay ng bisikleta, o sakay ng kotse mong hindi tulad ng modelo ng kotse nila, o kaya dahil sa iyong edad, o dahil taga-ibang bansa ka o kung ano pa man. Pero iyon ang opinyon nila – hindi mo dapat sang-ayunan kung iba ang pakiwari mo. Maari silang maging agresibo sa pagbusina o kaya ayaw kang bigyan ng lugar sa kalye, pero pwede mong ipilit na sundin nila ang Highway Code!

Marami nang nagbago sa lipunan dahil kadalasan sa isang taong nagdesisyon na ayaw na niyang paapi, o magpalamang o hindi tama ang sistemang umiiral. Halimbawa, ang isang pagod na babaeng Black, si Rosa Parks, ay nagdesisyong umupo sa lugar na para lang daw noon sa mga puti sa isang bus sa Alabama, USA. Ito ang nagsimula ng isang malawakang kampanya na tumapos sa segrasyon o paghihiwalay ng mga puti at may-kulay sa loob ng bus sa Timog na bahagi ng USA.

Ang mga babaeng political prisoners sa Chile ay tagumpay na nagprotesta sa mga awtoridad ukol sa panggagahasa ng mga gwardiya; ang mga ina ng mga misteryosong nawawalang preso sa Argentina ay malakas na nagpahayag ng kanilang hinagpis at galit sa mga taong responsible sa sentro ng Buenos Aires. Marami pang halimbawang naganap at nagaganap sa kasalukuyan tungkol sa mga taong nag-aakalang sila ay walang kapangyarihan o dapat na lamang manahimik ngunit nagdedesisyong putulin na ang ganitong pamumuhay. Ginagawa nila ito sa pamamagitan ng simpleng mensahe: “Mahalaga kami. Pakinggan niyo ang nais naming sabihin.”

## **Bubuti ba ang aking mga relasyon kapag ako ay naging mas assertive?**

Ang pagbabago sa kahit na anong larangan ay may kaakibat na panganib – ang mga resulta ay hindi garantisado! Kapag naging assertive ka, posibleng isipin nang iba na ikaw ay nagiging agresibo. Ito ay higit na maaring maging totoo kung ang mga kapamilya o kaibigan mo ay lumaki rin sa isang lipunang hindi nagbibigay ng kapangyarihan – sa babae, sa hindi puti, sa homosexual, sa manggagawang uri, sa overseas contract workers, sa may kapansanan o sa isang pasyente sa ospital. Ngunit ang mga taong nagsisikap na maging assertive ay nagiging sanhi ng pagbabago. Halimbawa, nakita natin sa pamamagitan ng people power ay napatalsik ang dating Pangulong Marcos, o di kaya si Erap.

Kung sanay ka na ipalagay ang sarili bilang biktima, at kumilos na passive, nakakatakot ngang isipin ang sarili mong nagiging assertive. Ka kabuuan, kung ikaw ay manatiling biktima, malamang na ikaw ay atakihin; kung ikaw ay agresibo, galit at ayaw sa iyo ng tao at malamang na gantihan. Malamang na hindi maganda ang pakiramdam mo sa sarili o sa ibang tao. Kung ikaw ay magiging assertive, bubuti ang komunikasyon, ang mga pagkakataong agresibo ang iba sa iyo ay unti-unting mawawala at tinutulungan mo ang ibang tao na maging assertive din. Ang pagiging assertive, tulad ng pagiging aggressive, ay nakakahawa! Gaganda rin ang pakiramdam mo, kahit pa na hindi mo nakukuha palagi ang gusto mo. Ito ay tungkol sa pagiging komportable ipahayag ang nais mo sa isang kalmadong paraan.

### **Paano ako higit na maging assertive?**

Ang pinakamalinaw na paraan ay sumali sa isang grupo o klase (tignan ang Mga Organisasyong Maaring Makatulong, p.10) Iba-ba ang mga klase; pinakamabuting subukan at alamin mula sa organisasyong nagpapalakad nito kung gaano kalaki ang klase, anong uri ng mga tao ang kasali. Baka nais mong sumali sa isang special interest group, na puro babae lang ang nandoon o pwede rin namang sumali sa grupong magkahalo ang iba't ibang kultura.

### **Pag sumali sa grupo**

Mahalaga rin na maging mulat sa posibilidad na ang proseso mula pagiging passive papuntang assertive ay masakit dahil maaring magbalik tanaw ka sa mga sitwasyon o mga alaalang nais mo na lamang kalimutan. Ang mga facilitators sa klase ay iba-iba ang level ng galing sa kung paano umalalay sa mga tao sa klase. Kung mahalaga ito sa iyo, pumili ng grupo o klaseng pinamumunuan ng mga counsellor o therapist na may malawak na karanasan.

### **Pagpapahayag ng sarili**

Pakinggan kung paano mo ipahayag ang iyong sarili. Kadalasan, pag nagpapahayag ang tao ginagamit nila ang 'ikaw', 'mo' o 'ka' kahit na ang talagang ibig nilang sabihin ay 'ako' tulad ng: "Minsan, gusto **mong** magbakasyon, pero **ka** pwede." Subukan mong sabihing "Minsan, gusto **kong** magbakasyon" at idagdag mo ang "kaya gagawin **ko** ito!" Baka magulat ka sa pagbabagong maaring magandap sa iyo kahit sa pamamagitan lamang ng simpleng bagay na iyan. Tandaang may laya kang mamili: iwasan ang 'dapat kong...' at 'kailangan kong...'. Palitan mo sila ng 'kaya kong...'

### **Dagdagan ang pagpapahalaga sa sarili**

Anumang bagay na tumutulong pabutihin ang tingin mo sa sarili ay makakatulong upang ikaw ay maging assertive. Maaring simple lang ito, tulad ng pagsuot ng damit na gusto mo at pinapaganda ang tingin mo sa sarili; o kaya ang paggamit ng isang bagay na may halaga sa iyo bilang Filipino o Katoliko. Ang pagtingin sa sarili ay apektado rin ng ibang bagay: kung maganda ang pagtingin ng ibang tao sa iyo, pagkita ng mas maraming pera, pag na-promote sa trabaho o kaya ay pagkakaroon ng bagong relasyon. Maari ring maapektuhan ito sa masamang paraan tulad ng pagtanggap sa iyo sa trabaho o pag

natapos ang isang relasyon. Pero kaya nating palakasin ang sarili natin: ano ang mga bagay na maari mong ipagmalaki tungkol sa iyo? Saan ka magaling? Ano ang gusto mo sa sarili mo? Gaano kadalas mo hinahayaan ang sarili mong mag-enjoy?

### **Counselling o psychotherapy**

Kapag pinag-isipan mo ang mga tanong na ito, maari mong maisip na medyo mababa pala ang tingin mo sa iyong sarili, at madalas mong hayaan ang sariling maging biktima o passive. Sa ganitong kaso, baka makabuting kausapin mo ang isang taong maaring makatulong sa iyo na suriing mabuti ang mga nangyari sa iyong buhay at mga relasyon, at alalayan kang lumayo sa mga ugali mong patuloy kang ginagawa kang biktima at ituro sa iyo ang paraan upang maging mas positibo. Maari kailanganin mong harapin ang mga masasakit na alaala mula sa iyong nakaraan. Ang isang trained o experienced na counsellor ay kaya kang tulungan. (Para sa karagdang ditalye, tignan ang Mga Organisasyong Maaring Makatulong sa p. 10).

### **Magsaya!**

Kahit na anong bagay na tumutulong pabutihin ang tingin natin sa sarili ay tumutulong sa ating maging mas assertive. Bahagi ng pag-iisip ng isang biktima ay ang paniniwalang “Hindi ako karapat-dapat na magsaya.” Pero kung araw-araw mong tatratuhin nang maganda ang sarili mo, bubuti ang iyong pakiramdam. Hindi naman kailangang magastos pero dapat ito ay bagay na nagpapasaya sa iyo – manood ng paborito mong programa sa tv, manood ng sine, mamasyal sa park, magkape kasama ng kaibigan, o kaya ay mag-ukol ng oras araw-araw kung saan walang sinumang maaring umistorbo sa iyo, pati ang telepono!

## **Mga Organisasyong Maaring Makatulong**

Upang humanap ng mga klase tungkol sa assertiveness, magtanong sa inyong library. Karamihan sa mga institusyong may adult education ay mayroon nito, gaya ng mga kolehiyo at unibersidad. Ang Mind ay mayroon ding mga kurso tungkol sa assertiveness, tel. 020 8221 9672 para sa ditalye.

### **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)**

The Globe Centre  
PO Box 9  
Accrington BB5 0XB  
tel. 01254 875 277  
fax: 01254 239 114  
email: [babcp@babcp.com](mailto:babcp@babcp.com)  
web: [www.babcp.com](http://www.babcp.com)

### **British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)**

BACP House  
35–37 Albert Street  
Rugby CV21 2SG  
tel. 0870 443 5252  
fax: 0870 443 5161  
minicom: 0870 443 5162  
email: [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)  
web: [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Para sa impormasyon at payo tungkol sa counselling at psychotherapy. Magpadala ng envelope na may stamp at address niyo para sa ditalye ng mga praktisyoner sa Norfolk.

### **Citizens Advice**

Myddelton House  
115–123 Pentonville Road  
London N1 9LZ  
web: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

## **Karagdagang Babasahin**

- *The Anger Control Workbook: Simple, innovative techniques for managing anger and developing healthier ways of relating* M. McKay, P. Rogers (New Harbinger Press 2000) £13.99
- *The Assertiveness Workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships* R. J. Paterson (New Harbinger Press 2000) £12.99
- *Confidence Works: Learn to be your own life coach* G. McMahon (Sheldon Press 2001) £7.99
- *How to Accept Yourself* Dr. W. Dryden (Sheldon Press 1999) £6.99
- *How to Cope with Relationship Problems* (Mind 2001) £1
- *How to Deal with Anger* (Mind 2003) £1
- *How to Deal with Bullying at Work* (Mind 2001) £1
- *How to Improve your Mental Wellbeing* (Mind 2002) £1
- *How to Increase your Self-esteem* (Mind 2001) £1
- *How to Look after Yourself* (Mind 2002) £1
- *How to Restrain your Violent Impulses* (Mind 2002) £1
- *How to Survive Family Life* (Mind 2002) £1
- *Making Sense of Cognitive Behaviour Therapy* (Mind 2001) £3.50
- *Making Sense of Herbal Remedies* (Mind 2000) £3.50
- *Making Sense of Homeopathy* (Mind 2001) £3.50
- *Making Sense of Traditional Chinese Medicine* (Mind 2001) £3.50
- *Manage your Mind: The mental health fitness guide* G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £12.99
- *Managing Anger: Dealing positively with hurt and frustration* G. Lindenfield (Thorsons 2000) £7.99
- *The Mind Guide to Food and Mood* (Mind 2000) £1
- *The Mind Guide to Managing Stress* (Mind 2003) £1
- *The Mind Guide to Relaxation* (Mind 2001) £1
- *The Mind Guide to Yoga* (Mind 2001) £1
- *The Secrets of Self-esteem* P. Cleghorn (Vega 2002) £7.99
- *Understanding Anxiety* (Mind 2003) £1
- *Understanding Depression* (Mind 2003) £1
- *Understanding Talking Treatments* (Mind 2002) £1

## Ang Mind ay nagsisikap pabutihin ang buhay ng bawat taong nakararanas ng problema sa emosyonal at mental na kalusugan

Ginagawa ito ng Mind sa pamamagitan ng:

- pagsulong ng pananaw, pangangailangan at mithiin ng mga tao na nakararanas ng problema sa emosyonal at mental na kalusugan
- paghimok na pahalagahan at isali ang bawat tao nang walang diskriminasyon
- pag-impluwensiya sa mga polisiya sa pangangampanya at edukasyon
- paghikayat na umunlad ang kalidad ng mga serbisyo na tumutugon sa mga pangangailangan at kumikilala at rumirespeto sa pagkakaiba ng tao
- pagkamtan ng pantay na karapatang sibil at legal sa pamamagitan ng pagkampanya at edukasyon

Ang mga prinsipyong sumasalamin sa mga gawain ng Mind ay:  
kasarinlan, pagkakapantay, kaalaman, partisipasyon at respeto

Para sa detalye ng pinakamalapit na Mind sa iyo at ang mga serbisyong local, tawagan ang helpline ng Mind, MindInfoLine: 0845 7660 163 Lunes – Biyernes 9.15am – 5.15pm.

Para sa transleasyon, ang MindInfoLine ay kayang magsalin sa 100 wika sa pamamagitan ng Language Line. Ang Typetalk ay andiyan para sa mga taong may kahirapan sa pagsalita o pakikinig na mayroong minicom. Upang gamitin sa Typetalk, tumawag sa 0800 959 598, fax: 0151 709 8119.

Scottish Association for Mental Health tel. 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health tel. 02890 328 474

### Ang buklet na ito ay sinulat ni Penny Cloutte

Unang nilimbag ng Mind 1994 © Bagong edisyon Mind 2001

Isinalin ni Dr. Joy Barredo

Ang Mind ay isang registered charity No. 219830

Hindi maaring kopyahin nang walang pahintulot

Mind (National Association for Mental Health)

15-19 Broadway, London E15 4BQ

tel. 020 8519 2122, fax: 020 8522 1725

web: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)



For better  
mental health