



For better
mental health

Norwich and District Mind
Reg Charity No. 248770

Paano Kayanin Ang Kalungkutan

“Lahat sila ay nagsabing masaya ang kolehiyo, pero para sa akin iyon ay naging pahirap. Ako ay nagging masyadong mahiyain at mapag-isa, na parang may babasaging dingding sa pagitan ko at ng ibang tao.”

“Siguro ang tawag doon ay ‘mid-life crisis’. Walang nagbago sa buhay ko; may asawa ako na mahal ko, dalawang mababait na anak at trabahong enjoy ako. Isang buwan matapos ang 40th birthday ko, bigla na lang akong nalungkot nang sobra at walang kahit ano o kahit sino na makalapit sa akin.”

“Kadalasan ok naman ako. Pag Pasko lang ang pinakamahirap, dahil noon siya namatay. Tapos tititigan ko ang paborito niyang silya at makakaramdam ng masakit at matinding kalungkutan.”

Ang kalungkutan ay isa sa ating kinatatakutan. Karamihan sa atin ay nakadama na nito. Karamihan sa atin ay takot dito. Pero, ito ay isang paksa na hindi gaanong pinag-uusapan. Ang buklet na ito ay naglilista ng mga sanhi ng kalungkutan at kung ano ang kaya mong gawin upang ito ay malampasan.

Ano nga ba talaga ang kalungkutan?

Para malungkot ay kailangan mong makaranas ng hindi makayanang pakiramdam ng malalim na pagkakahiwalay sa kahit sino o anong malapit sa iyo. Sa isang banda, ito ay normal na emosyon, bahagi ng pagtanda. Sa pagsilang, lahat tayo ay sinisimulan ang proseso ng paghihiwalay, ang simula ng ating pagiging indibidwal. Gayon din, mula sa mga unang buwan ng ating pagsilang, habang tayo ay namumulat sa pagkakahiwalay natin sa ibang tao, nagsisimula rin tayong humanap ng karelasyon.

Ito ay proseso ng pagbabalanse, ang paghahanap ng makakapalagayan ng loob at ang pagtanggap ng pagiging indibidwal na hiwalay sa kahit sino habang ikaw ay nabubuhay. Kahit pa masaya ang iyong karanasan patungo sa pagtanda, may mga pagkakataon sa

ating buhay kung kailan ang proseso ng pagtanda, ng pagiging indibidwal ay tila mahirap; may mga pagkakataong tayo ay nangangamba, may pakiramdam na inabandona, hindi mahal, hindi ligtas. Sa madaling salita, malungkot.

Ang kalungkutan ba ay senyales ng panahon ngayon?

Ang mga sanhi ng stress sa kontemporaryong panahon ay nagbibigay daan upang mas mahirap labanan ang kalungkutan. Ang pagbabago sa pamamalakad ng organisasyon o kumpanya, ang pagtaas ng bilang ng mga mag-asawang naghihiwalay, at ang di maikakailangang pagdami ng taong lumilisan ng sariling bansa ay nagdudulot ng malalim na kalungkutan sa atin. Maraming tao mula sa anumang edad ngayon ay namumuhay nang mag-isa.

Kasabay nito, may ilang miyembro ng lipunan na nananatiling hindi sinasang-ayunan sa kanilang mga desisyon sa buhay, tulad ng mga single mothers, o di kaya yung mga walang trabaho o may problema sa kalusugan mental. Kasama rin dito ang mga taong nagtatrabaho sa ibang bansa na nakararanas ng diskriminasyon sa loob at labas ng trabaho. Maaring maging dagdag na sanhi ito sa pakiramdam ng pag-iisa.

May lumang kasabihan nga na ang tao ay maaring malungkot o makadama ng pag-iisa kahit napapaligiran ng tao. Marami sa mga taong nangangailangan ng tulong upang lagpasan ang kalungkutan ay may aktibong social life, o busy sa trabaho, may girlfriend/boyfriend o asawa, o di kaya ay may pamilya.

Bakit may mga taong mas nais mag-isa?

Sa napakaabalang kultura dito sa UK, na binibigyang diin ang pagsasama, kadalasang sinasabing ang pagiging mag-isa ay katumbas ng pagiging malungkot. Pero sabi nga, being lonely can be different from being alone. Pwede pa ring maging mag-isa at masaya, tulad ng may kasama pero malungkot. Syempre, maari ring maging malungkot ka kasi mag-isa ka. Dumarami na ngayon ang bilang na taong mas nais mag-isa dahil mas masaya sila nang ganoon.

Ang pag-iisa ay minsan nakakatulong sa ilang kilalang manunulat, kompositor at yung mahilig mag-isip. Ang awtor na si Dr. Anthony Storr ay naniniwalang ang pagkakaroon ng relasyon ay hindi ang pinakaimportante bagay sa buhay. Karamihan kasi sa atin ay nababahala pag nawalan ng katuwang sa buhay. Naniniwala siya na ang mga hobbies at creative interests na nadevelop sa mahabang panahon sa buhay ng mga ordinaryong tao ang siyang nagiging sandigan at sanhi ng kasiyahan at kaluguran. May ilang tao na kailangang mag-isa upang hayaang mapaibayo ang kanilang creativity.

Bakit nga ba nalulungkot ang tao?

Tayo ay nabubuhay sa isang lipunang napakaraming di pagkakapantay, at kung saang maraming tao ang nakakaranas na hindi sila kasali. Ang mga taong walang layang magpahayag ng saloobin ay makakaranas ng kahinaan, pakiramdam ng pagkabale wala at kalungkutan.

Ang kalungkutan ay hindi simple. May iba-ibang dahilan at digri ito. May tatlong uri ng kalungkutan: circumstantial, developmental at internal.

Anong uri ng sirkumstansiya ang maaring magdulot ng kalungkutan?

Diborsyo, annulment, namatayan, pagretiro at kawalan ng trabaho ay mga pangkaraniwang sanhi ng kalungkutan. Kung ang partner mo sa buhya o ang trabahong nagbigay sa iyo ng self-esteem at pinaginhawa ang iyong buhay ay biglang nawala, maari kang mawalan ng pag-asang mabuhay o mag-isip na wala nang saysay ang buhay.

Maari rin naming pinili mong baguhin ang kalagayan mo sa buhay. Ang pangingibang bayan, paglipat ng bahay o pagsimula ng pamilya, halimbawa, ay maaring maging exciting at positibo. Gayunpaman, may mga taong natutuklasang ang pagsisimula sa isang bagong lugar ay mahirap at puno ng pagsubok. Gayundin, ang babaeng kapapanganak pa lamang sa una niyang anak at hindi makalabas ng bahay ay maaring makadama ng pag-iisa.

Single parents

Ang mga single parents ay particular na madaling makadama ng kalungkutan. Maraming nagsasabi na kapag nagwakas ang isang relasyon, nawawalan sila ng kapartner sa buhay pati na mga kaibigan, habang ang hirap ng mag-isang pagpapalaki sa mga anak ay nakakaapekto sa iba pang bahagi ng kanyang buhay.

Ang matatanda

Gayun din ang kaso ng mga matatanda. Ang pagretiro, pagkamatay ng asawa o malapit na kaibigan at ang paglipat sa isang bagong tirahan ay maaring sabay-sabay na dumating, at ito ay nakakabigla at nakakalungkot. Sa pagretiro, dito sa UK, marami sa mga matatanda ay walang kapamilya na maaring asahan upang sila ay damayan. Isa pa, ang karamdaman o kawalan ng kakayahang gawin ang mga dating aktibidad at ang takot na lumabas nang mag-isa ang siyang tumutulong upang ang matatanda ay magpalagay na sila ay preso sa sarili nilang tahanan.

Tagapag-alaga

Ang mga taong nag-aalaga sa mga matatanda o kaya mga miyembro ng pamilya na hindi na gaanong aktibo ay maari ring makadama ng kalungkutan. Ang mga taong ito ay nawawalan ng oras para sa sarili. Madali silang mapagod at ang pakikihalubilo sa ibang tao at kaibigan ay unti-unting nakakaligtaan. (Tignan ang *How to Cope as a Carer*. Ang mga ditalye nito at iba pang buklet ay nasa *Karagdagang Babasahin* sa p.14.)

Social Exclusion

Kapag tinatrato ang tao na naiiba, ito ay kadalasang nagiging sanhi ng kalungkutan. Kapag ang mga taong galing ng ibang bansa at nagtrabaho dito sa UK ay nakararanas ng diskriminasyon o di kaya ng racist attack, nakakadama sila ng segregasyon – para bang hindi sila kabilang o kasali dahil sila ay naiiba.

Bakit tayo nalulungkot sa ilang punto ng ating buhay?

Ang kalungkutang developmental ay kasabay ng pagbabago sa sirkumstansiya ng isang tao. Mula pagkapanganak, tayo ay patuloy na nagbabalanse ng ating pangangailangang ng kasama sa buhay o kapalagayang-loob at pati ng ilang pagkakataon na mag-isa. Sa iba't ibang bahagi ng ating buhay nakararanas tayo ng

mga pagsubok na dumaragdag sa pakiramdam natin ng kakulangan, kawalan ng seguridad at kalungkutan.

Ang pagbibinata o pagdadalaga, pag lampas ng pagiging teenager, pag nawala na sa kalendaryo ang edad, ang mid-life crisis, pag menopause at pagretiro ay konektado sa mga pagbabago sa loob at labas ng isang tao. Mahalagang alalahanin na ang mga ito ay lahat lilipas, at kung minsan masakit man ang pagbabago, maari rin itong magdulot ng panibagong buhay, kamalayan at posibilidad.

Bakit may mga taong malungkot sa lahat ng oras?

Para sa ilang tao, ang kalungkutan ay mas madalas at tila walang kinalaman sa mga nagaganap sa buhay nila o partikular na punto ng kanilang buhay. Mahirap sabihin kung bakit ang isang tao ay madalas malungkot. Minsan, mahirap para sa isang tao na mahal in ang sarili o magustuhan ng ibang tao. Maaring mababa ang kanilang tingin sa sarili at kulang sa tiwala sa sarili. Ang ugat ng malalim na kalungkutan ay maaring nagsimula nang sila ay bata pa at hindi sila nakadama ng pagmamahal, kaya't sa pagtanda, patuloy niya itong nadarama, kahit na ang kanyang katuwang sa buhay ay nagpapakita ng pagmamahal sa kanya. Minsan din ang isang tao ay sadyang inilalayo ang sarili sa kahit sinong nagmamahal sa kanya sa takot na masaktan. (Tignan ang *Karagdang Babasahin*, sa p.14, para sa mga buklet na maaring makatulong.)

Ang mga madaling malungkot ay maaring umiwas sa mga pagkakataon ng pag-iisa, at maghahanap ng ibang taong makakasama. Ang iba naman ay maaring salungat ang gawin, nagtatago sa madla at maaring daanin sa alak ang problema upang iwasang isipin ang sitwasyon nila ng pag-iisa. Kung ganito ang pakiramdam mo kung minsan, isaisip na maraming gaya mo, at may mga taong nakauunawa na maari mong kausapin at makinig sa iyo, upang malampasan mo ang mga pagkakataon ng kalungkutan.

Kung ang hindi mo makayanan ang kalungkutan at nakakaisip kang wakasan ang lahat, alalahanin maari mong i-dial ang telepono anumang oras sa araw o gabi upang kausapin ang Samaritans (tignan ang Mga Organisasyong Maaring Makatulong, sa p.11).

Paano ko malalampasan ang ganitong pakiramdam?

Posibleng malampasan ang kalungkutan, kung ikaw ay talagang determinadong gawin ito. Upang tulungan ang iyong sarili, kakailanganin mong pag-isipan ang mga dahilan ng iyong mga damdamin at kung anong positibong hakbang ang maari mong gawin.

Mag-aral mag-isa

Kung ikaw ang klase ng taong nagpa-panic pag nag-iisa, at lagging naghahanap ng kasama upang iwasang malungkot, mahalagang bigyan mo ng panahon ang sariling mag-relax at mag-enjoy na wala kang kasama kundi ang iyong sarili. Kabilang sa prosesong ito ang mahirap gawin na pagharap sa iyong mga nararamdaman kapag nag-iisa, at naiiwasan lang kung may kasama. Kailangang kayanin mo ito kahit gaano kahirap. Ito ang pagkakataon upang kilalanin mo ang sarili at alamin kung anong uri ng tao ka talaga at kung ano ang sadyang nais mong gawin sa buhay.

Ang yoga, meditasyon at kahit na ang pagsusulat sa isang journal o diary ay makatutulong sa iyong mag-relax at palitan ang pagnanais na laging maging busy ng isang mas kalmadong taong kilala at mahal ang sarili. (Tignan ang Karagdagang Babasahin sa p.14 para sa ditalye ng mga buklet ng Mind tungkol sa paksang ito.)

Kapaki-pakinabang na pagtuunan mo ng pansin ang mga bahay na interesado ka at ang kasiyahang dinudulot nito sa iyo. Ang ilang pagkakataon na ikaw ay mag-isa ay maaring maging kaiga-igaya – dahil walang ibang mahalaga sa mga oras na yaon kundi IKAW. Walang kang ibang iniintindi kundi IKAW. Kapag kaya mo nang maging masaya kahit na nag-iisa, makikita mong mas gaganda ang kalidad ng iyong relasyon sa ibang tao, dahil sa ganoong paraan, mas may maiaalay ka sa kanila, imbes na sila ang inaasahan mo para pasayahin ka. Mas masarap magbigay kaysa sa kumuha. Makikita mong mas interesado ka na sa buhay, sa mundo, sa ibang tao dahil ikaw mismo ay interesado sa iyong sarili.

Matutong makihalubilo

Kung ikaw naman ay madalas mag-isa dahil hindi ka komportable sa ibang tao sa mga pagkakataong kailangang makihalubilo, ang mga sumusunod na suhestiyon ay maaring makatulong.

Kung ang problema mo ay nakasalalay sa kahirapang humindi sa ibang tao at ipahiwatig ang totoo mong damdamin, maaring makatulong ang isang assertiveness training. Ang training upang tulungan ka sa iyong social skills ay maaring akma rin. Upang malaman kung ano ang mga kurso o klaseng maari mong puntahan, magtanong sa iyong library. Karamihan ng lugar ng adult education, pati na mga unibersidad, ay mayroon nito. Para sa karagdagang impormasyon, tignan ang buklet ng Mind, *How to Assert Yourself*, ang mga ditalye ay nasa *Mga Karagdagang Babasahin*, sa p.14.

Kung kulang ka talaga sa praktis sa pakikihalubilo sa tao, mahalagang magdahan-dahan, at maliliit na hakbang muna, at huwag magmadali. Bawat pagkakataon na maaring makihalubilo, kahit gaano kaliit, ay kunin mo. Kausapin ang tindera sa supermarket kung saan ka bumibili ng pagkain. O di kaya ay wag palampasin ang taong kumakausap sa iyo sa bus. Magtanong ka. Maging interesado sa lahat ng bagay.

Baka mas madali para sa iyong makihalubilo sa pamamagitan ng interes na pareho sa iba. Isipin mo kung ano ang mga bagay na sadyang enjoy ka, kung ito pa man ay magbasa, kumain, magpunta sa park, manood ng sine, maglaro ng basketball o anuman. Maraming mga clubs o grupo ng mga taong may parehong hilig mo.

O kaya naman, mag-isip ng bagong bagay na nais mong matutunan. Kung ang sasalihan mo eh pang beginners, pareho ka lang ng lahat ng mga taong nagsisimulang matuto nito. Nais mo bang matutong mag-tennis o mag-Spanish, tumugtog ng gitara o mag-bake? Sa ganitong paraan, marami ka nang makikilala, may matutunan kang bago at mas magiging interesante ka bilang tao!

At eto pa. Kung may isa o tatlong oras kang libre kada linggo, baka gusto mong maging volunteer. Maaring ang interes mo ay pareho ng isang grupo na nangangailangan ng volunteer. Para sa impormasyon tungkol sa mga grupo o clubs, sports orgs o kaya evening class, mga organisasyon ng volunteers, magtanong sa library.

Ang talking therapies ba ay makatutulong?

Minsan, ang mga tao ay sobrang takot mag-isa kaya't pagtitiyagaan na lamang ang kahit na anong relasyon upang hindi mag-isa. Ang mga babaeng nakakaranas ng pambubugbog, halimbawa, ay kadalasang tinatago ang kanilang sitwasyon, pinipiling manatili sa ganitong sitwasyon at relasyon, kahit gaano pa sila kalungkot, kaysa mag-isa. Mali. Ang iba naman ay walang respeto at pagpapahalaga sa sarili, dahil marahil sa isang mapang-abusong karanasan, kaya't hirap silang maniwalang posibleng may tumanggap at may magmahal sa kanila.

Ang pakikipag-usap sa isang counsellor o psychotherapist ay tinutulungan ang isang taong magpahayag ng sarili, talakayin ang kanyang sitwasyon at karanasan nang walang takot ng paghuhusga mula sa nakikinig. Ito rin ay maaring makatulong upang tapangan ang loob at magkaroon ng lakas ng loob na harapin at baguhin ang isang sitwasyon nagdudulot ng dalamhati sa kanila. Maaring sa simula ay magkaroon sila ng pagtanggap sa sarili, at madiskubrenag nag-eeenjoy silang makipag-usap sa counsellor na tumutulong sa kanila. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa talking treatments, tignan ang *Mga Organisasyong Maaring Makatulong*, o ang buklet ng Mind na *Understanding Talking Treatments* (tignan ang *Karagdagang Babasahin* sa p.14).

Mga Organisasyong Maaring Makatulong

Age Concern Cymru

1 Cathedral Road, Cardiff CF11 9SD
tel. 029 2037 1566, web: www.accymru.org.uk

Age Concern

Age Concern England
Astral House, 1268 London Road, London SW16 4ER
information line: 0800 009 966, web: www.ageconcern.org.uk
Impormasyon at mga referrals tungkol sa residential care, pera, bahay, kalusugan, legal na isyu at mga tanong bilang mamimili

Alcoholics Anonymous

PO Box 1, Stonebow House, Stonebow, York YO1 7NJ
helpline: 0845 769 7555, tel. 09104 644 026, fax: 09104 629 091
web: www.alcoholics-anonymous.org.uk
Pambansang network para sa grupo sa inyong lugar

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG
tel. 0870 443 5252, web: www.bacp.co.uk
Magpadala ng envelope na may address niyo at stamp kung nais makatanggap ng mga ditalye ukol sa mga maaring makatulong sa malapit sa inyo

Carers UK

20-25 Glasshouse Yard, London EC1A 4JT
carers line: 0808 808 7777, tel. 020 7490 8818
minicom: 020 7251 8969, fax: 020 7490 8824
e-mail: info@ukcarers.org web: www.carersonline.org.uk
Impormasyon at payo tungkol sa lahat ng aspeto ng pag-aalaga sa ibang tao

Contact the Elderly

15 Henrietta Street, London WC2E 8QG
freephone: 0800 716 543, tel. 020 7240 0630
fax: 020 7379 5781, web: www.contact-the-elderly.org
Para sa mga pagtitipon para sa mga mahihina at matatandang namumuhay mag-isa

Gingerbread

7 Sovereign Close, Sovereign Court, London E1W 3HW
advice line: 0800 018 4318, admin tel. 020 7488 9300
fax: 020 7488 9333, e-mail: office@gingerbread.org.uk
web: www.gingerbread.org.uk
Para sa payo at mga taong makakausap at makikinig sa iyo at magbibigay ng emotional support para sa mga single parents

The Keep Fit Association

Astra House, Suite 1.05, Arklow Road, London SE14 6EB
tel. 020 8692 9566, fax: 020 8692 8383
e-mail: kfa@keepfit.org.uk web: www.keepfit.org.uk
Tumutulong upang magkaroon ng epektibo at ligtas na ehersiyong mga tao at magkaroon ng bagong kaibigan

London Lesbian and Gay Switchboard

PO Box 7324, London N1 9QS
helpline: 020 7837 7324, admin tel. 020 7837 6768
fax: 020 7837 7300, minicom: 020 7837 7324
e-mail: admin@llgs.org.uk web: www.llgs.org.uk
Nagbibigay ng 24 oras na impormasyon, suporta at referral service

National Phobics Society

Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY
tel. 0870 770 0456, fax: 0161 227 9862
e-mail: natphob.soc@good.co.uk web: www.phobics-society.org.uk
May counselling at helpline para sa mga taong dumaranas ng madalas na pag-aalala, pagkabalisa at hindi mapalagay

National Women's Register (NWR)

Unit 3a, Vulcan House, Vulcan Road North, Norwich NR6 6AQ
tel. 01603 406 767, fax: 01603 407 003
e-mail: office@nwr.org web: www.nwrweb.org
Isang internasyonal na organisasyon ng mga kababaihan na nagtatalakay sa iba't ibang isyu

OwnBase

Birchwood, Hill road South, Frodsham, Helsby, Cheshire WA6 9PT

e-mail: info@ownbase.com web: www.ownbase.com

Para sa kahit sinong nagtatrabaho mula sa bahay, nag-iisip na gawin ito o interesado sa home-based na trabaho

Relate

Herbert Gray College, Little Church Street, Rugby CV21 3AP

tel. 0845 456 1310 o 01788 573 241, fax: 01788 535 007

e-mail: enquiries@relate.org.uk web: www.relate.org.uk

Nagbibigay ng counselling sa mga adult na may problema sa pakikipagrelasyon. Tignan ang telephone director para sa inyong branch. May angkop din na bayad

Samaritans

The Upper Mill, Kingston Road, Ewell, Surrey KT17 2AF

helpline: 08457 909090, fax: 020 8394 8301

minicom: 08457 909192,

e-mail: jo@samaritans.org web: www.samaritans.org.uk

Kung susulat: PO Box 9090, Stirling FK8 2SA

Nagbibigay ng suporta sa pamamagitan ng telepono sa mga taong namomroblema o nawawalan ng pag-asa, pati yung mga nag-iisip magpakamatay

Women's Aid

PO Box 391, Bristol BS99 7WS

helpline: 0808 200 0247, admin tel. 0117 944 4411

fax: 0117 924 1703, e-mail: info@womensaid.org.uk

web: www.womensaid.org.uk

Isang pambansang organisasyong naglalayong tapusin ang pang-aabuso sa mga babae at bata sa sarili nilang tahanan

Karagdagang Babasahin

- *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 assert yourself* (Mind 2003) £1
- *How to cope as a carer* (Mind 2003) £1
- *How to cope with doubts about your sexual Identity* (Mind 2003) £1
- *How to cope with relationship problems* (Mind 2003) £1
- *How to cope with the stress of student life* (Mind 2003) £1
- *How to cope with panic attacks* (Mind 2004) £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 2004) £1
- *How to increase your self-esteem* (Mind 2003) £1
- *How to look after yourself* (Mind 2004) £1
- *How to stop worrying* (Mind 2004) £1
- *How to survive family life* (Mind 2002) £1
- *How to survive mid-life crisis* (Mind 2002) £1
- *Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2001) £3.50
- *Overcoming low self-esteem* M. Fennell (Robinson 1999) £7.99
- *Overcoming social anxiety and shyness: a self-help guide using cognitive-behavioural techniques* G. Butler (Robinson 1999) £7.99
- *The Mind guide to physical activity* (Mind 2001) £1
- *The Mind guide to relaxation* (Mind 2004) £1
- *The Mind guide to yoga* (Mind 2001) £1
- *Understanding anxiety* (Mind 2003) £1
- *Understanding depression* (Mind 2004) £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 serbisyon local, tawagan ang helpline ng Mind, Mind *info*Line: 0845 7660 163 Lunes – Biyernes 9.15am – 5.15pm.

Para sa transleasyon, ang Mind *info*Line 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 nina Elizabeth Meakins at Janet Gorman

Unang nailimbag ng Mind 1994 © Bagong edisyon Mind 2002

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

