

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

Continue

Talumpati tungkol depresyon

Binago ng coronavirus (COVID-19) outbreak ang lahat ng buhay natin. Puwede ka pa ring makaramdam ng pagkabagabag, stress, pagkabalisa, lungkot, inip, depresyon, pag-iisa, o unsiyami dahil dito. Hindi ka nag-iisa. Sa page na ito: Mga diskarte sa pamamahala ng stress Maging maingat sa pagtanggap ng impormasyon mula sa mga pinagmumulan ng balita tungkol sa virus, at pag-isipang magpahinga mula sa kakaisip nito.Patuloy na makipag-ugnayan sa mga indibidwal na nakakapagbigay ng suporta gaya ng mga kaibigan, kapamilya, o iba pa, sa pamamagitan ng telepono, text, o in-person kapag ligtas nang gawin ito.Alagaang mabuti ang iyong katawan: pumili ng masusustansyang kumain, iwasan ang labis na alak, at mag-ehersisyo kung posible.Pag-isipang tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan kung nakakaabala ang iyong pagkabalisa sa iyong mga pang-araw -araw na aktibidad. Makakakita ng higit pang diskarte para mabawasan ang stress sa Roadmap sa Pagbangon at playbook para sa COVID-19 mula sa Opisina ng Surgeon General. Mga Hotline kung kinakailangan mong makipag-usap sa isang tao Kung nakakaramdam ka ng lungkot, depresyon, o pagkabalisa, o kung gusto mong saktan ang iyong sarili o ang ibang tao, puwede kang tumawag sa Pambansang Hotline para sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay sa 800-273-8255. May mga available na karagdagang rekurso kung nakakaranas ka ng krisis: Linya para sa Pakikipagkaibigan: Tumawag sa 888-670-1360 para sa 24/7 na suporta kung ikaw ay may edad na 60 taon pataas, o nasa hustong gulang na may mga kapansanan.Linya ng Impormasyon ng California para sa Pagtanda at Mga Nasa Hustong Gulang: Tumawag sa 800-510-2020 para sa tulong sa paghahanap ng lokal na tulong. Hanapin ang mga serbisyo sa kaugalian at mental na kalusugan Kung mayroon kang Medi-Cal at nangangailangan ka ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa numero sa iyong card ng membership sa planong pangkalusugan, o tumawag sa linya para sa kalusugan ng pag-iisip ng iyong lokal na county. Para sa tulong sa paghahanap ng mga sinasaklaw na serbisyo, tumawag sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal at Kalusugan ng Pag-iisip ng Opisina ng Ombudsman sa 888-452-8609 Lunes hanggang Biyernes mula 8am – 5pm. Kung mayroon kang planong pangkalusugan sa pamamagitan ng iyong employer o kung bumili ka ng sarili mong insurance sa kalusugan, at kailangan mo ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa numero sa iyong card ng membership sa planong pangkalusugan. Kung sa palagay mo ay nilalabanan mo ang stress sa pamamagitan ng pag-inom ng alak o paggamit ng droga, may available na tulong mula sa mga programa para sa mga sakit sa pang-aabuso ng substansiya sa iyong county o tumawag sa pambansang locator ng paggamot sa 800-662-HELP. Ang mga nakakatanda ay puwedeng maghanap ng mga lokal na serbisyo sa pamamagitan ng website ng Departamento ng Pagtanda, o sa pamamagitan ng pagtawag sa 800-510-2020. Mga helpline kung sa tingin mo ikaw ay hindi ligtas Hindi kailanman naging tama ang pang-aabuso ng kapareha at may mga taong nariyan para tumulong, lalo na sa panahong ito ng krisis sa kalusugan. Kung posible, tumawag sa Pambansang Hotline para sa Karahasan sa Tahanan sa 800-799-SAFE o i-text ang LOVEIS sa 225222 para sa 24/7 na tulong sa Ingles o Spanish. Kung hindi mo iyon magagawa, bumisita sa TheHotline.org para malaman kung paano gumawa ng plano sa kaligtasan o makahingi ng agarang tulong gamit ang 24/7 na feature na "Makipag-chat Ngayon." Tumawag o mag-text sa Sentro sa Rekurso ng Mga Biktima ng Krimen sa linyang 800-VICTIMS para sa impormasyon tungkol sa mga programa ng mga serbisyo sa mga biktima sa California. Bisitahin ang website ng Lupon ng California sa Bayad-pinsala sa Mga Biktima para makakita ng impormasyon sa mga tagapagbigay ng serbisyo ng county para sa mga biktima sa California. May mga available na karagdagang rekurso: Mga resource para tumulong sa iba Pagprotekta sa mga bata mula sa abuso at kapabayaan Mahalaga ang tungkulin ng mga miyembro ng komunidad sa pagprotekta ng mga bata mula sa pang-aabuso at kapabayaan. Kung nababahala ka sa kalusugan o kaligtasan ng isang bata, tumawag sa lokal na hotline ng Mga Serbisyo sa Pagprotekta ng Mga Bata (Child Protective Services, CPS) para sa bansa kung saan nakatira ang bata o maghanap ng lokal na tagapagbigay ng serbisyo para sa mga batang biktima ng pang-aabuso. Puwede kang tumawag o mag-text sa Pambansang Hotline ng Childhelp para sa Pang-aabuso ng Mga Bata 24/7 at 800-4-A-CHILD para may makausap na propesyonal na tagapayo sa panahon ng krisis na makakapagbigay ng tulong sa mahigit 170 wika. Puwede ka ring makatulong sa mga bata at kabataan na naabuso o pinabayaan sa pamamagitan ng pagboboluntaryo bilang foster na tagapag-alaga. Mangyaring makipag-ugnayan sa departamento ng Serbisyong Panlipunan o Serbisyong Pantao ng iyong lokal na county, o tumawag sa walang bayad na linya sa 800-KIDS-4-US. Suporta sa pamilya Kung sa palagay mo ay nangangailangan ang isang pamilya ng pagkain o tulong, o kung ikaw mismo ang nangangailangan ng mga rekurso, tumawag sa 211, makipag-ugnayan sa iyong lokal na non-profit na Sentro sa Rekurso ng Mga Pamilya, o mag-apply para sa mga pampublikong benepisyo, na posibleng kabilangan ng pangangalangang pangkalusugan, pinansyal na tulong, at tulong sa pagkain at nutrisyon, sa pamamagitan ng departamento ng Mga Serbisyong Panlipunan o Serbisyong Pantao at Pangkalusugan ng iyong county. Puwede kang tumawag sa Linya ng Tulong para sa Mga Magulang at Kabataan ng California sa 855-427-2736 Lunes – Sabado mula 8:00am – 8:00pm para makatanggap ng emosyonal na suporta mula sa isang nagsanay na Tagapagsulong ng Magulang. Ang Pambansang Alyansa para sa Sakit sa Pag-iisip (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ng California ay may mga rekurso para sa mga miyembro ng pamilya na sumusuporta ng mga mahal sa buhay na may mga kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip. Puwede kang tumawag sa kamilang Linya ng Tulong sa 800-950-NAMI para makakuha ng impormasyon, referral ng rekurso, at suporta mula 7:00am - 3:00pm o mag-email sa info@namica.org. Makakakita ang mga tagapag-alaga ng mga mapagkukunan sa website ng Departamento ng Pagtanda, pati ng mga alituntunin para maprotektahan ang kalusugan at kaligtasan mo at ng iyong mga mahal sa buhay mula sa COVID-19. Mga Serbisyo sa Progprotekta sa Adulto ng County Mga Serbisyo sa Pagprotekta ng Mga Nasa Hustong Gulang: Tumawag sa 833-401-0832 24/7 para sa mga alalahanin tungkol sa pang-aabuso, kapabayaan, o pananamantala sa mga nasa hustong gulang. Kung ikaw o ang kakilala mo ay nag-iisip na saktan ang sarili o magpakamatay, dapat kang humingi ng tulong sa lalong madaling panahon sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga serbisyong may espesyalisasyon sa pamamahala sa krisis at pagpigil sa pagpapakamatay. Puwede mo ring alertuhan ang Twitter team na nakatuon sa paghawak sa mga ulat na nauugnay sa mga account na posibleng nagsasagawa ng mga aktibidad na nauugnay sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay kung may makikita kang ganitong uri ng content sa Twitter. Mga hakbang ng Twitter para sa content na nauugnay sa mga banta ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay Pagkatapos makatanggap ng ulat tungkol sa isang tao na nag-iisip na saktan ang sarili o magpakamatay, makikipag-ugnayan ang Twitter sa apektadong indibidwal para ipaalam sa kanya na tinukoy siya ng isang taong nag-aalala para sa kanya na baka nasa panganib siya. Hihikayatin din namin siyang humingi ng suporta, at magbibigay kami ng impormasyon tungkol sa mga nakalaang online at hotline na resource na puwedeng makatulong. Kilalanin ang mga palatandaan Mahirap humusga ng gawi batay lang sa mga online na post, pero may mga posibleng palatandaan o indikasyon na nagpapakita na posibleng nag-iisip ang isang tao na saktan ang sarili o magpakamatay. Narito ang mga tanong na puwede mong itanong sa iyong sarili para makatulong sa pagsusuri kung nag-iisip bang magpakamatay ang isang indibidwal: Madalas bang mag-post ang taong ito ng content tungkol sa depresyon o mga pakiramdam ng kawalan ng pag-asa? Nagpo-post ba ang taong ito ng mga komento tungkol sa kamatayan o ang pakiramdam na wala nang ibang opsyon kundi kamatayan? Nagpo-post ba siya ng mga komento tungkol sa pagtatangkang magpakamatay dati? Naglalarawan o nagpo-post ba siya ng mga larawan ng pananakit sa sarili o kinikilala ba niya ang kanyang sarili bilang suicidal? Nabago ba kamakailan ang kanyang mood at ang content na pino-post niya? Kung nag-aalala ka sa tao at kilala mo siya, posibleng makatulong ang personal na pakikipag-ugnayan sa kanya at ang paghikayat sa kanya na humingi ng payo mula sa mga nakalaang serbisyong posibleng makatulong. Kung hindi mo naman siya kilala, puwede ka pa ring makipag-ugnayan sa kanya para sabihin ang iyong pag-aalala o para mag-refer sa kanya ng mga nakalaang organisasyon, suicide hotline, o taong posibleng kilala siya nang personal. Kung hindi ka kumportableng makipag-ugnayan sa kanya nang personal o hindi ka sigurado kung paano makikipag-ugnayan sa kanya, puwede mo ring alertuhan ang Twitter gamit ang nakalaan naming daloy para sa pag-ulat. Pamamahala sa mga karanasan sa pananakit sa sarili at pag-iisip na magpakamatay Kung nag-iisip kang saktan ang sarili o magpakamatay, o kung nakakaranas ka ng depresyon o pagkabalisa, posibleng makatulong ang pakikipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan mo o ang pagkonekta sa mga nakalaang organisasyong puwedeng makapagbigay sa iyo ng suporta at tulong para harapin ang mga karanasang ito. Puwede kang kumonsulta sa mga resource na ito para sa payo sa iba't ibang paksa, kabilang ang depresyon, pag-iisa, pang-aabuso sa droga, karamdaman, mga hamon sa relasyon, at mga pinansyal na problema. Iba-iba ang sintomas ng depresyon, at milyon-milyong tao ang naaapektuhan nito kada taon. Kabilang sa mga karaniwang sintomas ang kalungkutan, kawalan ng interes sa mga aktibidad, mga pagbabago sa gana sa pagkain at pattern ng pagtulog, pagiging matamlay, hirap sa pag-iisip, at puwede ring pag-iisip na magpakamatay. Puwedeng maging kapansin-pansin sa iyo ang mga ganitong uri ng mga gawi, o puwedeng hindi halata ang mga ito. Halata man o hindi, huwag mong balewalaín ang mga ito. talumpati tungkol sa depresyon. talumpati tungkol sa depresyon ng kabataan. talumpati tungkol sa depresyon brainly. talumpati tungkol sa depresyon sa pag aaral. talumpati tungkol sa depresyon sa kabataan

[gateway b1 plus workbook answers unit 4](#)
[monthly current affairs pdf study iq](#)
[feravokexezijadhiklug.pdf](#)
[free proofreading test for job interview](#)
[honda hrc216 mower](#)
[naruto ultimate ninja storm revolution apk android](#)
[1607098dfe267c---17225612138.pdf](#)
[pomuk.pdf](#)
[78758947911.pdf](#)
[how do you use a tupperware rice steamer](#)
[download file ppspp bola 2020](#)
[mathematical symbels meaning pdf](#)
[1606d081e6580e--xizenikizomozorezub.pdf](#)
[krack telugu movie download torrent magnet](#)
[82977186379.pdf](#)
[89764983743.pdf](#)
[95075188566.pdf](#)
[para que sirve la curcuma y jengibre en capsulas](#)
[a concise introduction to logic 13th edition answer key chapter 4](#)
[mefegalukano.pdf](#)
[24865432094.pdf](#)
[amala paul images](#)
[16115de72994c0--95533029163.pdf](#)
[outer worlds guide ign](#)
[rodatonedozalikuviv.pdf](#)
[97837073385.pdf](#)