

Mapakinggan: Mga Boses ng Komunidad tungkol sa Kalusugan at Kagalingan ng Pag-iisip

Proyekto sa Pakikinig ng Komunidad

Noong Tagsibol ng 2024, pinondohan ng King County ang 14 na nakasentro sa kulturang mga organisasyon na nakabatay sa komunidad upang magdaos ng 106 na sesyon ng pakikinig kasama ang 543 indibidwal tungkol sa kalusugan ng pag-iisip. Sampung pangunahing tema ang lumabas mula sa mga sesyon.

01 Ang Kultura at Konteksto ay Mahalaga

Ang mga paniniwala, pagpapahalaga, lahi, at wika ay nakakaapekto sa kultural na pagkakakilanlan ng isang tao na nakakaimpluwensya sa pananaw ng isang tao sa kalusugan at kagalingan ng pag-iisip.



02 Magkakaugnay ang Espiritwalidad at Kalusugan ng Pag-iisip

Ang interpretasyon ng isang tao sa kanilang kalusugan ng pag-iisip ay kadalasang nauugnay sa mga espirituwal na paniniwala at tradisyon ng mga ninuno na maaaring makaimpluwensya sa mga pananaw sa kalusugan ng pag-iisip.



03 Ang mga Pang-unawa sa Kalusugan ng Pag-iisip, Kaalaman at Stigma ay Nag-iiba-iba sa Mga Komunidad

Ang mga taong nakakaranas ng mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip ay kadalasang nahaharap sa mga negatibong pananaw mula sa iba na humahantong sa stigma.

04 Kabilang sa mga Karaniwang Alalahanin sa Kalusugan ng Pag-iisip ang Pagkabalisa, Kalungkutan, at Depresyon

“Hindi siniseryoso ang mga tao at kapag [mga hamon sa kalusugan ng pag-iisip] umabot at kapag [mga hamon sa kalusugan ng pag-iisip] umabot na sa isang matinding antas, sinisisi sila sa hindi paghingi ng tulong. Nagiging hiwalay sila sa kanilang komunidad at sistema ng suporta.”
-Alimentando al Pueblo

05 Ang Trauma at Mga Stressor ay Nakakadagdag sa Mga Isyu sa Kalusugan ng Pag-iisip

Karaniwan ang trauma na dulot ng digmaan at karahasan sa mga katutubong bansa, at lalo pa itong tumitindi dahil sa stress mula sa paglikas, migrasyon, at pag-aangkop sa bagong bansa.

06 Pagnanais para sa Paghilom ng Sugat sa Pagitan ng Mga Henerasyon

“Sinasabihan ng mas matatandang henerasyon ang mga kabataan ngayon na sobra kaming nagrereklamo dahil noong panahon nila, hindi sila pinapayagang ipahayag ang kanilang damdamin—dahil baka isipin na sila’y mahina.”
-Kalusugan ng Pag-uugali ng CHARMD

07

Ang mga komunidad ay naghahanap ng Edukasyon, Mga Mapagkukunan at Suporta na may kaugnayan sa Paggamit ng Substansiya

“Sa tingin ko, maraming pananahimik [tungkol sa paggamit ng mga substansiya]. Maraming pag-iwas sa usapan at kakulangan sa pagiging bukas. Mahirap pag-usapan.”

-Komunidad ng mga Pilipino sa Seattle

**09**

Marami ang Mga Hadlang sa Pag-aalaga

Kabilang sa mga hadlang sa pag-access ng pangangalaga ang kakulangan sa: mga serbisyong tumutugon sa wika at kultura, tiwala sa mga tagapagbigay ng serbisyo, kaalaman tungkol sa mga lugar kung saan maaaring makakuha ng serbisyo, halaga ng mga serbisyo at saklaw ng insurance, at mga isyu sa transportasyon.

08

Magkaiba ang mga Alalahanin tungkol sa Kalagayan ng Kabataan sa Pagitan ng Mga Tagapag-alaga at ng Mga Kabataan

Nais ng mga kabataan na pag-usapan ang kalusugan ng pag-iisip sa loob ng pamilya at sa mga komunidad, ngunit nag-aatubili ang mga mas matatandang henerasyon.

**10**

Pangangailangan para sa mga serbisyo ng kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substansiya na tumutugon sa kultura na dinisenyo at ibinibigay ng mga komunidad

“Magbigay ng mas maraming pagkakataon para sa mga miyembro ng komunidad na magsanay bilang mga therapist at propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip at kung paano haharapin ang trauma. Gayundin, ibahagi ang mga ideya kung paano makakagawa ng mga Peer Support Groups ang mga komunidad.”

-Asosasyon ng mga Zambiano sa Seattle



Salamat sa mga katuwang sa komunidad na nakilahok sa mga sesyon ng pakikinig

Alimentando al Pueblo, Asosasyon ng mga Zambiano sa Seattle, Serbisyong Pangkalusugan para sa Pagbubuntis ng Ayan, Kalusugan ng Pag-uugali ng CHARMD, Mga Komunidad ng Matatag na Talino, Network ng Integrasyon ng mga Congolese, Komunidad ng mga Ethiopian sa Seattle, Komunidad ng mga Pilipino sa Seattle, Serbisyo ng Komunidad ng mga Indian American, Sentro ng Serbisyo ng Komunidad ng mga Koreano, NAMI Eastside, Alyansa ng mga Bagong Amerikano para sa Patakaran at Pananaliksik, Pundasyon ng Pondo para sa Therapy, Lupon ng Kalusugan ng mga Vietnamese.

Karagdagang Impormasyon:

- Kabuuang Ulat ng Mapakinggan ang Boses ng Komunidad: bit.ly/BeHeardReport
- Para sa suporta sa krisis, tumawag o mag-text sa 988.
- Linya ng Serbisyo para sa mga Kliyente ng Dibisyon ng Kalusugan ng Pag-uugali at Pagbawi ng DCHS: 1-206-263-8997

 King County

DCHS

Department of Community and Human Services