|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health services**  | **Mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan** |
| Mental health issues affect people from all parts of society.   | Ang mga isyu sa kalusugang pangkaisipan ay umaapekto sa mga tao na mula sa lahat ng bahagi ng lipunan. |
| Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.   | Ang pagkabalisa, pamimighati, sakit sa pagkain, pinsala sa sarili, mga sakit na kaugnay ng pag-abuso sa sangkap pagpapakamatay, at Schizophrenia ay ilan sa mas kilalang kondisyon. |
| But there are many more.   | Ngunit marami pang iba. |
| About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.   | Halos 45% ng lahat ng tao ay daranas ng isang problema sa kalusugang pangkaisipan sa ilang bahagi ng kanilang buhay. |
| And one in five people experience mental health problems each year.   | At isa sa limang tao ang daranas taun-taon ng problema sa kalusugang pangkaisipan. |
| These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.   | Ang mga karanasang ito ay may malalaking pagkakaiba kung paano ito umaapekto sa tao, at kung gaano tumatagal. |
| In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.   | Sa Victoria, may makukuhang ekspertong payo upang tulungan ka sa paggamot ng isang isyu sa kalusugang pangkaisipan. |
| Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need. | Ang mga pamahalaan ay nagbibigay ng maraming serbisyo, at marami ring pribadong opsyon na makukuha, na tutulong sa pagkuha mo ng suportang kailangan mo. |
| It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.   | Mahalagang tandaan na ang mabuting kalusugang pangkaisipan ay mahigit pa sa paggamit ng mga serbisyong propesyonal.  |
| Mental health is everyone's business.   | Ang kalusugang pangkaisipan ay alalahanin ng lahat. |
| Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.   | Ang kaibigan, pamilya, komunidad, edukasyon, kaligtasan, kalayaan mula sa karahasan at diskriminasyon, mabuting pamantayan ng pamumuhay, at marami pang dahilan ay tutulong sa atin na magkaroon ng mabuting kalusugang pangkaisipan. |
| Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises.  | Kung minsan ay maaaring nasa isang emerhensiya ang mga tao at kailangang tumawag sa 000, o sila’y nasa napipintong panganib at marahil ay kailangan nilang tumawag sa 000. O marahil ay sa numero ng psychiatric triage sa Victoria, Ang mga serbisyong iyon ay makukuha sa mga emerhensiya o krisis. |
| For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.   | Para sa mga isyu ng kalusugang pangkaisipan na hindi emerhensiya, ang Victoria ay may mga serbisyong pampubliko at pribado. |
| And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.   | Makikipagtulungan sa iyo ang GP na gumawa ng desisyon kung ano ang pinakamabuting paggamot para sa iyo. |
| You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.   | Magagamit mo ang sistemang pampubliko, kung saan may maraming serbisyo para sa grabeng karanasan ng kalusugang pangkaisipan ang may tulong sa gastos. |
| Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate. | O isasangguni ka ng iyong lokal na doktor sa mga pribadong serbisyo sa kalusugang pangkaisipan gaya ng mga tagapayo, sikologo, at sikayatris, na karamihan ng pang-unang sesyon ay marapat sa diskuwento ng Medicare.  |
| People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.   | Ang mga taong may kapansanan na sanhi ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan ay maaaring marapat sa suporta sa ilalim ng National Disability Insurance Scheme, sa pagsisimula nito. |
| Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.   | May makukuha ring suporta at payo para sa mga pamilya, kaibigan, at tagapag-alaga ng mga taong may problema sa kalusugang pangkaisipan. |
| It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover.  | Napakahalaga na ang mga taong may pangkaisipang sakit ay humingi ng tulong sa madaling panahon, Ito’y mabuti dahil ang serbisyong gaya ng sa amin ay boluntaryo at nakikita namin ang lagay ng mga tao at ang maagang pagkuha ng tulong ay napakahalaga. Ang pagkuha ng suporta sa iyong doktor at mga serbisyong pangkalusugan, ay mahalaga para sa paggaling. Ito’y isang bagay na hindi kayang harapin ng isang tao nang nag-iisa. Kailangan mo ng iyong pamilya, mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan, serbisyong klinikal, upang suportahan ang paggaling ng mga tao. |
| Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds. | Ang mga isyu ng kalusugang pangkaisipan ay nararanasan ng mga tao anuman ang edad, kultura, at pinagmulan. |
| And services can provide help for a broad range of needs. | Ang mga serbisyo ay nagbibigay-tulong sa maraming pangangailangan. |
| As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.   | Habang sinusundan mo at ng iyong pangkat-suporta ang plano, maaaring may ilang iba’t ibang eksperto. |
|  I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties.  And we also link people in with other services that might be helpful to them.  We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well.  | Ako ay nasa isang pangkat upang bigyan ang mga kabataan at pamilya ng sikolohikal na pamamagitan upang suportahan sila sa pagdurusa ng kalusugang pangkaisipan. Iniuugnay din namin ang mga tao sa ibang serbisyo na maaaring makatulong sa kanila. Tumutulong kami sa mga taong may mga isyu gaya ng pamimighati at pagkabalisa, nag-iiba rin ito hanggang sa mga paksang mas nakakabagabag. |
|  I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things.  The services are definitely far most beneficial with individual counselling.  I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation.  | Nagkaroon ako ng pamimighati at pagkabalisa at natulungan ako na matutunang ituon ang aking isip upang makontrol ang mga ito. Ang mga serbisyo ay tiyak na mas may benepisyo sa indibidwal na pagpapayo. Mapalad ako na may talagang nakasundo akong isang sikologo, na naramdaman kong ako’y talagang ligtas at matiwasay, upang maayos at makontrol ang aking sitwasyon. |
| There are many different types of mental health professionals and services that you might use. | Maraming iba’t ibang uri ng mga propesyonal at serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan na maaari mong gamitin. |
| These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.   | Kabilang dito ang mga GP, sikayatris, nars, manggagawang pangkomunidad o panlipunan, occupational therapist, manggagawang kaedad, sikologo, at tagapayo. |
| The important aspect is to develop trust and build rapport first of all.  People are sharing very personal things with you, and things that are very important.  So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone.  | Ang mahalaga ay ang pagtitiwala at mabuting ugnayan buhat sa simula. Ang mga tao ay nagbabahagi sa iyo ng napaka-personal na mga bagay at mga bagay na napakahalaga. Kaya talagang mahalaga na magkaroon ng tiwala, pagkatapos, kapag mayroon ka na noon, makapaglalakbay ka na kasama ng taong iyon.  |
| When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support.  | Nang kunin ako ni Adam bilang kliyente, nagkaroon ako ng mas malaking pagtitiwala sa sarili, sa pagkakaroon lamang ng dagdag na suportang iyon. |
| Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.   | Ang serbisyong suporta at pamamagitan ay nagbibigay ng kagyat na tulong at suporta sa mga taong may pangkaisipang sakit o kapansanang pangkaisipan na may malubhang sakit o nasa isang krisis. |
| These services also help people to access other specialists or support they may need.   | Ang mga serbisyong ito ay tumutulong din sa mga tao na maka-akses ng ibang espesyalista o suporta na kailangan nila. |
| There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.   | May mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan na particular para sa matatanda, para rin sa mga taong mula sa iba’t ibang kultura, kabilang ang mga refugee. |
| Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.   | Ang mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan ng mga bata at kabataan ay nag-aalay din ng espesyalisadong serbisyo sa kalusugang pangkaisipan at may programa sa mga rural at liblib na lugar, kung nakatira ka sa rehiyon sa Victoria. |
| If you need support call Lifeline on 13 11 14. | Kung kailangan mo ng suporta, tawagan ang Lifeline sa 13 11 14. |
| If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  | Kung kailangan mo ng apurahang tulong, tawagan ang Emerhensiya sa 000. |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth | Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth. |