

Kalusugan ng Pag-iisip at Sunog sa Kagubatan

Handout D

mula sa seryeng *Pag-unawa sa Epekto sa Kalusugan na Dulot ng Sunog sa Kagubatan sa mga Urban na Lugar*

Iba pang handout sa seryeng ito:

A. Epekto sa Kalusugan na Dulot ng Sunog sa Kagubatan sa mga Urban na Lugar
B. Habang May Sunog: Usok, Kalidad ng Hangin, at Pagprotekta sa Sarili
C. Pagkatapos ng Sunog: Tingga at Iba Pang Kontaminante ng Sunog sa Loob at Paligid ng Bahay
D. Kalusugan ng Pag-iisip at Sunog sa Kagubatan
E. Karagdagang Babasahin

UCLA CTSI
UCLA Fielding School of Public Health Center for Healthy Climate Solutions
CSUN Environmental and Occupational Health

Pangunahing mga May-akda: Savanna Carson, Katherine McNamara. Para sa kompletong listahan ng mga may-akda, editor, at tagasuri, tingnan ang website.

Talaan ng nilalaman:

PAHINA	NILALAMAN
3	Maikling buod
4	Paano naaapektuhan ng sunog ang kalusugan ng pag-iisip at mga grupong may pinakamalaking panganib
5	Mga posibleng damdamin sa pamayanan pagkatapos ng sunog
6	Maraming paraan ang epekto ng sunog sa kalusugan ng pag-iisip at kapakanan
7	Paano nadaragdagan ng media ang stress at pagkilala sa inyong pangangailangan habang bumabangon
8	Gabay: Habang may sunog: Ano ang maaari kong gawin upang protektahan ang aking kalusugan ng pag-iisip sa maikling panahon?
9	Gabay: Pagkatapos ng sunog: Ano ang maaari kong gawin upang protektahan ang aking kalusugan ng pag-iisip sa pangmatagalan?
10	*GAWAIN UPANG MATUTO*: Talakayin kung paano nakaaapekto ang sunog sa kagubatan sa kalusugan ng pag-iisip at kung paano makatutulong ang mga pamayanan sa pagbangon.
11	Kailan hihingi ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip
12	Mga mapagkukunan ng tulong sa kalusugan ng pag-iisip

Paalala tungkol sa seryeng ito: Tinutugunan ng seryeng ito ang ilang alalahanin sa kalusugan na dulot ng mga sunog sa kagubatan na umaabot sa mga urban na lugar. Tinatawag din ang mga sunog na ito na Wildland-Urban Interface (WUI) fires o mga sunog sa mga lugar kung saan nagtatagpo ang likas na lupain at kanayunan. Dahil maaaring hindi ginagamit ng publiko ang terminong WUI, ginagamit namin ang "mga sunog sa kagubatan na umaabot sa mga urban na lugar," o "mga sunog" sa mas maikling tawag, para sa malalaki at mapaminsalang sunog na maaari ring tumupok sa mga gusali, sasakyan, at iba pang di-likas na pinagmumulan ng sunog.

Mahalagang punto!



Hanapin ang mga "Mahalagang punto" sa handout na ito para sa pinakamahahalagang buod.

Maikling Buod:

Epekto sa Kalusugan ng Pag-iisip na Dulot ng Sunog sa Kagubatan

Mga dapat malaman upang maprotektahan ang sarili!



Paano naaapektuhan ng sunog sa kagubatan at usok ang ating kapakanang pangkaisipan?

- **Maraming paraan na naaapektuhan ang kalusugan ng pag-iisip**. Madalas makaranas ang mga tao ng mga sintomas na tulad ng pagkabalisa, stress, depresyon, hirap sa pagtulog, at pagbabago ng damdamin, kabilang ang pakiramdam na hindi sila ang dating sarili.
- **Maaaring makaapekto ang usok sa kalusugan ng pag-iisip**; maaaring makarating sa utak ang maliliit at mapaminsalang partikula sa usok na galing sa sunog sa kagubatan at posibleng magdulot ng pinsalang nakaaapekto sa damdamin at pag-iisip.

Normal bang pabago-bago pa rin ang damdamin kahit matagal nang patay ang sunog?

- **Oo. Pangmatagalang proseso ang pagbangon**. Pagkatapos ng krisis, madalas makaramdam ang mga pamayanan ng matibay na pagkakaisa, ngunit maaari itong humina kapag nagsimula ang mahirap na gawain ng muling pagtatayo. Ang mga sanhi ng stress, tulad ng pinsala sa ari-arian, seguro, pagkawala ng trabaho, at pagbabago sa paaralan o mga kaibigan, ay maaaring makadagdag sa bigat ng isip kahit matagal nang tapos ang sunog.

Ano ang pinakamainam na paraan upang protektahan ang aking kalusugan ng pag-iisip habang may sunog at pagkatapos nito?

- **Protektahan ang katawan:** Kabilang sa praktikal na mga paraan ang pagbawas sa pagkakalantad sa usok, pagpapanatili ng nakagawiang gawain, pakikipag-ugnayan sa iba, paglilimita sa media, at pag-una sa mga batayang pangangailangan tulad ng sapat na tubig, masustansiyang pagkain, maayos na tulog, at kaligtasan.
- **Protektahan ang isip:** Humingi agad ng tulong. Hindi kailangang maghintay ng krisis bago may makausap; makatutulong sa pag-unawa sa inyong mga karanasan ang maagang paghingi ng suporta sa pamayanan o therapist. Tingnan ang mga mapagkukunan sa pahina 12.
- **Pangalagaan ang inyong mga ugnayan.** Pansinin at kilalanin ang inyong nararamdaman, hingin ang inyong kailangan, at manatiling nakaugnay sa mga taong sumusuporta sa inyo.

Nakaaapekto ba ang mga sunog sa kalusugan ng pag-iisip?



Oo. Iniulat ng mga nakaligtas sa sunog ang **pagdami ng mga epektong kaugnay ng kalusugan ng pag-iisip** at/o **mga sintomas sa kalusugan ng pag-iisip (may asterisk*)**, at mas madalas na pagpapatingin dahil dito, kabilang ang:

- **PTSD, o karamdamang dulot ng stress pagkatapos ng trauma**, na maaaring kabilang ang bangungot*, muling pagdanas ng traumatikong pangyayari*, pagiging iritable/galit*, negatibong pag-iisip*, pag-iwas*
- **Pagkabalisa,** pag-aalala*, biglang pag-atake ng matinding takot*
- **Depresyon,** kalungkutan*, kawalan ng pag-asa*
- **Hindi makatulog***, hindi maayos na tulog*, o matinding pagkapagod*
- **Paggamit ng mga Substansiya*:** alak, paninigarilyo, marijuana
- **Pagkabagabag na may kaugnayan sa kapaligiran o pamayanan**, labis na pagtutok sa malalaking hindi pa alam at hindi gaanong makontrol*
- **Pag-iisip o kilos na may kaugnayan sa pagpapakamatay:** pananakit sa sarili*
- **Iba pa**: hindi makapagtuon ng isip*, tensiyon sa katawan*, sobra o kulang na pagkain*

Maaari ring maranasan ng mga bata o kabataan ang:

- Mga problema sa pag-uugali o pag-angkop, kabilang ang pagiging iritable, galit, o pagbabalik sa mga gawi ng mas batang edad
- Pagkagambala ng suporta ng pamilya, stress sa pamilya, o mga pagbabago
- Mga problema sa pagkatuto, hirap matuto, hirap magtuon ng isip, o pagkaantala ng pag-unlad ng wika
- Maaaring wala pa ring kasanayan ang mga bata upang ipahayag o ipabatid ang kanilang damdamin

Bukod dito:

- Maaaring magkakaiba ang tugon ng mga tao sa sunog sa kagubatan. May mga damdamin o reaksiyong agad lumilitaw, at mayroon ding lumilitaw sa kalaunan.
- Ang pangmatagalan at paulit-ulit na pagkakalantad sa usok na galing sa sunog sa kagubatan ay maaari ring magpalaki ng panganib ng demensiya sa mga nakatatanda at iba pang sakit sa utak.

Sino-sino ang may pinakamalaking panganib?

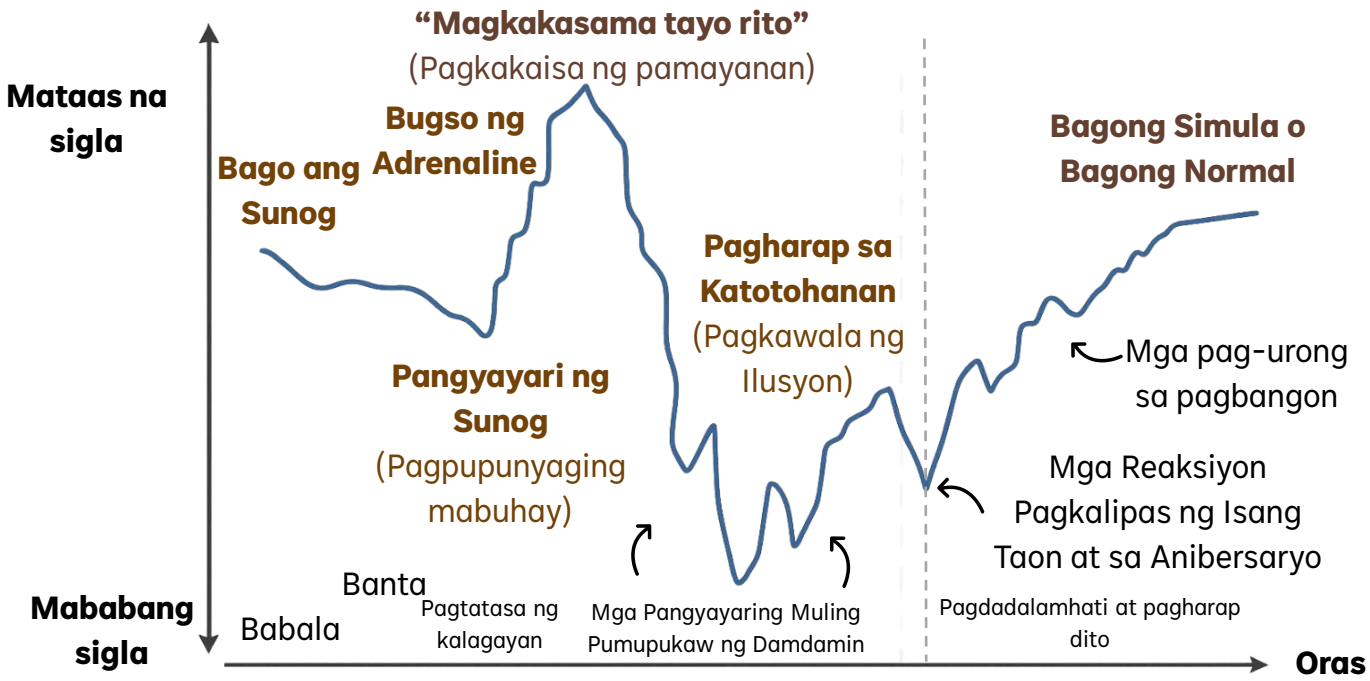
Kahit sino ay maaaring makaranas ng epekto sa kalusugan ng pag-iisip kahit wala siya mismo sa lugar ng sunog. Maaaring mangailangan ang ilan ng dagdag na suporta o makaranas ng mas maraming epekto, lalo na ang:

- Mga taong **direktang nawalan, nalantad, o nasugatan:** Nawalan ng bahay o mahal sa buhay, nagbago ang tirahan, o nagbago ang kalusugan.
- Mga may dati nang **Problema sa Kalusugan**: Mga may sakit na o may mga hamon sa kalusugan ng pag-iisip.
- Mga may **dating trauma** (o nakaranas na ng sunog)
- **Mga minoryang lahi o etniko**: Mga nahihirapang makakuha ng tulong at pangangalaga, may hadlang sa kabuhayan, at mas mataas na antas ng pagkakalantad o mga epekto.
- Mga may **mas kaunting mapagkukunan, kabilang ang** hindi matatag na tirahan, pagkawala ng trabaho, limitadong transportasyon, o mas kaunting makukuhang serbisyo.
- **Mga manggagawa**, tulad ng bumbero, tagalinis, tagapag-alaga, therapist, o iba pang tumutulong.
- **Mga babae, kabataan** (kabilang ang mga bata at nagdadalaga o nagbibinata), o **mga nakatatanda**
- **Ang mga kabilang sa ilan sa mga grupong ito** ay maaaring makaranas ng mas matinding stress at mga hadlang sa pagkuha ng suporta.

1. To P, et al. The impact of wildfires on mental health: a scoping review. Behavioral Sciences. 2021. 2. Jung YS, et al. Fine particulate matter from 2020 California wildfires and mental health–related emergency department visits. JAMA Network Open. 2025. 3. Casey JA, et al. The 2025 Los Angeles Wildfires and Outpatient Acute Healthcare Utilization. medRxiv. 2025 4. Elser H, et al. Wildfire smoke exposure and incident dementia. JAMA Neurology. 2025 5. Adu Mk et al. Children's psychological reactions to wildfires: a review of recent literature. Current Psychiatry Reports. 2023. 6. Heanoy EZ, et al. Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. In Healthcare 2024. 7. Li A, et al. Vulnerability and recovery: long-term mental and physical health trajectories following climate-related disasters. Social Science & Medicine. 2023

Mga damdamin sa pamayanan pagkatapos ng sunog

Ipinapakita ng larawan sa ibaba ang posibleng pagtaas at pagbaba ng sigla sa pamayanan pagkatapos ng sakuna, tulad ng malaking sunog. Maaaring hindi ito eksaktong tumugma sa damdamin ng bawat tao, ngunit halimbawa ito ng karaniwang pagbabago ng damdamin sa buong pamayanan.



Mga maaaring makatulong na maunawaan mula sa larawang ito:

- Hindi tuwid ang landas ng pagbangon. Maaaring makaramdam ang mga tao at pamayanan ng lakas, matinding pagod, panghihina ng loob, at pag-asa sa iba't ibang panahon; asahan ang pagtaas at pagbaba ng sigla kahit matagal na pagkatapos ng sakuna. Patuloy at pangmatagalan ang pagbangon ng damdamin.
- Maaaring lubhang magkaiba ang mga damdamin at tagal ng pagbangon ayon sa tao, pagkawala, at sitwasyon.
- Ang mga pangalawang sanhi ng stress (kaugnay ng pamumuhay, tulad ng epekto sa tirahan) ay maaaring magdulot ng matindi at tuloy-tuloy na stress at pangangailangang magsikap upang makaangkop ang damdamin.
- Ang anibersaryo ng sunog, mausok na araw, babala sa paglikas, takdang petsa ng seguro, pagkaantala ng muling pagtatayo, o ibang nagpapabalik ng damdamin ay maaaring pumukaw muli ng mga nararamdaman.
- Maaaring magsama-sama at magpalala ang dagdag na mga sanhi ng stress at salik. Mga halimbawa:
  - Batang nawalan ng bahay at paaralan
  - Maaaring sabay na hinaharap ng isang tao ang pinsala ng sunog sa kagubatan, problema sa tirahan, paghahabol ng seguro, sakit sa pamilya, at papalapit na panahon ng sunog... at marami pa.

Mahalagang punto:

Normal na pabago-bago o patuloy na nagbabago ang damdamin *kahit matagal na pagkatapos* ng sakuna. Madalas na pangmatagalang proseso ang pagbangon ng kalusugan ng pag-iisip.

Hinango mula sa Zunin & Myers 'Six stages of psychological response to a disaster' na binanggit sa Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters, U.S. Department of Health and Human Services (2000)

Maraming paraan ang epekto ng sunog sa kalusugan ng pag-iisip at kapakanan

Maaaring lubhang maapektuhan ng sunog sa kagubatan ang maraming aspeto ng buhay, kabilang ang kapaligiran, mga ugnayan, pananalapi, pakiramdam na normal ang buhay, kapakanan, at kalusugan ng pag-iisip (tingnan ang larawan sa ibaba).

***Bukod dito*, maaari ring makaapekto sa kalusugan ng utak ang usok na galing sa sunog.** Dahil sa pagkakalantad sa usok, maaaring makapasok sa katawan ang nakakalason na mga partikula, na nagdudulot ng mas matinding stress mula sa lason at pamamaga. Maaaring makarating sa utak ang ilan sa maliliit na partikulang ito, na posibleng magdulot ng pinsala sa paulit-ulit o pangmatagalang pagkakalantad at makaapekto sa kalusugan ng utak *at kalusugan ng pag-iisip*.

Paano naaapektuhan ng sunog ang kalusugan ng pag-iisip at kapakanan sa maraming paraan

Ekolohiya (pisikal at likas na kapaligiran): Pagkawala ng kalikasan at pinsala ng sakuna. Mga pangyayaring mausok at pagbabago sa kakayahang lumabas nang ligtas.

Kalagayan sa pamumuhay at trabaho: Paglikas, katatagan ng tirahan, at kaligtasan. Mga pagbabago sa paaralan o trabaho.

Ugnayang panlipunan, kalusugan, at pamayanan: Pagkawala, stress, o pagkakahiwalay sa pamayanan o pamilya. Mga pagbabago sa nakagawiang gawain, libangan, pakikitungo sa iba, mga ugnayang panlipunan, at koneksiyon. Sobra o kulang na komunikasyon, kabilang ang pagkakalantad sa media.

Indibidwal: Mga problema sa pagtulog, kawalan ng tiyak na sapat na pagkain, pagbabago sa pisikal na aktibidad, o ibang salik sa pamumuhay. Pagharap sa mga hamon sa seguro pagkatapos ng sunog. Mga posibleng problema sa kalusugan o kalusugan ng pag-iisip mula sa usok o trauma.

Mahalagang punto:

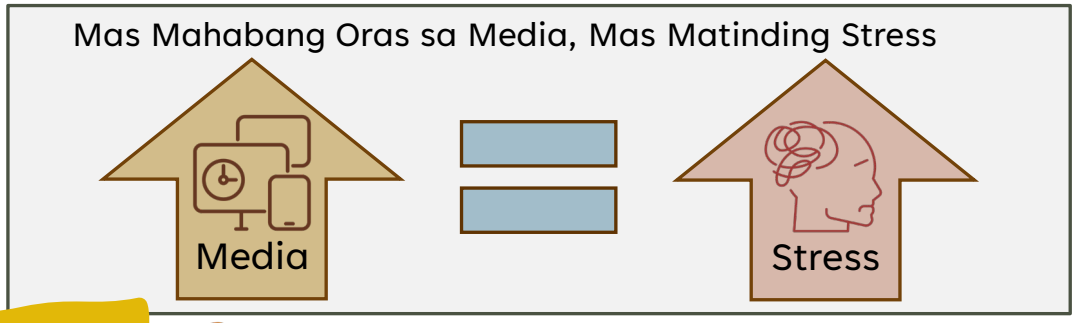
Maaaring magdulot ang mga sunog ng malaking pagkawala, patuloy na pagbabago sa mga naapektuhan, at pagkagambala sa pamayanan na nakaaapekto sa kalusugan ng pag-iisip. Bukod dito, maaaring makasama sa utak at kapakanang pangkaisipan ang pagkakalantad sa usok!

Larawang binago mula sa: Eisenman DP, et al The mental health and well-being effects of wildfire smoke: a scoping review. BMC public health. 2022 Dec 5;22(1):2274. **May mga dagdag mula sa**: To P, et al. The impact of wildfires on mental health: a scoping review. Behavioral Sciences. 2021 Sep 21;11(9):126.

Maaari bang magdagdag ng stress ang balita at social media?

Oo. Maaaring magdagdag ng stress pagkatapos ng sakuna ang labis na balita, social media, o paulit-ulit na panonood ng mga kuha ng sakuna. Ipinapakita ng mga pag-aaral na habang humahaba ang oras ng pagkakalantad sa media (mga screen, balita, podcast, radyo, social media, atbp.), dumarami rin ang sintomas ng stress. Mas malala ang stress kapag salungat o nakalilito ang impormasyon.

Lalo itong totoo para sa mga bata. **Upang mabawasan ang pagkalito, limitahan ang media, umasa sa mapagkakatiwalaang impormasyon, at aktibong makipag-usap sa mga mahal sa buhay.**



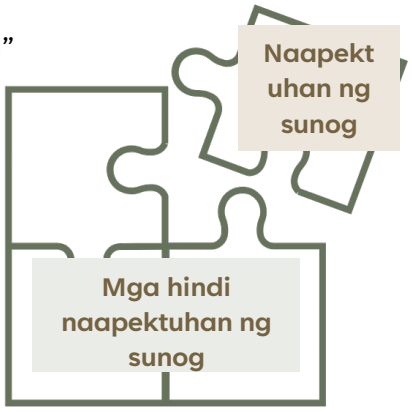
Mahalagang punto:

Upang mabawasan ang stress at pagkalito, limitahan ang media matapos makuha ang mahalagang impormasyon, umasa sa mapagkakatiwalaang balita, at aktibong makipag-usap, talakayin ang naranasan, at magpahinga kasama ang mga mahal sa buhay upang mapatibay ang ugnayan. Limitahan ang pagkakalantad ng mga bata sa media upang mabawasan ang kanilang stress.

Kilalaning maaaring iba ang inyong damdamin at pangangailangan kaysa sa mga nasa paligid

- Marami ang nakakaramdam ng pressure na “magpatuloy” at “mag-move on”
- Maaaring mabilis na magpatuloy ang media at pang-araw-araw na buhay
- Patuloy na pangangailangang suportahan ang sarili at pamilya, at bayaran ang tirahan, pangangalagang pangkalusugan, pagkain, atbp.
- Maaaring may mga kaugalian ang iba't ibang kultura, relihiyon, o personalidad na inuuna ang pangangailangan ng iba kaysa sa sarili.

Maaaring mukhang hindi mahalaga, makasarili, o matagal gawin ang pangangalaga sa sarili, ngunit mahalaga ito upang mabawasan ang labis na pagkapagod at mapanatili ang balanse.



Mahalagang punto:

Maaaring nakapagpatuloy na ang media, pang-araw-araw na buhay, at mga hindi naapektuhan bago pa kayo makaramdam na handa na kayo. Maaaring matagal ang pagbangon mula sa sakuna. Pansinin ang inyong nararamdaman, hingin ang inyong kailangan, at manatiling nakaugnay sa mga pamayanan o mapagkukunan ng tulong na sumusuporta sa inyo (tingnan ang pahina 12 para sa mga posibleng mapagkukunan).

Holman, et al. Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: does it matter what you see?. Clinical Psychological Science. 2020 Jan;8(1):111-24.
Garfin, et al. The Collective Trauma and Chronic Stress of COVID-19. The Social Science of the COVID-19 Pandemic: A Call to Action for Researchers. 2023 Dec 8:259.
Garfin, et al. It matters what you see: Graphic media images of war and terror may amplify distress. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2024 Jul 16;121(29):e2318465121.
Garfin, et al. Media exposure, risk perceptions, and fear: Americans' behavioral responses to the Ebola public health crisis. International Journal of Disaster Risk Reduction. 2022 Jul 1;77:103059.

Habang may sunog:

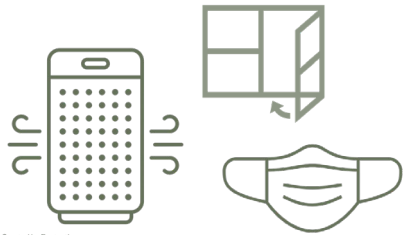
Ano ang maaari kong gawin upang protektahan ang aking kalusugan ng pag-iisip sa maikling panahon?



Unahin ang mga batayang pangangailangan:
pagkain, tubig, tirahan, kaligtasan, at pangangalagang pangkalusugan



Tuloy-tuloy na nakagawiang gawain
Panatilihin ang maliliit na nakagawiang gawain kung maaari upang magkaroon ng katatagan sa panahon ng kawalang-katiyakan.



Bawasan ang pagkakalantad sa usok o lumikas
Nababawasan ang panganib sa kalusugan



Limitahan/bawasan ang walang tigil na media
Nababawasan ang stress



Hayagang makipag-usap sa iba tungkol sa mga alam at hindi pa alam
Bawasan ang pagkalito, tulungan ang pag-unawa



Tanggapin at tukuyin ang damdamin *(kahit patuloy itong nagbabago, o walang maramdaman)*
Tumutulong sa pag-unawa sa karanasan, pagkilala sa sarili, mga ugnayan, at pagpapahayag ng pangangailangan



Kilalaning normal ang maraming tugon, ngunit alamin kung kailan hihingi ng tulong (at humingi agad).
Normal na maayos ang pakiramdam ngayon at
hindi maayos sa kalaunan.

Pagkatapos ng sunog:
Ano ang maaari kong gawin upang protektahan ang aking kalusugan ng pag-iisip sa pangmatagalan?

Lahat ng paraan sa nakaraang pahina, *AT PATI NA RIN ANG*:



Pagbabahagi ng mga kuwento at karanasan
Tumutulong ito sa pag-unawa sa karanasan, pag-unlad, at pagkilala sa sarili at sa mga naranasan, habang itinututok kayo sa kasalukuyan upang magawa ang mga kailangang gawin. Humanap ng mga taong handang makinig at mga grupong maaari rin ninyong pagpulutan ng aral.



Suporta ng pamayanan at mga ugnayang panlipunan
Pagtanggap at pagbibigay ng suporta.
Mga ugnayang panlipunan, pampamilya, sa kapwa, kapitbahay, pananampalataya, o kaugnay nito. Magkakaiba ang landas ng pagbangon ng bawat isa, na may mga pag-urong at mas mabubuting araw.



Hanapin ang mabubuting bagay at mga aasahan, at ugaliing magpasalamat kapag kaya na
"Mahirap ang sitwasyong ito, ngunit nagpapasalamat ako sa pamilyang tumanggap sa akin sa kanilang tahanan. Inaasahan kong makita ang mga guro ko kapag nagbukas muli ang paaralan."



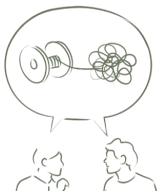
Ehersisyo
Nakapagpapabuti sa kalusugan ng pag-iisip ang paggalaw ng katawan



Kalikasan (kapag ligtas)
Labas, hardin, dagat/lawa, mga puno



Pagtuon sa Kasalukuyan at Espirituwalidad
Pagtutok sa kasalukuyan, pagkakaroon ng kapayapaan



Therapy
Kapag kailangan o upang maagap na pangalagaan ang kalusugan ng pag-iisip bago mangailangan ng suporta.



Paggamit ng mga kamay at paglikha
Magluto, magsulat ng talaarawan, gumuhit, humawak, maghalaman, humaplos ng hayop, maglaro, magpatalbog ng basketball, atbp.

Gawain Upang Matuto:



Pag-iisip tungkol sa katatagan pagkatapos ng sunog

ANG KATATAGAN AY:	HINDI IBIG SABIHIN NG KATATAGAN NA:
• Lakas ng loob, kakayahang umangkop, pagpupursigi, pagtitiyaga, pag-unlad, pagkatuto, at iba pa • Kakayahang tiisin, harapin, o lampasan ang mga hirap • Dedikasyon at lakas ng loob upang magpatuloy • Pag-angkop, pagkatuto, paghingi ng tulong, at pagbuo ng kasanayan at pag-unlad pagkatapos ng mga hamon	• Madali ang mga bagay o walang stress. *Kailangan sa katatagan ang pagsisikap, suporta, at kakayahang harapin ang tunay na mga hamon. Bahagi ng pagpapanatili ng katatagan ang suporta.* • Tapos na kayong matuto, tumugon, o makaramdam! *Ang katatagan ay patuloy at aktibong paglalakbay sa mga hirap at ginhawa ng buhay.*

Isipin ang katatagan bilang timbangan—kumikiling ito sa mabubuting resulta kahit maraming hamon at sanhi ng stress ang hinarap ng isang tao. Nakasalalay ito sa maraming salik sa buhay at sa kakayahan ng isang tao na maging matatag.

Masasamang karanasan at mga sanhi ng stress

Mga salik ng panganib

Mga sanhi ng stress

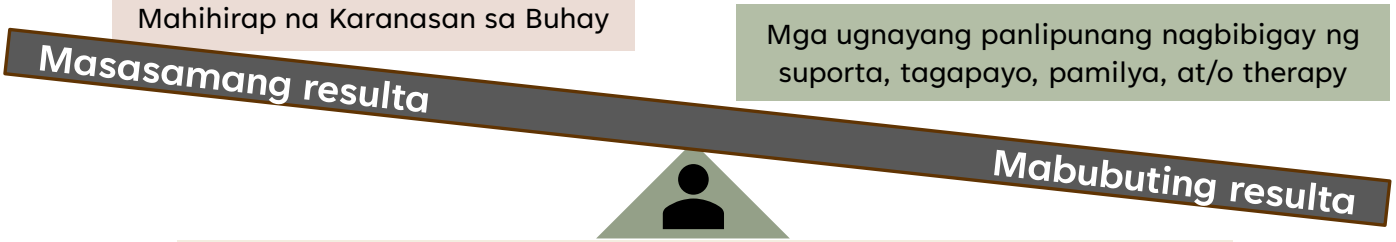
Mahihirap na Karanasan sa Buhay

Mabubuting karanasan at suporta

Mga salik na nagbibigay ng proteksiyon

Mabubuting karanasan

Mga ugnayang panlipunang nagbibigay ng suporta, tagapayo, pamilya, at/o therapy



Indibidwal:
Personal na kasaysayan, dating trauma, likas na ugali, kalusugan, at pagkilala sa sarili.

Mga Tanong sa Talakayan:

- Paano maaaring maapektuhan ng sunog sa kagubatan ang timbangang ito?
- Ano ang maaaring makatulong sa mabubuting resulta habang may sunog at pagkatapos nito?
- Isaalang-alang ang iba't ibang grupo (kabataan, nakatatanda, at iba pa sa inyong pamayanan). Paano masusuportahan ang mga grupong ito sa panahon ng sunog sa kagubatan?

Tanong: Kailan ako dapat humingi ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip?
Sagot: Mas maaga kaysa sa iniisip ninyo!

Sa sandaling mapansin ang pagbabago sa sarili o paligid na maaaring makaapekto sa inyong kapakanan, mainam nang lumapit sa mga pamayanang nagbibigay ng suporta at tulong sa kalusugan ng pag-iisip.

Mga Uri at Antas ng Suporta sa Kalusugan ng Pag-iisip:

- **Pag-iwas** (mga programa pagkatapos ng klase, suportang panlipunan upang palakasin ang mga salik na nagbibigay ng proteksiyon)
- **Paggamot** (therapy, mga grupong nagbibigay ng suporta, gamot)
- **Agaran/Krisis** (pagtitiyak ng kaligtasan)

Hindi alam kung saan magsisimula?
Tumawag sa 988, pambansang suporta sa kalusugan ng pag-iisip (na nag-uugnay sa lahat ng uri ng lokal na suporta), kasalukuyan para sa LA: https://didihirsch.org/

Mga dapat asahan... mga bagay na maaaring tumagal kapag humihingi ng tulong:

- Maaaring bago, mahirap, o hindi komportable ang pagkilalang kailangan ng suporta at ang paghingi at paghahanap ng tulong.
- Pag-unawa sa seguro, kung mayroon, mga tagapagbigay na sakop ng inyong network, at mga bahaging bayad na inyong sagot
- Pagbabahagi ng pangunahing impormasyon sa mga linya ng tulong
- Paghahanap ng angkop na therapist: ano ang mahalaga sa isang tagapagbigay para sa INYO

Kung may seguro kayo, karaniwang may numero para sa kalusugan ng pag-iisip sa likod ng insurance card:



Member Services:	1-855-270-2327 (TTY/TDD 1-855-576-1620)
Mental Health:	1-877-344-2858 (TTY/TDD 1-800-735-2929)
Nurse Advice Line:	1-800-249-3619 (TTY/ TDD 1-800-854-7784)
Health Education:	1-855-856-6943

Providers can call for:
* Pre-authorizations: <crosswalk #>
Pharmacy info: 1-888-648-6765

* *Pre-authorization is required for all non-emergent hospital admissions.*

Submit Medical Claims to:
<crosswalk PPG>
<crosswalk ATT:>
<crosswalk Address:>
<crosswalk Address:>

www.lacarecovered.org

Karagdagang Mapagkukunan ng Tulong sa Kalusugan ng Pag-iisip

Mga Mapagkukunan para sa mga Bata at mga Pag-uusap na Nagbibigay ng Suporta:

- **Pagiging magulang, pagtuturo, at pag-aalaga ng mga bata—mga mapagkukunan tungkol sa sunog sa kagubatan**:
  - "Pagsuporta sa mga Bata, Pagpapatatag ng mga Pamayanan: Mga Propesyonal na Kasanayan sa Sama-samang Pag-uusap Tungkol sa Sunog sa Kagubatan" kasama si Dr. Melissa Brymer https://www.youtube.com/watch?v=FTwZj5kvbTg
    - Handout sa pakikipag-usap: https://d3kdbh1wduemv1.cloudfront.net/attVnm39LDeYME657.pdf?cache=1736380069
  - Pagharap sa mga Sunog sa Kagubatan: Gabay para sa mga Tagapag-alaga at Guro https://ugc.production.linktr.ee/6bfe8bf5-5438-46a2-9db7-5988260d3960_Wildfire-Resources-for-Caregivers-and-Educators.pdf
  - Mga Gabay sa Magulang para sa Pagtulong sa mga Batang Naapektuhan ng Sunog sa Kagubatan: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/parents_guidelines_for_helping_children_impacted_by_wildfires.pdf

- **Mga link sa serbisyo/mapagkukunan ng tulong**:
  - Mga mapagkukunan tungkol sa sunog sa kagubatan (iba pang link para sa mga bata, libreng therapist, atbp.): https://docs.google.com/document/d/1ttP8nT6ueNz_aUFJv2ebVVFljkmecOra/edit?tab=t.0
  - Lokal na Suporta sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Eaton/EFRU: https://www.efru.la/mental-health

Mga mapagkukunan upang makakuha ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip:

Suporta at Pag-uugnay sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Sakuna CalHOPE
https://www.calhope.org/

Mga mapagkukunan ng Los Angeles County sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga naapektuhan ng sunog (mga linya ng text, harapang suporta, atbp.)
https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/

LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.