



Batas na CARE (CARE Act)

Batas sa Pagtulong sa, Pagbangon, at Pagpapalakas ng Komunidad (Community Assistance, Recovery, and Empowerment Act)

Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Ang CARE Act ay isang sama-samang proseso ng hukumang sibil. Ang prosesong ito ay para sa mga indibidwal na may schizophrenia spectrum o iba pang sakit sa pag-iisip. Iniugnay nito **ang mga kwalipikadong indibidwal** sa **paggamot, mga serbisyo/suporta at pabahay**. Matutulungan ka ng gabay na ito para malaman ang higit pa tungkol sa pagsuporta sa miyembro ng iyong pamilya habang nasa **proseso ng CARE**. Itinatampok sa gabay na ito ang mga pagsasanay at mapagkukunan mula sa Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa CARE Act. May kasama ring mga karagdagang mapagkukunan para tulungan ang mga pamilya.

Para sa pangkalahatang kaalaman, pakitingnan ang **Tungkulin ng Pamilya sa Proseso ng CARE** at **Introduksiyon sa Family Psychoeducation** na mga pagsasanay sa Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa CARE Act. Sa gabay na ito, ibinabahagi namin ang mga kaugnay na pagsasanay na naka-host sa Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa CARE Act.

MGA NILALAMAN

Ang Kahalagahan ng Pamilya sa Pagsuporta sa mga Indibidwal na Nabubuhay nang may Schizophrenia Spectrum o Iba Pang Sakit sa Pag-iisip	3
Mga Miyembro ng Pamilya at CARE	5
Tungkulin ng Mga Miyembro ng Pamilya sa Proseso ng CARE.....	5
Ang Pamilya bilang Mga Nagpepetisyon	5
Ang Pamilya bilang isang Boluntaryong Tagasuporta	9
Ang Pamilya bilang isang Impormal na Suporta	10
Pagbabahagi ng Impormasyon sa mga Miyembro ng Pamilya	11
Paggamit ng isang May-kaalamang Pamamaraan sa Trauma	13
Pangkalahatang Kaalaman hinggil sa Trauma	13
Mga Layunin at Estratehiya sa isang May-Kaalaming Pamamaraan sa Trauma	15
Pampamilyang Pangangalaga sa Sarili at Iba Pang Mga Natural na Suporta.....	17
Mga Hakbang sa Pagkilos para sa Mga Pamilya	20
Hakbang sa Pagkilos 1: Sikaping isulong ang pakikipagtulungan sa mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ng kalahok ng CARE.	20
Hakbang sa Pagkilos 2: Suportahan ang indibidwal sa kanilang mga layunin at pagpapagaling.....	21
Hakbang sa Pagkilos 3: Muling suriin ang mga pattern ng komunikasyon at relasyon.....	23

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Hakbang sa Pagkilos 4: Magkaroon ng mas malalim na pag-unawa sa schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip at direktang karanasan.	25
Hakbang sa Pagkilos 5: Magplano nang magkakasama bilang isang network ng suporta sa pamilya.	26
Family Psychoeducation (FPE)	27
Ano ang Aasahan sa Paglahok sa FPE	28
Pakikipag-ugnayan sa mga Tagapagkaloob ng FPE.....	30
Mga Mapagkukunan para sa Mga Pamilya	30
Pagkonekta sa Higit pang Mga Mapagkukunan.....	30
Pagbuo ng isang Network ng Tagasuporta	32
Mga Programang Nakabatay sa County	32
National Alliance on Mental Illness (NAMI) California.....	32
Schizophrenia & Psychosis Action Alliance.....	33
Mga Support Group na nasa Social Media	33
Mga Support Group para sa Mga Kaugnay na Diyagnosis	33
Mga Mapagkukunang espesipiko sa CARE para Maunawaan ang Schizophrenia Spectrum at Iba Pang Mga Sakit sa Pag-iisip.....	34
Mga Mapagkukunan para Maunawaan ang Proseso ng CARE.....	36

ANG KAHALAGAHAN NG PAMILYA SA PAGSUPORTA SA MGA INDIBIDWAL NA NABUBUHAY NANG MAY SCHIZOPHRENIA SPECTRUM O IBA PANG SAKIT SA PAG-IISIP

Mahalaga ang mga miyembro ng pamilya at natural na suporta (hal. mga kaibigan, miyembro ng mga social network). Makatutulong sila para mapabuti ang mga resulta ng mga taong may schizophrenia spectrum at iba pang mga sakit sa pag-iisip.

Makatutulong ang mga miyembro ng pamilya sa pamamagitan ng:

- Pagtulong sa indibidwal para matugunan ang mga pangunahing pangangailangan.
- Paghihikayat na lumahok sa mga inirerekomendang serbisyo at paggamot.
- Pagtulong sa pakikipag-ugnayan sa mga tagapagkaloob ng pangangalaga.
- Pagpapanatili ng mga koneksyon sa pamilya at mga suporta sa komunidad.
- Pagbibigay ng suporta, pampatibay-loob, at pag-asa.
- Pagsusulong na maunawaan ang pagkakakilanlan ng indibidwal habang isinasaalang-alang ang kanilang kondisyon sa kalusugang pangkasipan.
- Pagtatampok sa mga kalakasan ng indibidwal para suportahan ang kanilang paggaling.
- Pagtitiyak na naibibigay ang angkop na pangangalaga sa tamang oras at lugar.

Mahalaga ang suporta ng pamilya sa pagpapagaling, ngunit maaaring humarap sa mga hamon ang mga miyembro ng pamilya. Ang mga pangangailangan, pakikibahagi, at sintomas ng isang tao ay maaaring mabilis na magbago. Maaaring masalimuot ang sistema ng pangangalagang pangkalusugan hinggil sa pag-uugali. Ang ilang taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip ay tumatanggap ng tulong

Para mas maunawaan ang proseso ng CARE, pakitingnan ang [Pangkalahatang Kaalaman tungkol sa Proseso ng CARE para sa Mga Tagasuporta](#). Para sa higit pang impormasyon tungkol sa tungkulin ng pamilya, pakitingnan ang mga materyales sa pagsasanay sa [Tungkulin ng Pamilya sa Proseso ng CARE](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

mula sa kanilang pamilya, ngunit ang iba naman ay hindi. Marami itong maaaring kadahilanan.

Ang layunin ay ang magtulungan ang mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip, kanilang mga sistema ng suporta, tagapagkaloob, at mga tagasuporta sa komunidad. Makatutulong ito sa pagpapagaling.

Maaaring magbigay ng mahalagang paggamot ang mga tagapagkaloob ng kalusugan hinggil sa pag-uugali at pangunahing pangangalaga. Makatutulong din ang mga suportang nakabase sa komunidad.

Kabilang dito ang mga simbahan, paaralan, organisasyong nakabatay sa mga kasamahan, at mga trabaho. Iba-iba ang mangyayaring pagpapagaling sa bawat tao. Sana ay muli nilang magampanan ang mga trabahong hindi magawa dahil sa kondisyon nilang hindi magamot.

Mga Natural na Suporta

Ang "mga natural na suporta" ay impormal at hindi propesyonal na tulong. Maaaring manggaling ito sa pamilya, mga kaibigan, kasamahan, at miyembro ng komunidad. Maaari silang magbigay ng pampatibay-loob at tumulong sa pang-araw-araw na mga gawain. Maaari din silang maging kasama at maglaan ng panahon para makihalubilo o makilahok sa mga aktibidad.

MGA PARAAN NG PAGPASOK

Mga paraan ng **pagpasok** para sa mga taong may hindi ginagamot na sakit sa pag-iisip na nakaabot sa pamantayang pangkalusugan at pangkaligtasan. Maaaring irekomenda ng ilang hanay ng tao na humingi ng tulong ang isang tao.



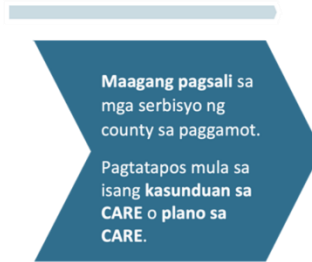
PROSESO NG CARE

Bagong proseso ng hukumang sibil na **nag-uugnay at nagbibigay-prayoridad sa paggamot**, mga serbisyo ng suporta, at pabahay.



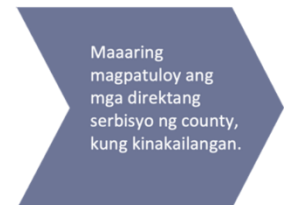
MGA PARAAN NG PAGLABAS

Maraming paraan ng **paglabasa** proseso ng CARE.



PATULUY ANG TULONG

Sa **pagtatapos** ng proseso, maaaring magpatuloy ang tulong.



Pinahihintulutan ng CARE Act ang mga espesipikong tao (kilala bilang "mga nagpepetisyon") na humiling para makapasok ang isang indibidwal sa proseso ng CARE. Ang proseso ng CARE ay may isinasagawang mga pagtatasa at pagdinig. Tinitiyak ng mga ito kung kwalipikado ang tao (kilala bilang "respondent"). Kung karapat-dapat ang respondent, maaaring gumawa ng isang boluntaryong kasunduan sa CARE o plano sa CARE na iniutos ng hukuman. Maaaring tumagal ang mga ito nang hanggang 12 buwan, na posibleng mapalawig nang 12 buwan pa. Kasama sa kasunduan o planong ito ng CARE ang mga serbisyong matatanggap ng tao. Ang mga ito ay maaaring mga serbisyong pangkalusugan hinggil sa pag-uugali, paggamot sa sakit kaugnay ng paggamit ng droga at pag-inom ng alak, pabahay, at mga suporta sa komunidad. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa proseso ng hukuman, tingnan ang [Daloy ng Proseso ng CARE](#).

MGA MIYEMBRO NG PAMILYA AT CARE

Tungkulin ng Mga Miyembro ng Pamilya sa Proseso ng CARE

Nagbibigay ang proseso ng CARE sa isang miyembro ng pamilya ng **parehong** paraang pormal at impormal para mag-alok ng suporta. Tandaan, ang kalahok sa CARE ang magpapasya kung sino ang maaaring makibahagi. Dapat pag-usapan ng mga kalahok, pamilya, at pangkat sa paggamot ang tungkol sa kanilang mga inaasahan sa paglahok ng pamilya.

Maaaring pormal na makibahagi ang isang miyembro ng pamilya bilang nagpepetisyon o boluntaryong tagasuporta. Maaari din silang impormal na tumulong.

Magagawa nila ito sa pamamagitan ng pagbibigay ng suporta, patnubay, at panghihikayat. Nakabalangkas sa ibaba ang mga tungkuling ito.

Respondent

Pagkatapos maihain ang petisyon, ang potensyal na kalahok sa CARE ay tinatawag na *respondent*. Ang salitang ito ay kadalasang ginagamit sa mga indibidwal na dumaraan sa proseso ng hukuman. Sa gabay na ito, ang tawag namin sa taong ito ay *kalahok*, ngunit maaari mong makita o marinig ang salitang *respondent*.



Para sa higit pang impormasyon tungkol sa proseso ng paghain ng petisyon, pakitingnan ang [Mga Mapagkukunan hinggil sa CARE Act para sa Mga Nagpepetisyon.](#)

Ang Pamilya bilang Mga Nagpepetisyon

Sa simula ng proseso ng CARE, maaaring makibahagi ang isang miyembro ng pamilya bilang isang nagpepetisyon. Nangangahulugan ito na naghain sila ng petisyon upang hilingin sa korte na isaalang-alang kung karapat-dapat ang kanilang kamag-anak para sa mga serbisyo ng CARE Act.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Maaaring gabayan ng Mga Self-Help Center ng Mga Korte sa California ang mga miyembro ng pamilya na nais maghain ng petisyon. Tandaan na ang Mga Self-Help Center o mga korte ay hindi nagbibigay ng payong legal. Maaari silang magbigay ng impormasyon at tumulong na punan ang mga form. Naglalathala ang Estado ng California ng isang direktoryo ng Mga Self-Help Center batay sa lungsod, county, o zip code. Upang makipag-ugnayan sa isang Self-Help Center para sa pagkumpleto ng isang petisyon, pakitingnan ang [Self-Help locator](#) ng Konsehong Panghukuman ng California.

Bago maghain ng petisyon, tingnan ang ilang mga alternatibo. Maaaring kabilang dito ang pagtulong sa iyong kamag-anak na boluntaryong makibahagi sa mga serbisyo. Posibleng kasama rito ang mga serbisyong makukuha sa pamamagitan ng pang-county na kalusugan hinggil sa pag-uugali (kabilang ang pagtutulongan para sa kumpletong serbisyo (full-service partnership) o paggamot sa matinding sakit sa pag-iisip (assertive community treatment)). Maaaring kabilang dito ang iba pang mga serbisyong pangkalusugan hinggil sa pag-uugali na makukuha sa pamamagitan ng segurong pang-komersiyal. Maaari mo ring tingnan ang mga lokal na serbisyong panlipunan at mga organisasyong nakabatay sa komunidad.

Kung pipiliin mong maghain ng petisyon, magpapasya ang korte sa paunang kwalipikasyon para sa CARE. Idi-dismiss ang petisyon kung walang makitang ebidensya ang korte na nakaaabot sa paunang kwalipikasyon ang miyembro ng iyong pamilya. Kung makita ng korte na maaaring maabot ng miyembro ng iyong pamilya ang kwalipikasyon, aatasan nilang mag-imbetiga ang isang ahensyang pang-county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali. Pagkatapos ay magsusumite ng ulat sa korte ang ahensyang pang-county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali.

Magtatakda naman ang korte ng unang pagharap kung makikitang kwalipikado ang indibidwal ayon sa report. Dapat kang dumalo sa unang pagharap na ito, o maaaring ma-dismiss ang kaso. Hahalili naman sa tungkulin ng nagpepetisyon ang ahensyang pang-county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali. Maaari kang magbigay ng pahayag sa korte. Posibleng isama sa pahayag na ito:

- Kung bakit sa tingin mo ay makikinabang ang miyembro ng iyong pamilya sa CARE.
- Ang ebidensyang susuporta sa kanilang kwalipikasyon.
- Mga halimbawa kung paano hindi naging matagumpay ang ibang mga paraan ng paggamot.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Maaari ding magpatuloy na lumahok sa proseso ng CARE ang miyembro ng pamilya; posible lamang ito kung pumayag ang kalahok.

Nagsasagawa rin ang mga lokal na Kaakibat ng NAMI CA at mga pangkat na pang-county para sa BH ng mga mapagkukunan at iba pang serbisyong pansuporta para sa mga pamilyang nagpepetisyon na gustong patuloy na makibahagi. Para sa higit pang impormasyon, alamin sa iyong lokal na NAMI chapter/kaakibat at pangkat ng iyong county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali na nakatalaga sa CARE. Para maghanap ng lokal na kaakibat ng NAMI CA, tingnan ang [Hanapin ang Iyong Lokal na NAMI.](#)

Mga Tip para sa Pagharap sa Korte

Maaaring nakababahala ang hayagang magsalita sa korte. Posible din itong maging madamdamin. Mag-isip ng mga paraan para matulungan kang manatiling kalmado at kampante. Hindi mo kailangang magsama ng abogado, ngunit maaari mong piliing magkaroon doon ng isa sa sarili mong gastos. Matutulungan ka ng mga kinatawan sa [Mga Self-Help Center](#) na malaman kung ano ang aasahan at kung paano maghanda. Pag-isipang talakayin sa kanila ang sumusunod:

Bago ang Petsa ng Pagdalo sa Korte

- **Unawain ang kwalipikasyon at proseso sa CARE:** Basahin ang tungkol sa kwalipikasyon [sa CARE](#) at ang [proseso ng hukuman](#).
- **Ihanda ang mga dokumento:** Tipunin at isaayos ang mga dokumentong maaaring kailanganin mo.
- **Magsanay kung ano ang nais mong sabihin:** Maging malinaw at tuwiran.
- **Intindihin ang protokol ng korte:** Magsaliksik tungkol sa mga tuntunin at pamamaraan ng hukuman.
- **Planuhin ang iyong pagpunta:** Alamin ang lokasyon ng korte at dumating nang maaga, kung magagawa mo.
- **Pag-isipan ang iyong isusuot:** Isaalang-alang ang propesyonal na kasuotan, kung maaari.

Sa Petsa ng Pagdalo sa Korte

- **Dumating nang maaga:** Sikaping maging mas maaga nang 30 minuto.
- **Dalhin ang mga kinakailangang bagay:** Ihanda ang iyong mga dokumento at tala.
- **Magbigay ng respeto:** Tawagin ang hukom na "Your Honor" at maging magalang.
- **Manatiling kalmado:** Panatilihing kontrolado ang mga emosyon, magsalita nang malinaw, at huwag basta-bastang sumabad.
- **Makinig nang mabuti:** Ituon ang atensyon sa pinag-uusapan at maglista ng mga impormasyon kung kinakailangan.
- **Magsalita nang malinaw:** Maging tuwiran at tapat sa iyong mga tugon.
- **Sumunod sa etiketa:** Tumindig mula sa kinauupuan pagpasok o pag-alis ng hukom sa korte, iwasan ang mga pagkaantala.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Ang Pamilya bilang isang Boluntaryong Tagasuporta

Maaaring pillin ng isang kalahok ng CARE na magsilbing boluntaryong tagasuporta nito ang isang miyembro ng pamilya.

May mga espesipikong tungkulin at hangganan ang boluntaryong tagasuporta. Tinukoy ang mga ito sa CARE Act. Umaasiste ang isang boluntaryong tagasuporta sa pamamagitan ng pagtulong sa kalahok ng CARE na:

- Unawain, gawin, at ibahagi ang mga desisyon.
 - Ibahagi ang kanilang mga kagustuhan habang nasa mga proseso ng CARE.
 - Lumikha ng kanilang sariling patiunang direktiba kaugnay ng sakit sa pag-iisip (psychiatric advance directive, PAD).
 - Gumawa ng sarili nilang mga desisyon, gamit ang isang batayan na suportadong paggawa ng desisyon (supported decisionmaking, SDM).
 - Isulong ang mga serbisyong tumutugon sa kanilang mga pangangailangang pangkultura at mga kagustuhan.
- Maaaring makita ang mga ito sa isang kasunduan sa CARE, plano sa CARE, o PAD.

Bilang boluntaryong tagasuporta, dapat ipatupad ng isang miyembro ng pamilya ang apat na mahahalagang kasanayan:

- Paggamit ng batayan na suportadong paggawa ng desisyon.
- Paggamit ng may-kaalamang pangangalaga para sa trauma.
- Pag-alis ng personal na pagkiling.
- Pagpapanatili ng pagiging kumpidensiyal.

Hindi tungkulin ng tagasuporta na iugnay ang kalahok sa pangangalagang pangkalusugan at mga serbisyong panlipunan. Tungkulin iyon ng ahensyang pang-county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali at pangkat sa paggamot. Tinitiyak ng tagasuporta na pinakikinggan ng pangkat ang mga

Tingnan ang **Tungkulin ng Tagasuporta sa CARE Act** para sa higit pang impormasyon hinggil sa tungkulin at mga mahahalagang kasanayan ng boluntaryong tagasuporta.

Para sa higit pang impormasyon at mga mapagkukunan na magagamit ng mga boluntaryong tagasuporta, pakitingnan ang **Toolkit para sa Boluntaryong Tagasuporta** sa Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa CARE Act.

Tingnan ang pagsasanay tungkol sa **Suportadong Paggawa ng Desisyon para sa Mga Boluntaryong Tagasuporta** at **Pagpapanatili ng Kawalan ng Pinapanigan sa Tungkulin bilang Tagasuporta**

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

pangangailangan at kagustuhan ng kalahok ng CARE at isinasama ang mga ito sa pagpapalano sa paggamot hangga't maaari.

Higit na ipinapaliwanag ang tungkulin ng boluntaryong tagasuporta sa mga naka-link na pagsasanay sa [**Toolkit para sa Boluntaryong Tagasuporta**](#). Inilalarawan din ng mga pagsasanay na ito ang mga hamon ng pagiging isang miyembro ng pamilya at boluntaryong tagasuporta rin. Ang ugnayan sa pagitan ng miyembro ng pamilyang iyon at ng kalahok ng CARE ay maaaring magbigay ng pakiramdam ng pagiging pamilyar, tiwala, at emosyonal na kaligtasan. Gayumpaman, ang trabaho ng boluntaryong tagasuporta ay kumatawan sa kung ano ang nais ng kalahok ng CARE. Hindi nila dapat pilitin ang kalahok ng CARE na gawin ang inaakalang pinakamainam ng miyembro ng pamilya.

Kung ang kalahok ng CARE ay nagbabantang saktan ang kanilang sarili o ang iba, dapat tumawag ang boluntaryong tagasuporta sa emergency response (988 o 911).

Maaaring tanggalin ng korte ang isang boluntaryong tagasuporta kung mayroong salungat na interes sa kalahok ng CARE. Kailangang tanggalin ng korte ang boluntaryong tagasuporta kung hindi malulutas ang kasalungatan. Mayroong ilang mga uri ng kasalungatan na maaaring makita ng korte. Maaaring may pinansiyal o iba pang personal na interes ang boluntaryong tagasuporta na iba sa kalahok. Maaari ding lubos na hindi sumang-ayon ang boluntaryong tagasuporta sa mga desisyon ng kalahok kaya hindi nito kayang manatiling neutral.

Ang Pamilya bilang isang Impormal na Suporta

Kung minsan, ang isang miyembro ng pamilya ay hindi magsisilbing pormal na boluntaryong tagasuporta ng kalahok ng CARE. Ang mga posibleng dahilan ay:

- Maaaring pumili ng iba ang kalahok.
- Maaaring piliin ng kalahok na hindi magkaroon ng boluntaryong tagasuporta.
- Maaaring hindi naninirahan sa malapit ang miyembro ng pamilya.
- Maaaring walang oras o mapagkukunan ang miyembro ng pamilya para lumahok sa ganitong pormal na paraan.
- Maaaring hindi komportable ang miyembro ng pamilya sa mga espesipikong tungkulin ng isang boluntaryong tagasuporta. Maaaring kabilang dito ang pagpapanatili ng kawalan ng pinapanigan o paggamit ng batayan na suportadong paggawa ng desisyon.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Kahit na hindi sila mga boluntaryong tagasuporta, maaari pa ring suportahan ng mga miyembro ng pamilya ang kalahok sa proseso ng CARE. Maaari nilang gawin ito sa pamamagitan ng pagdalo sa mga pagdinig kapag hiniling ng kalahok.

Pagbabahagi ng Impormasyon sa mga Miyembro ng Pamilya

May ilang batas pederal at pang-estado ang kumukontrol sa pagkapribado at pagiging kumpidensyal ng impormasyong may kaugnayan sa kalusugan. Kabilang dito ang impormasyon sa kalusugang pangkaisipan at paggamit ng droga o pag-inom ng alak. Kabilang sa mga batas na ito ang pederal na [Health Information Portability and Accountability Act](#) (HIPAA), [Titulo 42 ng Code of Federal Regulations \(CFR\) Bahagi 2, California Confidentiality of Medical Information Act \(CMIA\)](#), at [Lanterman-Petris-Short \(LPS\) Act](#). Kasama sa mga batas at regulasyong ito ang mga kinakailangan na dapat sundin ng mga propesyonal. Kumpidensyal ang impormasyong may kaugnayan sa kalusugan. Hindi ito dapat ibahagi nang walang pahintulot ng pasyente. Pinapayagan sa mga batas at regulasyon ang pagbabahagi ng impormasyon sa pagitan ng mga espesipikong indibidwal o ahensya at sa ilang partikular na sitwasyon, gaya ng [sugnay sa HIPAA hinggil sa Paggamot, Pagbabayad at Pagpapatakbo](#). Hindi pinapayagan ng mga batas at regulasyong ito ang pagbabahagi ng impormasyon sa mga miyembro ng pamilya, maliban kung pinahihintulutan ng pasyente. Mayroong eksepsiyon para sa mga medikal na emerhensya. Upang matulungan ang mga miyembro ng pamilya na maunawaan ang mga proteksyon para sa mga impormasyong may kaugnayan sa kalusugan, ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ay dapat magbigay ng nakasulat na impormasyon kaugnay ng kanilang mga gawain hinggil sa pagkapribado. Dapat ay handa rin silang ipaliwanag ang mga batas at limitasyon sa kanilang kakayahang magbahagi ng impormasyon.

Masalimuot ang mga patakaran tungkol sa paghahayag ng impormasyon. Maaaring nakakadismaya para sa mga gustong pag-usapan ang impormasyon kasama ng mga propesyonal na nangangalaga sa mga miyembro ng pamilya nila. Bagama't maaaring pigilan ng mga batas ang mga propesyonal na magbahagi ng impormasyon sa mga pamilya, puwedeng magbahagi ang mga pamilya ng impormasyon sa mga propesyonal. Makatutulong ang impormasyong ito sa mga pangkat sa paggamot na maunawaan ang rekord ng tao kaugnay ng sakit pangkaisipan at mga serbisyo. Maaari ding magbigay ang mga pamilya ng makatutulong na impormasyon tungkol sa isang tao. Kabilang sa impormasyong ito ang kanilang mga kalakasan, interes, nakaraang mga aktibidad sa

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

paggamot, at mga kagustuhan. Makatutulong ang impormasyong ito sa mga pangkat sa paggamot upang mas maunawaan kung aling mga serbisyo, suporta, at paggamot ang magiging pinaka-epektibo para sa pagpapagaling ng isang tao.

Kapag nagbabahagi ng impormasyon sa isang tagapagkaloob ng serbisyo, dapat tandaan ng mga miyembro ng pamilya na:

1. Ang daloy ng impormasyon ay maaaring “isang direksyon” lamang. Posibleng hindi maibabahagi ng tagapagkaloob ang protektadong impormasyon hinggil sa kalusugan gaya ng inaasahan. Maaaring kabilang dito ang pagtugon, pagkumpirma, o pagdaragdag ng higit pang detalye.
2. Makatutulong na isulat ang impormasyon kapag ibinabahagi ito sa mga propesyonal. Nagbibigay-daan ang nakasulat na impormasyon para maidokumento at maibahagi sa ibang mga nagbibigay ng pangangalaga.
3. Kadalasang idinaragdag ng mga tagapagkaloob ang impormasyon sa elektronikong rekord ng kalusugan. Nangangahulugan ito na maaari itong ibahagi sa taong tumatanggap ng pangangalaga. Dapat malaman ng mga miyembro ng pamilya na ang anumang ibabahagi nila sa tagapagkaloob ay maaaring ibahagi sa tao.

Impormasyong maaaring pag-isipang ibahagi ng mga pamilya:

- Mga gamot at pamamagitan na naging pinakaepektibo at di lubhang epektibo noon.
- Mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkaisipan at pisikal na kung saan nagmula ang paggamot ng indibidwal.
- Mga kalakasan, interes, libangan, at layunin ng isang tao.
- Paano malalaman kung mabuti o hindi ang kalagayan ng isang tao.
- Mga network ng tagasuporta.
- Nakaraan at kasalukuyang sitwasyon sa buhay.
- Kasaysayang medikal, kabilang ang rekord ng diyagnosis at iba pang mga sakit bukod sa pangunahing karamdaman.
- Mga sitwasyong maaaring makapagpa-stress o trigger sa tao.
- Pagkakaroon ng patiunang direktiba hinggil sa kalusugan (advance health directive) o patiunang direktiba kaugnay ng sakit sa pag-iisip (psychiatric advance directive, PAD)

Para sa karagdagang patnubay, maaaring makatulong na kumonsulta sa isang serbisyo para sa pagsuporta sa mga pamilya (family advocacy). Maaaring kabilang dito ang

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

NAMI. Mayroong mga kaakibat ng NAMI sa buong California. [I-click para maghanap ng kaakibat ng NAMI na malapit sa iyo.](#)

Para sa higit pang impormasyon hinggil sa mga batas sa pagkapribado ng impormasyong pangkalusugan ng California, tingnan ang Gabay sa Impormasyong Pangkalusugan ng Estado (State Health Information Guide) sa [Patnubay sa Impormasyong Pangkalusugan ng Estado \(State Health Information Guidance\) 1.2.](#)

PAGGAMIT NG ISANG MAY-KAALAMANG PAMAMARAAN SA TRAUMA

Pangkalahatang Kaalaman hinggil sa Trauma

Ang trauma ay tumutukoy sa kung paano nakaaapekto ang isang kaganapan (o sunod-sunod na kaganapan) at mga karanasan sa isang tao. Dahil sa trauma, maaaring makadama ng panganib, takot, at kawalan ng kakayahang magproseso ng impormasyon ang mga tao. Maaari silang makaramdam ng ganito kahit na natapos na ang trauma.¹

Ang mga trawmatikong kaganapan ay nagdudulot ng pisikal at pananggalang na reaksyon. Maaaring makaranas ang mga tao ng reaksyong palaban, pagtakas, o paninigas ng katawan. Kapag nai-istress ang katawan, naglalabas ito ng hormone na tinatawag na cortisol. Nagsisilbi itong sistema ng alarma na taglay ng katawan.² Makaraang matapos ang

Ano ang trauma?

“Ang trauma ay bunga ng isang **kaganapan**, sunod-sunod na kaganapan, o isang grupo ng mga pangyayaring **nararanasan** ng isang indibidwal na nakapipinsala sa pisikal o emosyonal o nakatatakot, at maaaring magdulot ng masasamang pangmatagalang **mga epekto** sa pagkilos at kapakanang pangkaisipan, pisikal, panlipunan, emosyonal, o espiritwal” ng indibidwal.

–[Praktikal na Gabay para sa Pagpapatupad ng May-Kaalamang Pamamaraan sa Trauma \(Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed\) ng SAMHSA](#)

¹ Para sa higit pang impormasyon sa trauma at pangangalaga na may kaalaman sa trauma, tingnan ang [Praktikal na Gabay para sa Pagpapatupad ng May-Kaalamang Pamamaraan sa Trauma \(Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach\) ng SAMHSA](#) at [Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa Pagpapatupad ng May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma \(Trauma-Informed Care Implementation Resource Center\)](#).

² Para sa higit pang impormasyon tungkol sa kung paano nakaaapekto ang trauma sa utak, tingnan [Ang Siyensiya sa Likod ng Mga Sintomas ng PTSD: Paano Binabago ng Trauma ang Utak \(The Science Behind PTSD Symptoms: How Trauma Changes the Brain\)](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

trawmatikong pangyayari at makatanggap ng suporta ang isang tao, manunumbalik sa normal ang katawan.

Ngunit kung hindi nakakukuha ng suporta ang isang tao o nagpapatuloy ang trauma, hindi ito malulutas. Maaaring manatiling napaka-alerto ng isang tao at naglalabas ng sobrang cortisol stress hormone ang katawan. Habang tumatagal, ang mga hormone na ito ay maaaring makapinsala sa katawan. Maaari silang magdulot ng mga problemang pisikal at pangkaispan. Tinatawag itong "toxic stress." Posible itong makapinsala sa kakayahan ng isang tao na makaranas ng kasiyahan. Maaari din itong makaapekto sa kanilang memorya at emosyonal na pagproseso.³

Maaaring manggaling sa maraming bagay ang mga ganitong uri ng stress:

- Mga trawmatikong kaganapan sa pagkabata, na kilala bilang "adverse childhood experiences" o mga ACE.⁴
- Nahihirapang matugunan ang mga pangunahing pangangailangan sa pagkain, tirahan, o kaligtasan.
- Mayroong hindi natutugunang pisikal o pangkaisipan na mga pangangailangang pangkalusugan.
- Paulit-ulit na hindi naiintindihan, hinuhusgahan, binabalewala, at sinisiraan ng iba.⁵
- Pagkakaroon ng mga negatibong pakikipag-ugnayan sa mga tao o sistema, gaya ng mga tagaresponde sa

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang serye ng mga pagsasanay sa may-kaalamang pangangalaga para sa trauma:

Bahagi 1: [Mga Pundasyon para sa May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma](#)

Bahagi 2: [Mga Layunin at Tuntunin sa May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma](#)

Bahagi 3: [Pagsasagawa ng May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma bilang isang Boluntaryong Tagasuporta.](#)

³ Para sa higit pang impormasyon sa kung paano nakaaapekto ang stress sa malusog na pag-unlad, panoorin ang video na [Nadidiskaril ng Toxic Stress ang Malusog na Pag-unlad \(Toxic Stress Derails Healthy Development\)](#).

⁴ Para sa impormasyon tungkol sa mga ACE, tingnan ang [pinagsamang pananaliksik ng CDC at Kaiser Permanente](#).

⁵ Para sa impormasyon kung paano nakaaapekto sa mga tao ang kasiraang-puri, lalong-lalo na ang estigma batay sa lahi, tingnan ang [May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma at Pagpapakumbaba kaugnay ng Kultura sa Pangangalaga sa Kalusugang Pangkaisipan ng Mga Taong Mula sa Mga Minoryang Komunidad \(Trauma-Informed Care and Cultural Humility in the Mental Health Care of People From Minoritized Communities\)](#) o [Pag-uugali ang Taglay na Pagkiling: Isang Functional-Cognitive na Pananaw tungkol sa Taglay na Pagkiling \(Implicit Bias Is Behavior: A Functional-Cognitive Perspective on Implicit Bias\)](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

emerhensya, tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan, o mga kulungan.

Para sa mga miyembro ng pamilya at iba pang natural na suporta, maaaring may iba't iba o parehong pinagmumulan ng trauma:

- Paulit-ulit na nakararamdam ng kawalan ng kakayahan.
- Nasasangkot sa maraming mainitang pagtatalo o nakararamdam ng panganib mula sa isang taong nakararanas ng matinding sakit sa pag-iisip.
- Nakikita ang paghihirap ng taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip na hindi makontrol ang mga nakakatakot na iniisip nila o mga nakakatakot na boses na naririnig nila.
- Paulit-ulit na nakikitang gumagawa ng mga desisyon ang isang tao na naglalagay sa kanila sa panganib na magka-negatibong mga resulta sa kalusugang pisikal at pangkaisipan.
- Tinutulungan sa mga kulungan o korte ang isang taong may malubhang sakit sa pag-iisip.

Bilang isang epekto ng mga ganitong uri ng kaganapan, maaaring makaranas ng takot ang mga miyembro ng pamilya. Maaari din silang makaranas ng "pagkapagod dulot ng pagiging mahabagin (compassion fatigue)" o "sekundaryong trauma." Posible silang makaramdam ng pagkahapo at sobrang pagod.

Mga Layunin at Estratehiya sa isang May-Kaalamang Pamamaraan sa Trauma

Ang "may-kaalamang pamamaraan sa trauma" ay nagtataguyod ng kulturang pangkaligtasan, pagbibigay-kapangyarihan, at paggaling. Maaari mong suportahan ang isang taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip gamit ang may-kaalamang pamamaraan sa trauma. Maaari mo ring gamitin sa iyong sarili ang isang may-kaalamang pamamaraan sa trauma. Ang Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ay isang ahensyang nangunguna sa mga pagsisikap para isulong ang patiunang kalusugan hinggil sa pag-uugali. Naglabas sila ng isang [Praktikal na Gabay para sa Pagpapatupad ng May-Kaalamang Pamamaraan sa Trauma](#). Ibinabahagi nito ang mga layunin ng pamamaraang ito:

- Maunawaan ang epekto ng trauma at matukoy ang mga sintomas ng trauma.
- Suportahan ang pagpapagaling at pinakamainam na mga kahihinatnan ng buhay at kalusugan.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

- Igalang ang isang tao at iwasan ang muling pagkakaroon ng trauma.

Ano ito sa aktuwal na paggamit? Una sa lahat, ang pagsasagawa ng isang may-kaalamang pamamaraan sa trauma ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng habag at pagpapakumbaba upang suportahan ang iba at ang iyong sarili.

Sa aming serye tungkol sa may-kaalamang pangangalaga para sa trauma, mayroon kaming pagsasanay hinggil sa [Pagsasagawa ng May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma bilang isang Boluntaryong Tagasuporta](#). Sa pagsasanay na ito, isinama namin ang mga estratehiya sa pagsasagawa ng may-kaalamang pamamaraan sa trauma:

- **Agapan at bawasan ang mga nakaka-trigger.** Hulaan kung ano ang maaaring nagdudulot ng stress. Pagkatapos, alamin kung paano bawasan ang mga nakaka-trigger. Gawin ito nang maaga o sa sandaling iyon.
- **Sanayin ang pagpapakumbaba kaugnay ng kultura.** Unawain na ang iba ay eksperto sa kanilang sariling kultura, mga pinahahalagahan, at paniniwala. Hilingin sa kalahok ng CARE na ibahagi ang kanilang mga karanasan, kaalaman, at mapagkukunan. Makatutulong ito sa iyo na suportahan ang kanilang kapakanan.⁶
- **Tutukan ang komunikasyong cross-cultural.** Kahit na itinuturing mo ang iyong sarili na bahagi ng kultura ng isang kalahok ng CARE, tandaan na maraming bagay ang humuhubog sa kultura ng isang tao. Alamin ang tungkol sa mga indibidwal na pamantayan at kagustuhan ng kalahok ng CARE. Maaaring kasama dito ang personal na distansya, galaw, pagtingin sa mga mata, at asta.⁷
- **Gamitin ang isang pamamaraang nakabatay sa mga kalakasan.** Nakasalalay ang pamamaraang nakabatay sa mga kalakasan sa pagpapalabas ng mga kalakasan at kakayahan. Nakatuon ang pamamaraang ito sa pagpapatibay ng tiwala at pag-asa sa isang tao. Ang pokus ay sa kung ano ang maaaring gawin ng isang tao. Ang pokus ay hindi sa kung ano ang hindi nila magagawa o kung ano ang kanilang mga sintomas o kung ano ang mga paghihirap na kinakaharap nila.⁸

⁶ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagpapakumbaba kaugnay ng kultura, tingnan ang artikulo ng [American Psychological Association](#) o panoorin ang video na [Cultural Humility](#).

⁷ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa komunikasyong cross-cultural, tingnan ang artikulong [Collaborative Framework](#), ang blog post na [Communication Theory](#), at ang blog post na [Healthforce Center at UCF](#).

⁸ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pamamaraang nakabatay sa mga kalakasan, tingnan ang [Pamamaraang Nakabatay sa Mga Kalakasan para sa Pagpapagaling ng Kalusugang Pangkaisipan \(Strengths-Based Approach for Mental Health Recovery\)](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

- **Gamitin ang mga kasanayan sa pakikinig nang may-kaalaman sa trauma.** Ipakita sa taong iyon na nakikinig ka at sinisikap na umunawa. Maging maasikaso at mapagpasensya. Sabihin sa ibang paraan ang sinasabi ng kalahok ng CARE nang hindi gumagawa ng sarili mong mga komento o paghatol. Magtanong para malinawan. Gumawa ng mga buod na pahayag.
- **Mag-hold ng space para sa iba.** Ang ibig sabihin ng pag-hold ng space ay pagbibigay-suporta sa isang tao nang walang paghuhusga. Sanayin ang pagkakaroon ng empatiya at habag. Tanggapin ang katotohanan ng isang tao, anuman ito.⁹

Magagamit mo ang mga estratehiyang ito sa pakikipag-ugnayan sa kalahok ng CARE. Makatutulong din ang mga estratehiya sa iyo habang pinangangasiwaan ang epekto ng trauma. Kung ikaw mismo ay nakararanas ng mga epekto ng trauma, pakitingnan ang susunod na seksyon tungkol sa pangangalaga sa sarili.

Pampamilyang Pangangalaga sa Sarili at Iba Pang Mga Natural na Suporta

Mahalaga at kapaki-pakinabang ang pagbibigay-suporta sa isang tao. Ngunit maaaring nakakabigat din ito at maging dahilan ng pagod. Maaaring makaapekto ang pagod na ito sa sarili. Puwede ring makaapekto sa kanilang kakayahang magbigay ng suporta.¹⁰ Mayroong ilang salik na nagdudulot ng burnout. Kabilang sa mga ito ang:

⁹ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pag-hold ng space para sa iba, panoorin ang video na [What it Really Means to Hold Space for Someone](#).

¹⁰ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa burnout, tingnan ang artikulong ito tungkol sa [Caregiver Burnout](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

- Unti-unting nadadagdagan ang pagod sa pinangakuang gawain (commitment strain).
- Nakararamdam na hindi sinusuportahan ng iba, kabilang ang mga sistema.
- Kawalan ng pag-asa.
- Kulang sa pag-unlad.
- Akumulasyon ng masinsinang ugnayan.

Mga posibleng sintomas ng burnout:

- **Napanghihinaan ng loob:** pakiramdam na hindi mo magagawa ang kailangan mong gawin.
- **Apektado ang kalusugang pangkaisipan:** pagiging magalitin, kulang sa empatiya, mga problema sa damdamin at kawalan ng kakayahan.
- **Apektado ang kalusugang pisikal:** mga negatibong pisikal na sintomas, kabilang ang pagkapagod.
- **Mga problema sa pakikipagkapwa-tao at komunikasyon:** pakiramdam na gusto mo na lang sukuan o itigil at hindi tuparin ang mga pinangakuang gawain, maging sobrang negatibo o mapunahin.
- **Paggagamot sa sarili:** Umaasa sa mga substance o iba pang mga bisyo para kumalma at makayanan. Puwedeng kabilang sa mga substance ang alak, sigarilyo, droga, o pagkain. Maaaring kasama sa mga bisyo ang labis na paggastos o pagsusugal. Ang mga bagay na ito ay naglalabas ng mga mabuting hormone. Kaya nitong pansamantalang mapagaan ang depresyon. Maaari ding magdulot ng problema ang mga ito sa katagalan.

"Ang isa sa pinakamahirap, ngunit pinakamahalagang bahagi ng pagiging isang tagapag-alaga, ay ang paglalaan ng oras upang alagaan ang sarili. Ang pangangalaga sa sarili ang nagpapanumbalik ng lakas at nagpapatibay ng kakayahang magbigay ng pangangalaga, ngunit madalas itong napapabayaan."

–The Dance of Caring: A Caregiver's Guide to Harmony

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Kung nakararamdam ka ng mga sintomas ng burnout, isipin kung paano mo mapabubuti ang iyong kapakanan. Isipin kung ano ang makatutulong sa iyo para mabawasan ang stress. Maaaring kabilang dito ang paglalakad. Puwede ring kasama ang mga espirituwal na kasanayan, pagbibigay-prayoridad sa malusog na mga pag-uugali, o pagpapa-counseling. Pag-isipang ipagbunyi ang mga panalo at ikalungkot ang mga paghamong kinakaharap mo.

Maaari kang lumikha ng listahan ng **Self-care On the Spot (SOS)**. Dapat mayroon ang listahang ito ng hindi bababa sa limang ligtas at epektibong tool para sa pangangalaga sa sarili. Makatutulong sa iyo ang mga ito para kumalma sa isang sitwasyong nakakastress. Maaari mong gawin ang mga aksyong ito kapag napanghihinaan ka ng loob. Puwede mo ring gawin ang mga ito kapag alam mong malapit ka nang ma-trigger. Maaaring kasama rito ang pakikinig sa paboritong music playlist, paglayo sa sitwasyon, pagpisil ng bola, paglalakad nang mabilis, o pag-uunat nang 3 minuto o pagsasanay sa paghinga. Puwedeng makatulong sa iyo ang listahang ito para mabawasan ang mga antas ng cortisol sa iyong katawan, na makakapagpakalma sa iyo. Maaaring hindi nito maaayos nang pangmatagalan ang mga paghamon. Ngunit maaari itong magbigay ng agarang lunas.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga estratehiya para sa pangangalaga sa sarili at pagharap sa burnout, tingnan ang [**Pagsasagawa ng May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma bilang isang Boluntaryong Tagasuporta \(Applying Trauma-informed Care as a Volunteer Supporter\)**](#).

MGA HAKBANG SA PAGKILOS PARA SA MGA PAMILYA

Nagbibigay ang seksyong ito ng mga inirerekomendang hakbang ng pagkilos para sa mga pamilyang kabahagi sa proseso ng CARE. Maaaring magsilbing panimula ang mga ito para sa pagsuporta sa kanilang kamag-anak na may malubhang sakit sa pag-iisip. Marami sa mga hakbang sa pagkilos na ito ay maaaring pamilyar sa mga miyembro ng pamilya na matagal nang sinusupportahan ang kanilang mahal sa buhay.

Hakbang sa Pagkilos 1: Sikaping isulong ang pakikipagtulungan sa mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ng kalahok ng CARE.

Ang isang inirerekomendang hakbang sa pagkilos ay ang isulong ang pakikipagtulungan sa propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ng kalahok ng CARE. Sa isang relasyong "triangle of care", nagtutulungan ang kalahok, miyembro ng kanilang pamilya, at mga tagapagkaloob ng kalusugang pangkaisipan. Ginagawa nila ito para suportahan ang mga layunin at alalahanin ng isang tao. Nakasalig ang relasyong triyanggulo sa paggalang sa isa't isa para sa kaalaman at pag-unawa na ibinibigay ng bawat tao. Halimbawa, maaaring magbigay ang tagapagkaloob ng kalusugang pangkaisipan ng ekspertong patnubay at kaalaman tungkol sa mga epektibong paggamot at serbisyo. Maaaring magbigay ng pang-unawa ang miyembro ng pamilya sa kasaysayan, pagkakakilanlan, mga kagustuhan, at kultura ng kalahok.¹¹ Maaaring ibigay ng kalahok ng CARE kung anong mga paggamot ang gusto nila (at bakit), ang kanilang mga kagustuhan sa pakikibahagi, mga trigger, at pangkalahatang layunin at prayoridad nila.

May iba pang mga paraan para epektibong makipagtulungan ang mga miyembro ng pamilya sa pangkat ng kalahok ng CARE para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali/medikal:

¹¹ Impormasyon tungkol sa "triangle of care" na hinango mula sa [Ang Triangle of Care: Gabay para sa Pinakamainam na Kasanayan hinggil sa Pangangalaga sa Kalusugang Pangkaisipan sa Scotland \(The Triangle of Care: Guide to Best Practice in Mental Health Care in Scotland\)](#). Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [Mga Pakikipagtulungan para sa Makabuluhang Pamumuhay sa Komunidad: Mga Kasanayang May-Kaalaman sa Rehabilitasyon at Pagpapagaling \(Partnerships for Meaningful Community Living: Rehabilitation and Recovery-Informed Practices\)](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

- Kapag may pahintulot ng kalahok, pumunta sa isang sesyon ng paggamot kasama ang kalahok at propesyonal. Maaari ninyong talakayin ang mga pattern at istilo ng komunikasyon.
- Obserbahan ang pag-uugali ng isang tao kapag wala sa lugar ng paggamot. Puwede mong ibahagi ang mga obserbasyong iyon sa propesyonal. Maaari itong makatulong sa pagbibigay-impormasyon kaugnay ng pagpapalano sa paggamot.
- Makipagtulungan sa propesyonal para gumawa ng mga solusyon laban sa anumang mga balakid na humahadlang sa paggamot, epektibong paggamit ng gamot, at mga layunin sa pagpapagaling.

Maaaring mahirap para sa mga miyembro ng pamilya na walang direktang kaugnayan sa pangkat para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali, na makipagtulungan sa propesyonal. Totoo ito lalo na kapag hindi pumayag ang kalahok ng CARE na ibahagi sa pamilya ang impormasyong pangkalusugan. Tandaan: Madalas na pinipigilan ng HIPAA ang mga tagapagkaloob na hayagang makipag-usap sa mga miyembro ng pamilya. Gayumpaman, hindi nito napipigilan ang mga pamilya na magbahagi sa mga tagapagkaloob.

Hakbang sa Pagkilos 2: Suportahan ang indibidwal sa kanilang mga layunin at pagpapagaling.

Ang isa pang hakbang ng pagkilos ay ang tulungan ang kalahok ng CARE patungkol sa kanilang mga mithiin. Ang isang mithiin ay maaaring “Gusto kong makapamuhay nang mag-isa.” Kasama rin sa hakbang ng pagkilos na ito ang pagsuporta sa kanila para sa

Mga Halimbawa ng Mga Pamamaraan sa

Pagtatakda ng Layunin

Maaaring gamitin ang mga tool na ito kasama ng isang clinician. Ngunit may makukuha ang isang miyembro ng pamilya mula sa mga modelong ito para magamit sa kanilang mga sariling pakikipag-ugnayan.

Pagtatakda ng Tunguhin hinggil sa Paatras na Pagpapalano ([narito ang halimbawa](#))

Simple at nahihipong (tactile) tool na tinatampok at pinahahalagahan ang mga prayoridad ng isang tao. Nagsisimula ang estratehiya sa pagtukoy ng malinaw na pangunahing layunin. Pagkatapos, itatag ang mga hakbang para maabot ang layuning iyon nang paatras na pagkakasunod-sunod.

Pamamaraan sa Paglutas ng Problema

Unahin ang mga layunin. Magpalitan ng mga ideya tungkol sa mga solusyon at mga kalamangan at kahinaan ng bawat isa. Pumili ng solusyon at gawin ang mga susunod na hakbang.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

kanilang pagpapagaling. Halimbawa, gusto nilang epektibong pangasiwaan ang kanilang mga di-gumagaling na sintomas para makabalik sa pagtatrabaho at mga aktibidad sa pakikisalamuha. Tandaan na malamang na lalakas ang motibasyon ng kalahok kung ang mga layunin ay nauudyukan ng kanilang sariling mga pangangailangan at kagustuhan.

Malamang na pamumunuan ng pangkat sa paggamot ng CARE ang paglutas ng mga problema at pagtatakda ng mga layunin. Gayumpaman, maaaring makatulong sa mga pamilya na maunawaan din ang mga estratehiya sa pagtatakda ng layunin.

Maaaring simulan ng mga pamilya na magtanong tungkol sa mga mithiin sa pagpapagaling ng kanilang kamag-anak. Dapat nilang sikaping unawain at tanggapin ang mga mithiing ito. Puwede nilang hikayatin ang kanilang kamag-anak na pursigihin ang mga bagay na pakiramdam nila ay nagbibigay-halaga sa kanila. Halimbawa, maaari nilang imungkahi na muling makipag-ugnayan sa mga dating kaibigan. Maaari din silang mag-isip ng iba pang mga paraan para suportahan ang kanilang kamag-anak sa pagkamit ng kalidad ng buhay na gusto nila.¹²

¹² Para sa higit pang impormasyon sa pagtatakda ng layunin, tingnan ang mga artikulo tungkol sa [Mga Layunin ng Paggamot sa Schizophrenia \(Treatment Goals in Schizophrenia\)](#) at [Pagpapalano ng Layunin sa Paghahatid ng Serbisyo para sa Kalusugang Pangkaisipan \(Goal Planning in Mental Health Service Delivery\)](#).

Hakbang sa Pagkilos 3: Muling suriin ang mga pattern ng komunikasyon at relasyon.

Ang ikatlong hakbang sa pagkilos ay ang pag-isipan ng mga miyembro ng pamilya ang mga kadalasang paraan nila sa pakikipag-usap sa isa't isa. Madalas na sinasabi ng mga miyembro ng pamilya na nakararamdam sila ng maraming iba't ibang emosyon habang nagbibigay suporta sa kanilang kamag-anak na may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Maaaring kabilang sa mga emosyong ito ang pag-ibig, pag-asa, kalungkutan, pagkapagod, at pagkabigo. Gayunpaman, may ilang reaksyon na maaaring magpalala sa mga sintomas ng isang tao. Nakalilikha ang mga reaksyong ito ng mataas na mga antas ng pagbatikos, pagkapoot, at labis na emosyon kaugnay ng isang bagay. Ibinalangkas namin ang mga ito sa ibaba. Para sa mas magandang mga resulta, maaaring subukan ng mga miyembro ng pamilya ang ilang mga pamamaraan. Puwedeng silang mas madalas na magpahayag ng mga kaaya-ayang damdamin. Maaari silang gumawa ng mas positibong mga kahilingan. Puwede nilang sanayin ang aktibong pakikinig. At maaari silang palaging magpahayag ng mga hindi kasiya-siya o mahirap na saloobin nang walang sinisisi.

Ano ang kahalagahan nito sa komunikasyon ng pamilya sa mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip? Ang ilang mga pamamaraan ay maaaring makatulong sa kalahok ng CARE na

Ipinahiwatig na Damdamin

Ang tawag ng mga mananaliksik sa pamamaraang ito sa komunikasyon ay "ipinahiwatig na damdamin (expressed emotion)" ng pamilya o "EE." Ang mga pamilyang may "mababang EE" ay may mababang antas ng pagbatikos. Mayroon din silang mababang mga antas ng pagkapoot at labis na emosyon kaugnay ng isang bagay. Sa mga pamilyang may "mababang EE", ang kanilang mga kamag-anak na may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip ay nakararamdam na mas sinusupportahan sila. Ang mga pamilyang may "mataas na EE" ay may mataas na mga antas ng pagbatikos, pagkapoot, at labis na emosyon kaugnay ng isang bagay. Ang kanilang mga kamag-anak na may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip ay malamang na nangangailangan ng pang-emerhensya na pangangalagang sikyatriko.

Impormasyon tungkol sa ipinahiwatig na damdamin na hinango mula sa [**Mataas na Antas ng Mga Ipinahiwatig na Damdamin ng Pamilya ng Mga Taong may Schizophrenia \(High Level of Expressed Emotions in the Family of People with Schizophrenia\).**](#)

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

makaramdam ng higit na suporta. Kabilang sa mga ito ang paggamit ng mahinahon, nakahihikayat na tono; pagtukoy sa mga kalakasan ng isang tao; at pagbibigay ng mga positibong komento. Maaari nitong mapataas ang kanilang kakayahang umunlad sa tahanan at komunidad.

Mahalaga para sa mga miyembro ng pamilya na mag-isip muna at suriin ang kanilang sariling mga istilo ng komunikasyon habang nasa proseso ng CARE. Magagawa nila ito sa pamamagitan ng paghahanap ng mga palatandaang ito:

Mga Halimbawa ng Mainit at Magiliw na Komunikasyon:

- Paggamit ng tono na nagpapahiwatig ng pasensya at pagtanggap.
- Pagbibigay-diin kung paano positibong nakatutulong sa pamilya ang kalahok ng CARE.
- Pangngiti at mahinahong pagsasalita kapag tinutulungan ang kalahok.
- Paghikayat sa kalahok na pangasiwaan ang kanyang sariling pang-araw-araw na gawain sa abot ng kanyang makakaya at mag-alok ng tulong kung kinakailangan.

Mga Halimbawa ng Pagbatikos, Pagkapoot, at Labis na Emosyon Kaugnay ng Isang Bagay:

- Paggamit ng tono ng boses na nagpapahayag ng galit, pagtangga, pagiging mapangmataas, o paninisi.
- Pagpapahiwatig na basagulero o pabigat ang kalahok.
- Pagpapakita ng inis kapag tinutulungan ang kalahok.
- Paghihigpit sa pang-araw-araw na gawain ng kalahok. Maaaring kabilang dito ang pagbabawal sa kanila na magluto ng sariling pagkain sa kusina sa bahay.
- Pagkontrol ng mga pag-uugali ng kalahok. Maaaring kasama rito ang pagwawasto sa kanila dahil sa masyadong malakas o sobrang pagsasalita.

Makatutulong din na sumangguni muli sa mga estratehiya para sa pangangalaga sa sarili, tulad ng listahan ng SOS kapag nahihirapan sila sa negatibong komunikasyon.

Hakbang sa Pagkilos 4: Magkaroon ng mas malalim na pag-unawa sa schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip at direktang karanasan.

May kapangyarihan sa kaalaman. Ang susunod na hakbang sa pagkilos ay ang pagkakaroon ng mas malalim na pag-unawa sa schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Kabilang dito ang mga sintomas, makukuhang paggamot, at posibleng mga benepisyong at epekto ng mga paggamot. Kasama rin dito ang pag-alam nang higit pa tungkol sa karanasan ng isang indibidwal na nabubuhay nang may mga sakit na ito sa utak. Maaaring matutunan ng mga miyembro ng pamilya ang tungkol sa hamon ng pagtukoy sa kaibhan ng totoo sa guni-guni at pagkaramdam ng kahihyan dahil sa sakit. Makatutulong ang impormasyong ito sa mga miyembro ng pamilya na mas maunawaan ang mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Makatutulong din ito sa mga miyembro ng pamilya na mas matugunan ang mga pangangailangang suporta ng kanilang kamag-anak.

Kapag nakararanas ang isang tao ng mga sintomas at komplikasyon, maaaring hindi alam ng mga miyembro ng pamilya kung ano ang nangyayari. Maaari silang magalit at mainis sa pag-uugali ng naturang tao. Sa ilang paraan, makatutulong sa mga miyembro ng pamilya ang pag-unawa sa mga sintomas at komplikasyon. Maaaring mas maiintindihan nila ang kanilang kamag-anak. Posibleng maging mas epektibo ang pakikipagtulungan nila sa kanilang mga clinician. At pupuwede silang makipagtulungan sa kanilang kamag-anak tungo sa pagpapagaling.

May maraming mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa schizophrenia at iba pang mga sakit sa pag-iisip. Tingnan ang seksyon sa ibaba tungkol sa **Family Psychoeducation (FPE)**. Ang website ng **National Institute for Mental Health** ay may **[pangkalahatang kaalaman tungkol sa schizophrenia](#)** at materyales hinggil sa mga espesipikong paksa. Ang iba pang maaasahang mapagkukunan ng impormasyon ay kasama sa ibaba sa seksyon tungkol sa **[Mga Mapagkukunang espesipiko sa CARE para Maunawaan ang Schizophrenia Spectrum](#)** at Iba Pang Mga Sakit sa Pag-iisip.

Para sa pangkalahatang kaalaman tungkol sa schizophrenia, tingnan ang aming serye ng mga pagsasanay hinggil sa **[Mga Schizophrenia Spectrum Disorder at Pangangalagang Nakabatay sa Ebidensya para sa Mga Boluntaryong Tagasuporta.](#)**

Hakbang sa Pagkilos 5: Magplano nang magkakasama bilang isang network ng suporta sa pamilya.

Ang isa pang kapaki-pakinabang na hakbang sa pagkilos ay ang pagpapalano nang sama-sama bilang isang network ng suporta sa pamilya. Kasama sa network na ito ang mga miyembro ng pamilya o ibang mga tao na pinili ng isang kalahok ng CARE bilang mga pinagkakatiwalaang tagasuporta. Kabilang sa hakbang sa pagkilos na ito ang iba't ibang aktibidad:

- Gumawa ng plano sa pangangalaga ng pamilya. Hahatiin ng planong ito ang mga tungkuling pagsuporta sa mga miyembro ng pamilya at mga tagasuporta. Iniiwasan ng pagkakahating ito ang pagtatalaga ng mga tungkuling pagsuporta sa isa o dalawang tao lamang. Halimbawa, puwedeng italaga ng plano sa pangangalaga ng isang pamilya, sa iba't ibang tao ang pagmamaneho para makarating ang kalahok sa mga appointment. Maaaring kasama rin dito ang pagkakaroon ng iba't ibang miyembro ng pamilya na sasali sa mga akibidad na kinalilibangan ng indibidwal, at paglikha ng isang plano ng komunikasyon.
- Puwede ring magtulungan ang mga pamilya upang bumuo ng plano para sa krisis sa kalusugang pangkaisipan. Mahalagang gawin itobago mangyari ang isang krisis. Maaaring ibalangkas sa isang plano para sa krisis sa kalusugang pangkaisipan kung ano ang gagawin sa panahon ng isang emerhensya. Posibleng kasama rito ang mga mapagkukunan, impormasyon tungkol sa gamot, at mga direksyon o kagustuhan. (Tingnan ang mga link sa ibaba para sa mga halimbawang template.)
- Pag-isipang planuhin kung paano makakukuha ng suporta ang mga miyembro ng pamilya para sa kanilang sarili at sanayin ang pangangalaga sa sarili. Puwedeng magplano ang mga pamilya nang magkakasama o mag-isa. Maaaring makaranas ng pangalawang trauma ang mga miyembro ng pamilya at makaramdam ng burnout. Ang stress sa pag-aalaga ay maaari ding makaapekto sa kanilang mga relasyon sa ibang mga miyembro ng pamilya. Maaaring

Ang patiunang direktiba kaugnay ng sakit sa pag-iisip ay isang sariling pinangangasiwaang legal na dokumento. Kasama rito ang mga espesipikong tagubilin o kagustuhan ng isang tao tungkol sa paggamot sa kalusugang pangkaisipan sa hinaharap. Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang aming pagsasanay sa [Mga Patiunang Direktiba kaugnay ng Sakit sa Pag-iisip](#).

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

makinabang ang mga miyembro ng pamilya sa pana-panahong pahinga mula sa pag-aalaga. Puwedeng maikli o mahaba ang mga pahingang ito. Ang karaniwang tawag dito ay "respice."

Para i-download ang Form ng Patiunang Direktiba hinggil sa Kalusugan sa California (California Advance Health Directive), tingnan ang [Mga Form ng California hinggil sa Pambansang Sentro ng Mapagkukunan para sa Mga Patiunang Direktiba kaugnay ng Sakit sa Pag-iisip \(National Resource Center on Psychiatric Advance Directives\)](#).

Para sa form ng patiunang direktiba kaugnay ng sakit sa pag-iisip (psychiatric advance directive), tingnan [ang Isang Praktikal na Gabay ng SAMHSA hinggil sa Patiunang Direktiba kaugnay ng Sakit sa Pag-iisip \(A Practical Guide to Psychiatric Advance Directives\)](#).

FAMILY PSYCHOEDUCATION (FPE)

Maaari kang matuto nang higit pa tungkol sa schizophrenia at iba pang mga sakit sa pag-iisip sa pamamagitan ng paglahok sa isang kursong family psychoeducation (FPE). Ang FPE ay isang pamamagitan ng organisado at nakapagtuturo. Pinangangasiwaan ng isang clinician, tagasuportang kasamahan (peer supporter), o isa pang facilitator ang maraming sesyon. Nagtitipon ang mga pamilya ng mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip upang malaman ang tungkol sa sakit ng kanilang kamag-anak. Matututunan din nila kung paano pinakaepektibong matutulungan ang kanilang kamag-anak. Karaniwang may mga tema ang mga sesyon. Halimbawa, ang isang tema ay maaaring tungkol sa kasanayan sa komunikasyon para sa mas mahusay na pakikipag-ugnayan sa mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit

Ano ang tinatalakay sa FPE?

- Impormasyon tungkol sa schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip bilang isang sakit sa utak at mga paggamot nito.
- Pagpapaunlad ng kasanayan, tulad ng komunikasyon, paglutas ng problema, at pagkaya.

Paano nakabalangkas ang FPE?

- Karaniwang 8 hanggang 12 sesyon ang inaalok ngunit maaaring magtagal pa.
- Ginaganap sa isang serye ang mga pagpupulong.
- Maaaring may espesipikong paksa sa bawat pagpupulong para talakayin.

Sino ang kasama sa FPE?

- Maaaring isama ang isang solong pamilya o grupo ng 8-12 pamilya na pinamumunuan ng isang facilitator.
- Kasama ang nagpapagaling na indibidwal sa halos lahat o lahat ng sesyong pang-edukasyon.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

sa pag-iisip. Ang isa pang posibleng tema ay ang pagsulong sa pakikibahagi ng isang tao sa mga paggamot sa kalusugang pangkaisipan.

Hindi pareho sa ibang mga serbisyo ang paglahok sa mga sesyon ng FPE. Maaaring kabilang dito ang pagpunta sa terapiyang pampamilya, mga pagpupulong ng pamilya, o iba pang paggamot sa kalusugang pangkaisipan. Kadalasang isang epektibong karagdagan *ang FPE* sa mga serbisyong iyon. Layunin ng FPE na pahasayin kung paano tulungan ng mga miyembro ng pamilya ang kanilang mga kamag-anak na may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Mapapalakas ng FPE ang mga ugnayan sa pamilya at mapapabuti nito ang mga resulta para sa mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip.

Ano ang Aasahan sa Paglahok sa FPE

Magkakaiba ang mga programa ng FPE ayon sa bilang ng mga sesyon at sa kung ginaganap ang mga ito sa personal o online, ngunit magkakatulad ang pamamaraan ng mga programa. Ang mga pamilya ay katuwang sa pangangalaga ng mga taong nagpapagaling at kanilang mga tagapagkaloob. Ibinabahagi nila sa mga pangkat na nagbibigay ng pangangalaga ang kanilang mga obserbasyon at iba pang impormasyon tungkol sa taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Nakikipagtulungan at sumusuporta sila sa kanilang mga kamag-anak at tagapagkaloob. Pareho ang kanilang layunin: mapigilan ang panunumbalik ng sakit.

Ginagamit din ng mga programa ng FPE ang mga tuntuning ito:

- Tulungan ang mga miyembro ng pamilya na bigyang-pansin ang mga pangangailangan ng kanilang kamag-anak na may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Kabilang dito ang mga pangangailangang klinikal at panlipunan.
- Turuan ang mga miyembro ng pamilya kung paano pinakamainam na suportahan ang wastong pagsunod ng isang kamag-anak sa isang plano ng paggamot. Kasama rito ang pag-inom ng gamot.
- Alamin ang mga inaasahan ng mga miyembro ng pamilya kaugnay ng mga programa ng paggamot sa kalusugang pangkaisipan ng kanilang kamag-anak at pagbuti ng kanilang kamag-anak tungo sa paggaling.
- Tingnan ang mga kalakasan at limitasyon sa kakayahan ng pamilya na suportahan ang kanilang kamag-anak.
- Turuan ang mga miyembro ng pamilya na tugunan nang buong ingat ang pagkabagabag ng emosyon ng iba. Maaari nitong malutas ang alitan.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

- Tulungan ang mga miyembro ng pamilya na gumawa ng mga plano para sa krisis. At, tulungan silang matukoy ang mga suporta para sa pagtugon sa mga emerhensya sa kalusugang pangkaisipan.
- Ituro ang mga pamamaraan para sa pagpapabuti ng komunikasyon sa mga miyembro ng pamilya.
- Sanayin ang mga miyembro ng pamilya sa organisadong mga pamamaraan sa paglutas ng problema.

Ebidensiya hinggil sa FPE

Ipinapakita sa pananaliksik kung gaano kaepektibo ang FPE at iba pang mga pamamagitan ng pamilya. Maaaring makatulong ang mga pamamagitan ito para mapigilan ang mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip na dumanas ng mga kabiguan (setbacks) o panunumbalik ng kanilang sakit. Puwede ring makatulong ang mga ito sa mga tao upang maiwasan ang pagbalik sa ospital para sa mga may sakit sa pag-iisip. May isang pangkalahatang kaalaman noong 2022 kaugnay ng 90 nakaraang pagsusuri ng pananaliksik na may higit 10,000 indibidwal. Natuklasan na nakatulong ang mga pamamagitan ng pamilya sa pagpigil ng mga kabiguang ito. Nagawa nito nang higit pa kaysa sa ibang uri ng mga pamamagitan. Sa lahat ng mga pinag-aralang pamamagitan ng pamilya, FPE ang may pinakamababang rate ng panunumbalik ng sakit sa loob ng 12 buwan. Ito ay 9.7%. Magkakaiba ang ibang mga rate. Mula 16.3% ang mga ito para sa sistematikong pamamagitan na nakatuon sa pamilya hanggang 37% para sa karaniwang klinikal na pangangalaga.

Ipinapakita sa iba pang mga pagsusuri ng pananaliksik na napababa ng FPE ang mga rate ng panunumbalik ng mga sintomas na nangangailangan ng muling pagpapaospital. Napabuti rin nito ang aktibidad sa pakikisalamuha at pagtrabaho. Naiugnay din ang FPE sa mas pinaigting na wastong pag-inom ng gamot.

Datos hinggil sa epekto ng FPE sa panunumbalik ng sakit na hinango mula sa [**Mga Pamamagitan ng Pamilya para Maiwasan ang Panunumbalik ng Sakit na Schizophrenia \(Family Interventions for Relapse Prevention in Schizophrenia\)**](#).

Pakikipag-ugnayan sa mga Tagapagkaloob ng FPE

May maraming mapagkukunan para matulungan ang mga pamilya na suportahan ang mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Kabilang dito ang mga webinar na pagsasanay na nasa [Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa CARE Act](#) at mga mapagkukunan tungkol sa FPE mula sa NAMI at iba pang mga organisasyon.

Ang Family-to-Family curriculum ng NAMI ay ang pinakamalaking programa sa Estados Unidos tungkol sa FPE. Isa itong libreng programang pang-edukasyon na may walong sesyon. Ang programa ay para sa mga miyembro ng pamilya, mahal sa buhay, at kaibigan ng mga taong may kondisyon sa kalusugang pangkaisipan. Mayroon ding sample na apat na oras na [Family and Friends Seminar](#) na ibinibigay sa California (sa personal lamang).

Ang FPE ay isang programang nakabatay sa ebidensya na sumasaklaw sa iba't ibang paksa. Kasama sa mga paksang ito ang epektibong pakikipag-usap at paglutas ng mga problema; pagbibigay-suporta nang may habag; pamamahala ng mga krisis; at mga epekto ng mga kondisyon sa kalusugang pangkaisipan, kabilang ang mga paggamot at terapiya.

Makahahanap ang mga miyembro ng pamilya ng programang NAMI Family-to-Family na pinakamalapit sa kanila sa [website ng NAMI](#). Kung walang programa sa kanilang lugar, maaari silang [makipag-ugnayan sa kanilang lokal na kaakibat ng NAMI hinggil sa pagpapasimula nito](#). Ang website ng NAMI ay mayroon ding [mga mapagkukunan para sa mga miyembro ng pamilya at tagapag-alaga](#).

Mayroong mga kaakibat ang NAMI CA sa buong estado; [i-click para maghanap ng kaakibat ng NAMI na malapit sa iyo](#).

MGA MAPAGKUKUNAN PARA SA MGA PAMILYA

Pagkonekta sa Higit pang Mga Mapagkukunan

Nag-aalok ang FPE ng isang organisadong kapaligiran sa pagkatuto para sa mga miyembro ng pamilya, maaaring hindi ito opsyon para sa lahat. May iba pang mga mapagkukunan para malaman ang tungkol sa pagsuporta sa mga taong may malubhang sakit sa pag-iisip. Mayroon ding mga mapagkukunan para malawakang matutunan ang tungkol sa CARE Act.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

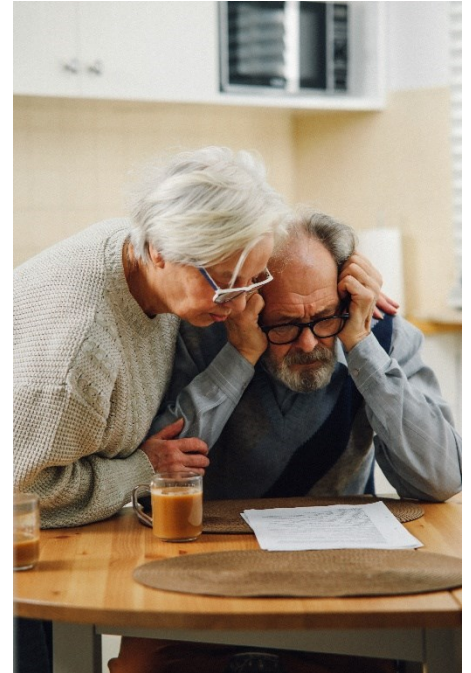
Ang mga sumusunod na mapagkukunan ay maaari ding makatulong sa mga miyembro ng pamilya:

- Mga mapagkukunan (kabilang ang mga maiikling video sa pagsasanay) sa NAMI CA [hinggil sa CARE Act](#)
- Mga mapagkukunan [sa NAMI ng Mga Miyembro ng Pamilya & Tagapag-alaga](#)
- Mga mapagkukunan [sa NAMI para sa Paghahanap ng Pangangalaga sa Kalusugang Pangkaisipan na Akma sa Iyong Pinagmulang Kultura](#)
- Talakayan sa Caregiver Action Network para sa [Mga Mahal sa Buhay na may mga Isyu sa Kalusugang Pangkaisipan](#)
- 10 Tip ng Caregiver Action Network [para sa mga Tagapag-alaga ng Pamilya](#)
- Mga mapagkukunan sa Family Caregiver Alliance hinggil sa [Pangangalaga sa Sarili](#)
- Impormasyon ng Very Well Mind tungkol sa [Pag-aalaga para sa may Schizophrenia](#)
- Mga mapagkukunan hinggil sa SMI/AOT sa [Sentro sa Pagtaguyod ng Paggagamot \(Treatment Advocacy Center\)](#)
- Families Advocating for the Seriously Mentally Ill ([FASMI](#))
- Toolkit ng Schizophrenia & Psychosis Action Alliance para sa [mga Tagapag-alaga](#)
- Mga Mapagkukunan sa [LEAP Institute](#)
- Suporta sa kalusugang pangkaisipan ng [CalHOPE](#) para sa mga kabataan, batang nasa hustong gulang na, at mga pamilya

Pagbuo ng isang Network ng Tagasuporta

Batid ng maraming pamilya na nakatutulong ang pagkikipag-ugnayan sa ibang may kapareho nilang mga karanasan. Makatutulong ang mga pamilya sa pagbibigay patunay. Maaari nilang talakayin ang mga tool para suportahan ang katatagan. At makakapagbahagi sila ng mga mapagkukunan at estratehiya para mag-navigate sa mga sistema. Kabilang sa mga posibleng paraan sa pagbuo ng network ng tagasuporta:

- Makipag-ugnayan sa mga organisasyong relihiyoso o may kinalaman sa pananampalataya. Ang mga bahay sambahan ay kadalasang nagbibigay ng karagdagang suporta. Ginagawa nila ito para sa kanilang mga miyembro, indibidwal man o grupo.
- Maghanap ng mga lokal na organisasyon/support group na tumutugon sa mga pangkulturang pangangailangan ng iyong pamilya.
- Makipag-ugnayan sa isang organisasyong nakabatay sa kasamahan o isang indibidwal na may direktang karanasan.
- Pag-isipang magsimula ng sarili mong lokal na support group. Maaari itong isang impormal na grupo. Ang ilang mga pamahalaan ng lungsod at county ay may iginagawad para magsimula ng mga support group.



Mga Programang Nakabatay sa County

Maraming mga ahensyang pang-county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali ang nag-aalok ng suporta. Maaaring kabilang dito ang mga mapagkukunan, support group, lunch and learn, mobile crisis, at suporta ng mga kasamahan para sa mga pamilya. Nakalista sa Sentro ng Mapagkukunan hinggil sa CARE Act ang [direktoryo ng county](#). Ipinapakita rito ang mga county na may mga aktibong website ng CARE.

Makipag-ugnayan sa iyong ahensyang pang-county para sa kalusugan hinggil sa pag-uugali upang makita kung anong mayroong mga mapagkukunan, programa, at support group para sa mga pamilya sa iyong county.

National Alliance on Mental Illness (NAMI) California

[May mga inilaang support group ang NAMI CA](#). Ang ilan ay para sa mga taong may mga kondisyon sa kalusugang pangkaisipan. Ito ay tinatawag na isang grupo ng [NAMI](#)

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Connection. Nag-aalok din sila ng mga support group para sa mga miyembro ng pamilya, mahal sa buhay, at kaibigan ng mga taong may kondisyon sa kalusugang pangkaisipan. Ito ay tinatawag na isang NAMI **Family Support Group**. Pinamumunuan ang mga NAMI Family Support Group ng mga miyembro ng pamilya na may direktang karanasan sa pagsuporta sa isang mahal sa buhay na may mga kondisyon sa kalusugang pangkaisipan. Maaaring kabilang sa mga kondisyong ito ang schizophrenia spectrum at iba pang mga sakit sa pag-iisip. Puwedeng kasama rin sa mga ito ang mga malubhang sakit sa pag-iisip. Sinusunod ng mga grupo ang isang organisadong modelo. Tinitiyak nito na ang lahat ng kalahok ay may pagkakataong magbahagi ng kanilang kuwento at mahanap ang tulong na kailangan nila. Regular na nagtitipon ang mga grupo. Madalas silang nag-aalok ng mga virtual na opsyon. Nagbibigay-daan ito sa mga tao sa buong bansa na makakuha ng suporta saanman sila naroroon. **Maghanap ng NAMI Family Support Group na malapit sa iyo.** Kung wala nito, **makipag-ugnayan sa isang lokal na kaakibat ng NAMI** tungkol sa pagsisimula ng isang grupo para sa mga pamilya at/o mga taong may schizophrenia spectrum at iba pang sakit sa pag-iisip.

Schizophrenia & Psychosis Action Alliance

Nagbibigay ang Schizophrenia & Psychosis Action Alliance ng mga opsyon para virtual na magtipon. Mayroon silang mga pagpupulong bawat araw ng linggo. Maaari kang **magparehistro sa kanilang website.**

Mga Support Group na nasa Social Media

May iba pang mga support group na makikita sa mga social media app, kabilang ang:

- **Families of Schizophrenia Support Group** (Facebook)
- **Parent Support Network** (virtual; kailangan ng account)
- **Support for Family and Caregivers of Loved Ones with Schizophrenia** (Facebook)
- **r/SchizoFamilies** (Reddit)

Mga Support Group para sa Mga Kaugnay na Diyagnosis

Maaari ding maging kapaki-pakinabang ang mga support group para sa mga kaugnay na diyagnosis. Dahil mayroon silang magkatulad na mga katangian at paghamon. At maraming tao ang daraan sa maraming diyagnosis. Halimbawa, ang **Depression and Bipolar Support Alliance** (DBSA) ay may mga support group. May sa personal at online ang mga ito. Marami ay akma sa mga pamilya.

Mga Mapagkukunang espesipiko sa CARE para Maunawaan ang Schizophrenia Spectrum at Iba Pang Mga Sakit sa Pag-iisip

Maaaring makatulong na malaman ang tungkol sa schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip, mga opsyon sa paggamot, suportadong paggawa ng desisyon, paglikha ng mga patiunang direktiba kaugnay ng sakit sa pag-iisip, may-kaalamang pangangalaga para sa trauma, at iba pang impormasyon tungkol sa pakikipag-ugnayan sa mga taong may schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip. Ang [Sentro ng Mapagkukunan Hinggil sa CARE Act](#) ay may nai-record na mga webinar at materyales sa pagsasanay. Tinatalakay ng mga ito ang mga paksang kapaki-pakinabang.

NAMI's Family-to-Family

Isang programang peer education ng NAMI para sa mga miyembro ng pamilya ng mga nasa hustong gulang na may sakit sa pag-iisip.

Ang programang ito ay isang evidence-based program (EBP). Para sa higit pang impormasyon tungkol sa batayan ng pananaliksik (research base) para sa programa, mag-email sa namieducation@nami.org.

Pagsasanay	Paglalarawan
Introduksiyon sa Family Psychoeducation (link)	Inilalarawan ang family psychoeducation. Kabilang dito ang mga resulta at pananaliksik tungkol sa family psychoeducation sa schizophrenia spectrum o iba pang mga sakit sa pag-iisip.
Tungkulin ng Pamilya sa Proseso ng CARE (link)	Tinatalakay kung paano makakalahok ang mga miyembro ng pamilya sa proseso ng CARE. Kabilang dito ang pakikilahok bilang nagpepetisyon, boluntaryong tagasuporta, o sa pamamagitan ng impormal na suporta. Idinidetalye ang mga hakbang sa pagkilos na maaaring isaaalang-alang ng mga pamilyang nakikibahagi sa proseso ng CARE.
Suportadong Paggawa ng Desisyon para sa Mga Boluntaryong Tagasuporta (link)	Inilalarawan ang suportadong paggawa ng desisyon (supported decisionmaking, SDM) at itinatampok ang mga pangunahing konsepto. Binabalangkas kung paano suportahan ang kalahok ng CARE na gumawa ng sarili nilang mga desisyon sa ilalim ng binabatayang SDM.
Pagpapanatili ng Kawalan ng Pinapanigan bilang isang	Tinatalakay ang relasyon sa pagitan ng tagasuporta at kalahok ng CARE. Sinusuri ang kahalagahan ng ganap na

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Pagsasanay	Paglalarawan
Boluntaryong Tagasuporta (link)	pagsuporta sa sariling pagpapasya (self-determination) ng kalahok ng CARE. Ginagamit ang mga sitwasyon upang ilarawan kung paano maaaring magdulot ng mga paghamon sa sinusupportahang proseso ng paggawa ng desisyon ang iba't ibang ugnayan.
Mga Patiunang Direktiba kaugnay ng Sakit sa Pag-iisip (Psychiatric Advance Directives) (link)	Sinusuri ang saligan, layunin, at ebidensya ng mga patiunang direktiba kaugnay ng sakit sa pag-iisip (psychiatric advance directives, PAD). Tinatalakay kung kailan, sino, paano, at ano ang mga PAD sa proseso ng CARE.
Serye: Mga Schizophrenia Spectrum Disorder at Pangangalagang Nakabatay sa Ebidensya para sa Mga Boluntaryong Tagasuporta (link)	<ul style="list-style-type: none">• Bahagi 1: Mga Pangunahing Impormasyon tungkol sa Schizophrenia: Nagbibigay ng pangkalahatang kaalaman tungkol sa schizophrenia. Tinatalakay kung kailan at paano isinasagawa ang pagsusuri sa schizophrenia. Kasama rito ang pangkalahatang kaalaman tungkol sa mga kaakibat na karamdaman, kaugnay na diyagnosis, at mga komplikasyon.• Bahagi 2: Mga Kasanayan tungkol sa Schizophrenia na Nakabatay sa Ebidensya: Ipinakikilala ang mga pamamaraan at kasanayang ginagamit para gamutin ang mga taong may schizophrenia. Kabilang dito ang pamamaraang nakasentro sa tao, paggamot sa matinding sakit sa pag-iisip (assertive community treatment), at mga gamot.• Bahagi 3: Pagsuporta sa Mga Taong may Schizophrenia: Ipinakikilala ang mga konseptong dapat tandaan habang sinusupportahan ang isang indibidwal na may schizophrenia. Nagbibigay ng mga estratehiyang kapaki-pakinabang. Kabilang ang paraan ng pagtugon sa mga halusinasyon at delusyon; gamit ang may-kaalamang pamamamaraan sa trauma; pagbuo ng magandang pagsasamahan; at pag-unawa sa kanila. Sinusuri ang paggaling at mga modelo sa

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Pagsasanay	Paglalarawan
<p>Serye: May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma para sa Mga Boluntaryong Tagasuporta (link)</p>	<p>suportadong paggawa ng desisyon na maaaring gamitin ng populasyong ito.</p> <ul style="list-style-type: none">• Bahagi 1: Mga Pundasyon para sa May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma: Inilalarawan ang trauma at may-kaalamang pangangalaga para sa trauma. Tinutukoy ang mga salik na karaniwang sanhi ng trauma. Nagbibigay ng pangkalahatang kaalaman sa kung paano maaaring magdulot ang trauma ng mga reaksyon at makaaapekto sa utak at pag-uugali.• Bahagi 2: Mga Layunin at Tuntunin sa May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma: Binabalangkas ang mga layunin sa may-kaalamang pangangalaga para sa trauma at mga tuntunin. Kabilang sa mga ito ang kaligtasan; pakikipagtulungan; pagiging mapagkakatiwalaan at katapatan; pagbibigay-kapangyarihan; positibong samahan at mga natural na suporta (hal., mga kaibigan, miyembro ng mga social network). Tinatalakay din ang mga isyu sa kultura, kasaysayan, at kasarian.• Bahagi 3: Pagsasagawa ng May-Kaalamang Pangangalaga para sa Trauma bilang isang Boluntaryong Tagasuporta: Pangkalahatang kaalaman sa mga tool para matulungan ang isang tagasuporta na mapigilang lumala ang mga sitwasyon gamit ang isang may-kaalamang pamamaraan sa trauma. Tinatalakay kung paano isulong ang katatagan para sa mga sumusuporta sa mga kalahok ng CARE.

Mga Mapagkukunan para Maunawaan ang Proseso ng CARE

Makatutulong din ito sa mga pamilya na maunawaan ang proseso ng CARE. Ang mga pagsasanay na ito ay makatutulong sa iyo para maunawaan kung ano ang aasahan.

Batas na CARE (Care Act): Mapagkukunang Gabay para sa Pamilya

Pagsasanay	Paglalarawan
Pangkalahatang Kaalaman hinggil sa Proseso ng CARE para sa Mga Tagasuporta (link)	Impormasyon tungkol sa CARE Act, mga tungkulin sa proseso, at isang mataas na antas na paglalarawan ng proseso ng hukuman.
Pangkalahatang kaalaman hinggil sa Kasunduan sa CARE at Plano sa CARE para sa Mga Boluntaryong Tagasuporta (link)	Nagbibigay ng pangkalahatang kaalaman at pinaghahambing ang tatlong pangunahing tahakin tungo sa mga serbisyo sa proseso ng CARE. Kabilang sa mga ito ang boluntaryong pakikibahagi, kasunduan sa CARE, at plano sa CARE. Tinatalakay ang mga elemento ng isang kasunduan sa CARE at plano sa CARE. Gayundin ang kahalagahan ng pag-aangkop ng kasunduan sa CARE at plano ng CARE ayon sa mga pangangailangan ng isang tao.
Mga Makukuhang Pabahay, Serbisyo, at Suporta sa Pamamagitan ng CARE Act: Pagsasanay para sa mga Tagasuporta (link)	Nagbibigay ng pangkalahatang kaalaman hinggil sa tungkulin ng boluntaryong tagasuporta patungkol sa pabahay at mga suporta sa komunidad na nasa CARE Act. Idinedetalye ang pabahay at mga suporta na maaaring kasama sa proseso ng CARE. Kabilang sa mga ito ang pamamaraang pabahay muna, mga litrato ng mga uri ng pabahay para sa mga kalahok ng CARE, at mga elemento ng kasunduan at plano sa CARE na espesipiko sa pabahay at mga suporta sa komunidad.
Ang Tungkulin ng Tagasuporta sa CARE Act (link)	Pinag-aaralan ang tungkulin ng isang boluntaryong tagasuporta sa pamamagitan ng isang case study. At binabalangkas ang mga responsibilidad, kinakailangan, at aspeto ng boluntaryong tagasuporta sa CARE Act.