

# Okay lang Humingi ng Propesyonal na Tulong

## 01. Therapist

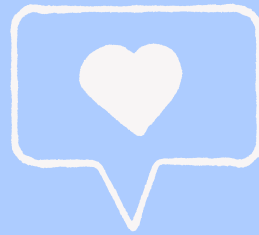
Tumutulong sa pag-cope ng emosyon, pagkabalisa, at mahirap na karanasan

## 02. School Counselor

Sumusuporta sa stress sa pag-aaral, personal na hamon, at emosyonal na kagalingan.

## 03. Psychiatrist

Sinusuri ang kondisyon ng mental health at tinalakay ang gamot kung kinakailangan.





## The TeenSpace

The TeenSpace ay isang nonprofit na organisasyon na nakatuon sa pagbabago ng mental health ng mga kabataan sa pamamagitan ng kamalayan, empatiya, at pagkilos. Lumilikha kami ng isang ligtas at mapagtaguyod na plataporma kung saan ang mga kabataan ay maaaring magbahagi ng kanilang mga kwento, ma-access ang mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan, at kumonekta sa iba pang nakakaunawa sa kanila.

Ang TeenSpace ay iyong espasyo at iyong boses. Maari kang makipag-ugnayan sa amin gamit ang impormasyon sa ibaba.

Lumago tayong magkasama.

## Contact Us

-  [theofficialteenspace@gmail.com](mailto:theofficialteenspace@gmail.com)
-  [theteenspace.com](http://theteenspace.com)

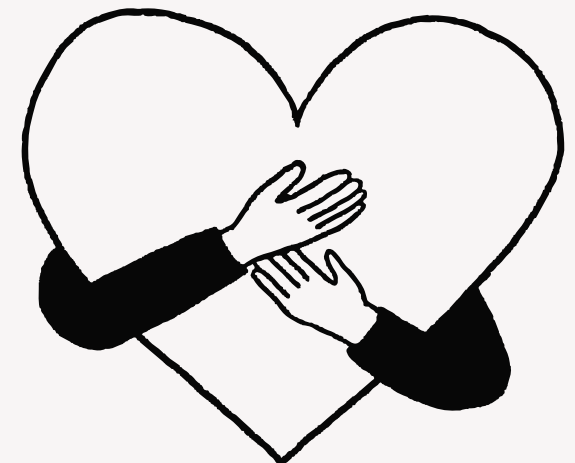


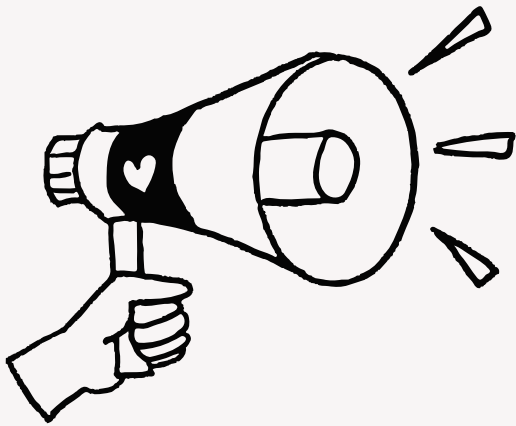
The TeenSpace 501(c)(3)

G A B A Y

# Mahalaga ang Iyong Isipan Araw-Araw

Simpleng mga kagamitan.  
Tunay na suporta. Available sa 8 wika.

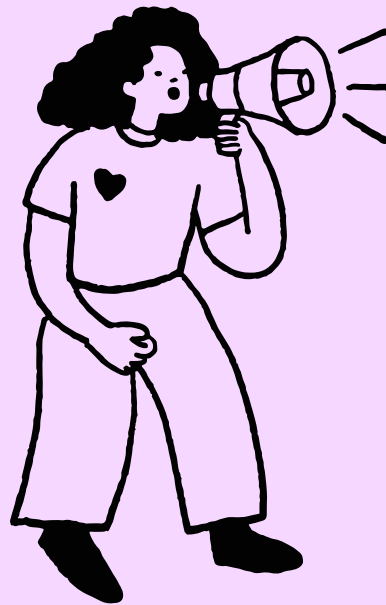




## Ano ang mental health?

Ang mental health ay kung paano ka nag-iisip, nakakaramdam, nakikipag-ugnayan sa iba, at nangunguna sa pang-araw-araw na buhay. Nakakaapekto ito sa kung paano mo haharapin ang stress, emosyon, at mga hamon. Lahat tayo ay may ups at downs.

## Bakit ito Mahalaga?



Kapag sinusupportahan ang iyong mental health, mas madaling harapin ang pang araw-araw na buhay, mas mapagtutuunan ng pansin, mas malusog na relasyon, mas malusog na pag-cope, at mas magaan ang pakiramdam sa kabuuan.

## Mga Simpleng Paraan para suportahan ang sarili mo

- 1** Huminga nang malalim kapag nababahala (4-7-8)
- 2** Kumuha ng maikling pahinga sa buong araw para i-reset ang isip.
- 3** Lumabas, magsaya sa labas, makakuha ng araw.
- 4** Isulat ang mga bagay na pinasasalamatan at makipag-ugnayan sa mga mahal mo.