

Mga Tip na Makatutulong Kung Nakararamdam Ka ng Pagiging Nakabukod sa Panahon ng Pagbubukod

Pagkuha ng Suporta

Kinikilala namin na ang pamayanang LGBTI ay nakararanas ng mga partikular na hamon sa mapanghamon nang panahong ito, lalo na kung ipinanganak ka sa ibang bansa at kamakailan pa lamang nagsimulang mag-aral, magtrabaho, o lumipat ditto.

Kung nakararamdam ka ng lungkot, pagkabalisa, o pagkabukod, okey lang ito - maaari kang humingi ng suporta. Humingi ng tulong kung kailangan mo ito - huwag mag-atubiling makipag-usap sa sinuman. Sabihin sa isang mapagkakatiwalaang kaibigan kung mayroon kang mga negatibong iniisip at suportahan ang isa't isa upang malagpasan ito.

- **Rainbow Connection**

Kung kailangan mo ng makakausap o gusto mo ng regular na kontak sa iba:

Telepono: 1800 961 780 (ika-9 ng umaga – ika-5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes)

Email: rainbowconnection@thorneharbour.org

- **Mga Serbisyo sa Pagpapayo**

Kung nakararamdam ka ng pagkabalisa, pagkabahala, depresyon, o lumalaban sa droga o alkohol at nangangailangan ng tulong, nag-aalok kami ng mga serbisyo sa pagpapayo sa pamamagitan ng Telehealth o sa telepono.

Makipag-ugnayan sa grupong nagseserbisyo:

Telepono: (03) 9865 6700

Email: counselling@thorneharbour.org

✂ Mag-click DITO para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga Serbisyo ng Thorne Harbour sa panahong ito

- **Switchboard**

Nagbibigay ang Switchboard ng libreng peer-based na suporta sa telepono at impormasyon para sa pamayanang LGBTIQ, kabilang ang mga nakararanas ng karahasan mula sa kanilang matalik na partner at ang mga taong may kulay.

Telepono: 1800 184 527 (ika-3 ng hapon – Hatinggabi araw-araw)

- **Q-Life**

Ang Q-Life ay isang partner ng Switchboard na nagsasagawa ng libreng online na webchat.

[Makipag-chat sa isang taong online](#) (ika-3 ng hapon – Hatinggabi araw-araw)

- **Lifeline**

Kung nararamdaman mo ang pagnanais na magpakamatay at nangangailangan ng agarang suportang pangkrisis

Telepono: 13 11 14

Mga Tip na Makatutulong sa Iyo sa Panahon ng Pagbubukod

1) Baguhin ang Iyong Pamamaraan ng Pag-iisip

- Ang pagbabago ng paraan ng pag-iisip natin tungkol sa isang sitwasyon ay maaaring makapagpabuti sa ating pananaw at makatutulong sa ating maging mas positibo sa isang sitwasyon.
- Sa halip na isipin ang “panlipunang pagdidistansya,” maaari nating isiping ito ay higit na isang pisikal na pagdidistansya - maaari pa rin tayong makihalubilo at manatiling konektado sa isa't isa; pansamantala lamang tayo hindi maaaring maging kasimpisikal tulad ng dati.
- Palagi tayong abalang-abala at wala nang oras sa ating mga kamay - marahil ay maaari nating tingnan ito bilang isang pagkakataon upang makapagpahinga at makaalis muna mula sa ating mga abalang buhay.
- Sa sobrang daming mga negatibong balita at impormasyon, maaaring mahirap maging positibo sa panahong ito. Kung pinalulungkot ka ng mga bagay-bagay, maglaan ng 5-10 minuto ng iyong araw upang mag-isip tungkol sa mga positibong bagay, tulad ng mga bagay na nagpapasaya sa iyo at kung ano ang maaari nating pasalamatan.

2) Makihalubilo

- Ngayong nag-iisip tayo mula sa pananaw ng pisikal na pagdidistansya, tandaang hindi natin kailangang bumukod sa lipunan. Makihalubilo sa pamamagitan ng pagkonekta sa mga kaibigan at pamilya, o sa mga kaibigang matagal mo nang hindi nakausap.
- Sumali sa ilang mga online na kaganapan - maaari mong tingnan ang pahina ng mga Kaganapan ng Thorne Harbour para malaman ang [mga paparating na kaganapan](#).

- Tingnan ang ilang mga ideya tungkol sa online na kaganapan sa [Them.Us](#) o [Matador Network](#).
- sự khỏe mạnh toàn diện của bạn.

3) **Huwag Munang Manood ng mga Balita**

- Patayin muna ang telebisyon at itigil ang panonood ng mga 24/7 na balitaan. Kung kinakailangan mong manood, i-update lamang ang iyong sarili nang isang beses sa isang araw o limitahan ang panonood ng balita sa 15 minuto lamang.
- Kung nagbabasa ka ng mga balita, laktawan ang mga ulo ng balita o mga artikulong sa palagay mo ay maaaring makasama ng pakiramdam mo.
- Kung mahirap ito, hilingin sa isang mapagkakatiwalaang kaibigan na ipaalam sa iyo kung ano ang kinakailangan.
- Magbasa ng iba pang mga queer media tulad ng [MELD Magazine](#), [ARCHER](#), at [Star Observer](#).

4) **Matuto ng mga Bagong Kasanayan at Magrelaks**

- Turuan ang iyong sarili ng isang bagay na lagi mong ninanais na matuto o subukang matuto ng bagong bagay. Ilang mga larangan kung saan maaaring matuto ng mga bagong kasanayan.
- Matuto ng bagong wika.
- Maging isang masterchef sa pamamagitan ng mga online na klase sa pagluluto Magsanay sa pagguhit, pagpinta, o paggawa ng mga pansining na bagay tulad ng paggawa ng alahas. Maaari mong makuha ang lahat ng bagay online sa panahong ito.
- Matuto ng bagong kasanayang sa palagay mo ay magagamit mo sa pagtulong sa iba.
- Ang pagtulong sa iba ay lubos na nagbibigay-kasiyahan at maaaring makapagpalipat ng pokus mo mula sa kasalukuyang sitwasyon.

5) **Pagme-makeover**

- Baguhin ang dekorasyon o bigyan ng bagong hitsura ang iyong espasyo.
- Linisin ang iyong silid at tanggalin ang mga hindi na kailangang bagay. Maaari nitong mapabuti ang estado ng iyong kaisipan.
- Magkaroon ng sarili mong fashion show habang pinapalitan mo ng mga bagong damit ang looban ng iyong aparador.
- Kumuha ng perpektong selfie ng iyong bagong hitsura at ibahagi ito sa iyong mga kaibigan.

6) **Lumabas**

- Ang paglabas sa kalikasan ay napakabuti para sa iyong kalusugang pangkaisipan at pangkalahatang kabutihan.
- Lumabas at magtungo sa isang parke. Mabuti ang sariwang hangin, kalikasan, at ehersisyo para marelaks ang iyong pag-iisip, mapamahalaan ang iyong stress, at mapagaan ang iyong pakiramdam.
- Ang pagiging aktibo ay tunay na mabuti para sa iyong kalusugan: pinalalakas nito ang iyong immune system at mahusay ito sa pagpapagaan ng iyong kalooban.
- Tandaang panatilihin ang iyong pisikal na distansya mula sa iba habang ginagawa ito.

7) Sanayin ang Kamalayan sa Iyong Pag-iisip

- Kapag walang paggambala ng mga regular na pang-araw-araw nating gawain, mayroon tayong pagkakataong mabatid at malaman ang ating mga emosyon.
- Alamin ang iyong mga saloobin nang walang paghuhusga at obserbahan lamang kung ano ang lumilitaw.
- Intindihin kung bakit lumitaw ang mga saloobing ito at makiramay sa iyong sarili.
- Simulan ang pag-journal at isulat ang iyong mga saloobin sa papel. Makatutulong ito upang marelaks ang iyong abalang pag-iisip kapag nakikita mo na ito sa harapan mo, sa halip na hayaan mong matabunan ka ng iyong mga saloobin.
- Ang paggawa ng mga aktibidad tulad ng [meditasyon](#), [Wim Hof na paghinga](#), [Qi Gong](#), o [yoga](#) ay maaaring maging napakainam para sa iyo.

8) Tumulong sa Kapwa

- Kung may oras ka, bakit hindi magboluntaryong tumulong sa kapwa? Ang Thorne Harbour ay may mahusay na programa ng pagboboluntaryong nagtataglay ng maraming pamamaraan upang makatulong ka sa iba.
- Bisitahin ang pahina ng Pagboboluntaryo ng Thorne Harbour o makipag-ugnayan para sa karagdagang impormasyon.

Email: volunteer@thorneharbour.org

9) Magsanay na Pangalagaan ang Sarili

- Mag-ingat sa kung ano ang iyong kinakain at panatilihin ang malusog na diyeta. Alagaan ang iyong katawan dahil ang malusog na katawan at pag-iisip ay palaging nangangahulugang mayroon kang mas malakas na immune system.
- Kailan ba tayo nakatutulog nang sapat? Subukang makatulog nang hindi bababa sa 7-8 oras bawat gabi - ito ay makabubuti sa iyong pag-iisip at katawan.
- Gumawa ng isang bagay na may pagkaaktibo bawat araw upang mapanatili ang pagdaloy ng dugo at mapataas ang iyong kasiglahan.

Hỗ Trợ Xã Hội Đa Văn Hóa

Chúng ta tôn vinh chủ nghĩa đa văn hóa và những trải nghiệm độc đáo của các cá nhân đến từ những nền văn hóa hoặc tôn giáo khác nhau. Hòa hợp những khía cạnh khác biệt trong bản sắc của chúng ta có thể là một thách thức, nhưng nó cũng giúp xây dựng niềm tự hào về văn hóa và khả năng phục hồi sau những biến cố, đặc biệt khi là một phần trong cộng đồng LGBTI của chúng tôi.

Duy trì liên lạc với các cộng đồng sẽ là một sự ủng hộ to lớn dành cho chúng tôi trong thời điểm này. Có một số nhóm hỗ trợ xã hội khác nhau dành cho những cộng đồng khác nhau. Hầu hết các nhóm đã thay đổi cách thức gặp mặt thành những cuộc gọi và hoạt động trực tuyến.

Đừng ngại liên lạc với mọi người, họ luôn chào đón và rất vinh dự khi có sự góp mặt của bạn.

Có nhiều nhóm hỗ trợ xã hội dành cho một số cộng đồng LGBTI khác nhau. Một vài nhóm trong số này bao gồm:

- Nói tiếng Hoa và tiếng Quảng Đông
- Người Do Thái
- Balkik
- Người Nam Á
- Người Mỹ La-tinh
- v.v...

Để tìm hiểu thêm về công việc mà chúng tôi đang thực hiện trong các Nhóm Đa văn hóa, vui lòng truy cập trang Sức khỏe Đa văn hóa của Thorne Harbour hoặc liên hệ với chúng tôi.

Email: multicultural@thorneharbour.org

