

Kalusugan ng Pag-iisip sa Sport (Pagsasalin sa Tagalog)

☰ Panimula

☰ Mga pundasyon ng kalusugan ng pag-iisip

☰ Ang tungkulin ng coach

☰ Ang kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili

☰ Kongklusyon

MGA RESOURCE


☰ Mga Tool

☰ Mga Link

Aralin 1-7

Panimula

Welcome at salamat sa pagsagot sa eLearning module para sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Sport ng Coaching Association of Canada!



Naaapektuhan ng kalusugan ng pag-iisip ang kalidad ng buhay at performance ng parehong mga kalahok at coach sa sport. Sa pamamagitan ng pagkumpleto sa module na ito, matututo ka ng mga kasanayan na makakatulong sa iyong epektibong magampanan ang tungkulin sa pagsuporta sa well-being ng mga kalahok na kino-coach mo, habang sinusuportahan din ang sariling kalusugan ng pag-iisip mo. Hindi ka magiging kwalipikadong propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip kapag nakumpleto mo ang module na ito, pero matutulungan ka nitong masuportahan ang mga kalahok at maisangguni sila sa mga resource na posibleng kailanganin nila.

Posibleng maging nakakailang ang mga konseptong tinatalakay sa module na ito at maaaring maging sanhi ng pagkaalala sa mga nakaka-trauma na karanasan para sa ilang tao. Habang ginagawa mo ang module, makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan o kapamilya para

matalakay ang mga karanasan mo. Mayroon ding mga tool para sa kalusugan ng pag-iisip na makikita sa mga seksyong Resource at Mga Link ng module na ito.

i Tip: Habang kinukumpleto mo ang module na ito, makakakita ka ng mga kahon ng tip na tulad ng mga ito na magpapaliwanag sa ilan sa mga interactive na component at makakatulong sa iyo kung paano i-navigate ang program. Makakakita ka rin ng ilang tagubilin para sa pag-navigate sa keyboard. Tandaan na ang mga tagubiling ito ay para sa mga taong hindi gumagamit ng mga screen reader. Kung gumagamit ka ng screen reader, dapat gumana ang mga karaniwang paraan ng iyong pag-navigate sa keyboard.

Sa ilang bahagi ng buong program, hindi magiging available ang mga button na MAGPATULOY (tulad ng ipinapakita sa ibaba) hanggang sa makumpleto mo ang ilang partikular na aktibidad o makita mo ang lahat ng content. Tandaan na hindi na lalabas ulit ang mga button na ito kapag napindot mo na ang mga ito, ibig sabihin, kung babalik ka para suriin ulit ang materyal sa hinaharap, hindi mo na makikita ang mga button na MAGPATULOY.

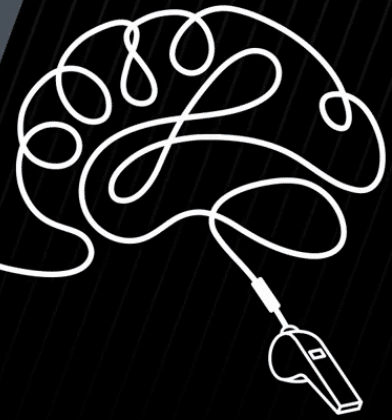
MAGPATULOY

Ang kahalagahan ng pagtugon sa kalusugan ng pag-iisip sa sport

Sa buong module, may mga video ng mga tao na nakakaunawa at sumusuporta sa kahalagahan ng pagtugon sa paksa ng kalusugan ng pag-iisip sa sport. Piliin ang video sa ibaba para mag-play ng mensahe mula sa Paralympic medalist na si Chantal Petitclerc.

Kalusugan ng Pag-iisip *sa Sport*

*Pagsusulong sa well-being
ng coach at kalahok*



coach,ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcript ng video

Hello, ako si Chantal Petitclerc, isang Paralympic medalist at Senador. Salamat sa paglalaan ng oras para makumpleto ang module na ito tungkol sa kahalagahan ng kalusugan ng pag-iisip para sa iyong atleta at para sa iyong sarili. Sa dalawampung taon kong pagiging miyembro ng Team Canada, napakahalaga ng koneksyon ko sa aking coach na si Peter. Siyempre, naroon ang kanyang galing, mga teknikal na abilidad, at mga pagkapanalong nakamit namin nang magkasama pero ang lakas ng aming team ay nasa aming pagkakasundo, respeto, at komunikasyon. Bilang isang atleta, hindi palaging madali ang lahat para sa akin sa loob man o labas ng track pero alam kong lagi ko siyang maaasahan. Bilang isang coach, mayroon kang pribilehiyo at responsibilidad na gumawa ng pagbabago at makapagbigay-inspirasyon, hindi lamang sa karera ng atleta, kundi pati na sa buhay niya, at para makapagbigay ng pinakamagandang inspirasyon, mahalagang suportahan ang kalusugan ng pag-iisip ng iyong mga atleta at ng iyong sarili. Kaya salamat sa paglalaan ng oras para sa iyong mga atleta at para sa iyong sarili.

Nauugnay ang sport sa maraming positibong epekto, kabilang na ang mas pinabuting kalusugan ng pag-iisip at well-being. Ipinapakita sa ebidensya na napapabuti ng pag-eehersisyo at pisikal na aktibidad ang kalusugan ng pag-iisip sa buong lifespan ng isang tao (Eime et al., 2013; Vella et al., 2019). Bilang mga coach, malaki ang impluwensya ninyo sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok.

Tungkol sa module na ito



CCMHS

CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS

CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

Ang Sentro sa Canada para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Sport (Canadian Centre for Mental Health and Sport o CCMHS) ay isang partner sa pagbuo ng module na ito. Ang CCMHS ay isang rehistradong charity na sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip at performance ng mga kalahok sa sport sa Canada.

Sa module na ito, pag-aaralan mo ang mga sumusunod na paksa:

- mga pundasyon ng kalusugan ng pag-iisip
- ang iyong tungkulin bilang isang coach
- ang kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili



Seksyon 1

Mga pundasyon ng kalusugan ng pag-iisip

Sentro ng module na ito ang mga pundasyon ng kalusugan ng pag-iisip. Sa seksyong ito, ipapakilala namin ang mga pangunahing pagpapakahulugan na makakatulong sa iyong makagamit ng naaangkop na wika kapag nagsasalita tungkol sa kalusugan ng pag-iisip. Sa dulo ng seksyong ito, magagawa mong ilarawan ang kalusugan ng pag-iisip sa konteksto ng sport.

Seksyon 2

Ang iyong tungkulin bilang coach

Kapag nakabisado at napag-aralan mo na nang mabuti ang mga pundasyon, mababaling na ang pokus sa iyo bilang isang coach. Una, titingnan mo ang mga gawi at pag-uugali na puwede mong gawin para mahikayat ang kalusugan ng pag-iisip sa mga kalahok. Sa dulo ng seksyong ito, mailalarawan mo ang iyong tungkulin sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip sa sport sa pamamagitan ng pagiging proactive at paggawa ng maiinam na kapaligiran.

Seksyon 3

Kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili

Habang kinukumples mo ang module, tanungin ang iyong sarili: Paano nalalapat ang mga ideyang ito sa akin bilang isang coach? Paano nalalapat ang mga ito sa mga kalahok? Matutulungan ka ng huling seksyon na makapagtuon sa pag-aalaga sa iyong sarili, sa pamamagitan ng pagtukoy ng mahahalagang hakbang at diskarte na maaari mong isagawa para sa kalusugan ng pag-iisip mo.

Sa pamamagitan ng pagkumpleto sa module na ito, kumpiyansa kang gumagawa ng hakbang para maging mahusay na coach na nagpapahalaga sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok.

Aabutin nang humigit-kumulang 45 hanggang 60 minuto para makumpleto ang module na ito. Puwede mong balik-balikan ang module para makumpleto ito.

Habang kinukumpleto mo ang module, babanggit kami ng mga partikular na resource na puwede mong gamitin para sa pagsuporta sa mga kalahok at iba pa. Tingnan ang seksyon ng Mga Resource sa dulo ng module.

MAGPATULOY

Mga pundasyon ng kalusugan ng pag-iisip



Ang kalusugan ng pag-iisip ay isang estado ng well-being.

Kalusugan ng pag-iisip

Ang kalusugan ng pag-iisip ay isang estado ng sikolohikal, emosyonal, at sosyal na well-being kung saan nagagawa ng mga indibidwal na makaramdam, makapag-isip, at makakilos sa mga paraan na nagbibigay-daan sa kanilang ma-enjoy ang buhay, mapagtanto ang kanilang potensyal, makatugon sa mga normal na stress ng buhay, makapagtrabaho nang produktibo, at makatulong sa kanilang komunidad.

Kabilang sa ilang senyales ng mabuting kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip ang pagtanggap sa sarili, mga positibong relasyon sa ibang tao, kakayahang makapagsarili, personal na paglago, kasiyahan sa buhay at pakikisali sa mga komunidad.

Sa mga susunod na bahagi ng module, matututunan mo kung paano tumingin ng mga senyales ng maganda at hindi magandang kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip sa iyong mga kalahok.

Sakit sa pag-iisip

Ang sakit sa pag-iisip ay isang kundisyon ng kalusugan na nagpapahirap sa epektibong pagkilos (Keyes, 2003). Kinasasangkutan ito ng pagkakaroon ng mga matagal na pagbabago sa mga iniisip, gawi, at mga pakiramdam na nagdudulot ng pagkabalisa at nagiging dahilan para maging mahirap para sa isang tao na makaranas ng mga positibong emosyon, makakilos sa pang-araw-araw, makapagpanatili ng mga positibong relasyon sa ibang tao at makabuluhang makatulong sa kanilang komunidad (Public Health Agency of Canada, 2006).

Ang pagdami ng mga sintomas ng sakit sa pag-iisip ay walang tumbalikang kaugnayan sa mga pagbagsak sa kalagayan ng kalusugan ng pag-iisip. Ito ay dahil bagama't magkaugnay na mga konsepto ang kalusugan ng pag-iisip at sakit sa pag-iisip, may katangian pa rin ang mga ito na natatangi sa bawat isa.



Magagawa pa rin ng mga taong may **sakit sa pag-iisip** na makapagpanatili ng mabuting **kalusugan ng pag-iisip**. Gayundin, ang mga taong hindi nakakaranas ng mga sintomas ng sakit sa pag-iisip ay puwede pa ring makaranas ng hindi magandang kalusugan ng pag-iisip.

Ibig sabihin nito, puwedeng magkaalinsabay ang kalusugan ng pag-iisip at sakit sa pag-iisip. Ang isang taong namumuhay nang may sakit sa pag-iisip ay puwedeng magkaroon ng magandang kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga hakbang para mapanatili ang kanyang well-being gamit ang kanyang mga asset sa kalusugan ng pag-iisip.

Ang mga asset sa kalusugan ng pag-iisip ay mga kasanayan at suporta na tumutulong sa ating magpanatili ng positibong kalusugan ng pag-iisip, at puwedeng malinang ang mga ito.

Kabilang sa mga **internal** na asset sa kalusugan ng pag-iisip ang mga kasanayan at kaugalian gaya ng pagpigil sa sarili, pakikipag-usap sa sarili at pagkakaroon ng kamalayan sa sarili.

Kabilang sa mga **external** na asset sa kalusugan ng pag-iisip ang mga pormal na network ng suporta (tagapayo, sikolohista) at hindi pormal na network ng suporta (mga kaibigan, mga kasamahan).

Nag-i-interact ang kalusugan ng pag-iisip at sakit sa pag-iisip sa lagay ng kaisipan para maimpluwensyahan ang pangkalahatang paggalaw at performance ng isang indibidwal sa sport. Para sa higit pang impormasyon sa kung paano nag-i-interact ang mga ito, puwede mong daluhan ang [workshop ng NCCP sa Mga Pangunahing Kasanayan sa Pag-iisip](#).

Sa usaping kalusugan ng pag-iisip, inilalarawan ang well-being bilang estado ng positibong pagkilos. Pag-aralan pa natin nang mas malalim ang well-being.

Well-being

Ang kasiyahan at kalusugan ay mga simpleng paraan ng pagtingin sa well-being, pero para mapahusay ang well-being, hinati namin ito sa 4 na domain: pisikal, sikolohikal, emosyonal, at sosyal/espirituwal/kultural.



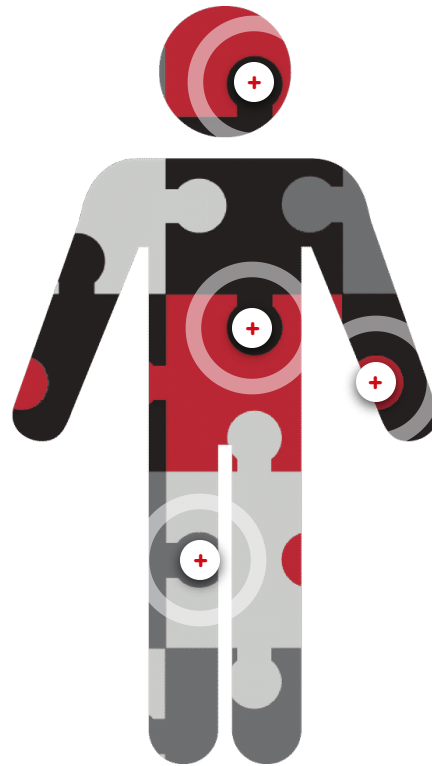
Internasyonal na Komite para sa Arctic Winter Games at Host Society ng AWG 2023

i **Tip:** Puntahan ang 4 na button sa may label na graphic sa ibaba para makapagbasa ng higit pa tungkol sa bawat indibidwal na domain.

Mga tagubilin sa keyboard —

- Gamitin ang Tab at Shift+Tab para magpalipat-lipat sa mga nakasarang marker.
- Pindutin ang Enter o ang spacebar para magbukas ng marker.
- Gamitin ang mga pataas at pababang arrow key para mag-scroll sa mga content ng isang bukas na marker.

- Gamitin ang mga pakaliwa at pakanan na arrow para magpalipat-lipat sa mga nakabukas na marker.
- Pindutin ang Esc para magsara ng marker.





1. Sikolohikal

Ang sikolohikal na well-being ay tungkol sa kakayahang makayanan ang mga inaasahang stress at makatugon sa balanseng paraan. Malalim ang koneksyon ng domain na ito sa pagkakaroon ng kakayahan na epektibong magampanan ang isang tungkulin at mga responsibilidad sa isang komunidad at maasahan ng iyong mga kaibigan.



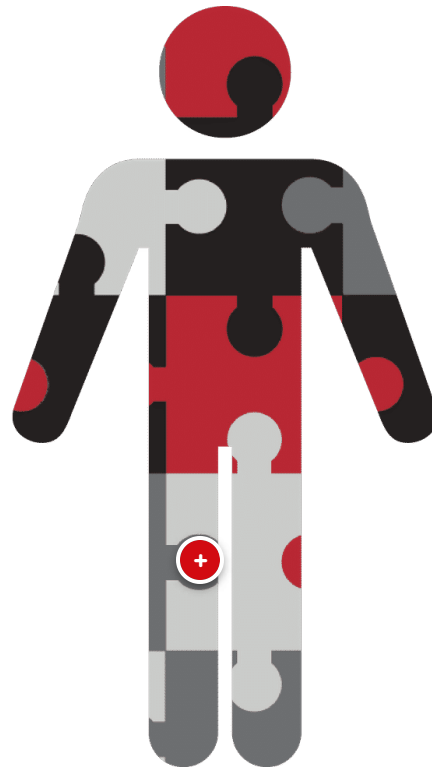
2. Emosyonal

Ang domain na ito ay tungkol sa kakayahan na matuto at lumago mula sa iyong mga karanasan. Pinapatatag nito ang iyong kapasidad na maging matapang, magkaroon ng kamalayan sa sarili, maging maunawain sa nararamdaman ng iba at motibado. Malalim din ang koneksyon ng emosyonal na well-being sa mga positibong pakiramdam, gaya ng kagalakan, kasiyahan, pag-asa o pagiging kuntento.



3. Sosyal/espirituwal/kultural

Ang sosyal/espirituwal/kultural na well-being ay mas hindi masyadong tanhible kumpara sa ilan sa iba pang mga domain, pero mahalaga pa rin tulad ng iba. Ang uri ng well-being na ito ay nagmumula sa ating kakayahan na humanap ng kabuluhan at mithiin sa pamamagitan ng mga koneksyong nararamdaman natin sa ibang tao, mga parehong pinagdaanan natin sa kasaysayan, interes sa sining o maging sa kalikasan. Kadalasan, nahahanap ng mga tao ang espirituwal na well-being kaugnay ng kanilang mga paniniwala tungkol sa mundo.



4. Pisikal

Bilang mga coach at kalahok, malamang na maging pinakapamilyar sa inyo ang pisikal na well-being. Tungkol ito sa pagkakaroon ng malakas na katawan, pagiging fit, at pagkakaroon ng magandang kalusugan. Kadalasang nakakamit ito sa pamamagitan ng paggawa ng mga mahusay na pagpili para sa iyong katawan na nagsusulong ng kalusugan.

MAGPATULOY



Pagninilay-nilay

- 1 Maglaan ng sandali para masuri kung anong mga bagay sa iyong buhay ang nagpapabuti sa iyong kasiyahan at kalusugan.
- 2 Tumukoy ng 1 element ng well-being mula sa bawat isa sa 4 na domain na inilalarawan dito.
- 3 Para sa bawat element, tanungin ang iyong sarili:

Ano ang nararamdaman ko kapag kulang ang element na iyon?

Ano ang magagawa ko para mapalago ang element ng well-being na iyon sa aking buhay?

Makakatulong sa atin ang pag-unawa sa sarili nating well-being para masuportahan ang mga kalahok sa kalusugan ng kanilang pag-iisip. Tandaan ang ehersisyong ito dahil matutulungan ka nitong kumpletuhin ang iyong plano sa pag-aalaga sa sarili sa dulo ng module.



Well-being para sa lahat

Para ganap na masuportahan ang kalusugan ng pag-iisip, mahalagang maunawaan kung paano nagkakaroon ng epekto ang mga karanasan sa buhay sa well-being.

Mayroong mga oportunidad para sa pagkatuto sa National Coaching Certification Program (NCCP) na makakatulong sa iyong masuri ang sarili mong kagawian sa pag-coach at matutunan kung paano suportahan ang well-being ng lahat ng kalahok. Tingnan ang seksyong Dibersidad at Inklusyon ng coach.ca.

Makikita sa lumalagong hanay ng mga resource na ito ang impormasyon tungkol sa mga kababaihan sa pagko-coach, paglaban sa rasismo sa pagko-coach, Indigenous na pag-coach, pakikipagtulungan sa 2SLGBTQI+ na mga atleta at coach, pag-coach sa mga atletang may kapansanan, at marami pang iba.



Positibong kalusugan ng pag-iisip

Gamit ang pag-unawa sa kalusugan ng pag-iisip, well-being, at sakit sa pag-iisip, tingnan natin kung ano ang hitsura, tunog, at pakiramdam ng isang taong may malusog na pag-iisip.

Maraming indicator ng positibong kalusugan ng pag-iisip (Keyes, 2007). Tingnan natin ang mga indicator na ito gamit ang mga flashcard.

i Tip: Ang aktibidad sa ibaba ay isang set ng 7 flashcard. Piliin ang bawat flashcard para makita ang content sa kabilang bahagi nito.

Mga tagubilin sa keyboard —

- Gamitin ang Tab key para mapili ang flip icon.
- Pindutin ang Enter o ang spacebar para ma-flip ang napiling card.
- Gamitin at mga pataas at pababang arrow key para mag-scroll sa text.
- Gamitin ang Tab key para mapili ang nakaraan o susunod na arrow.
- Pindutin ang Enter o ang spacebar para makita ang nakaraan o susunod na card.

**Pagtanggap
sa sarili**



May mga positibong pagtingin sa sarili, kinikilala at gusto ang karamihan sa mga bahagi ng sarili at personalidad



Naghahanap ng hamon, may tiwala sa sariling potensyal, nakakaramdam ng kagustuhang patuloy na lumago

Nakikitang may direksyon at kahulugan ang sariling buhay

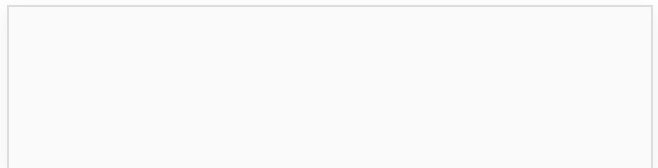


Namumuhav avon sa mga

May, o makakagawa ng, mga mapagmahal at may tiwalang personal na ugnayan



Nakikita ang mga sariling pang-araw-araw na aktibidad bilang kapaki-pakinabang sa at pinapahalagahan ng lipunan at/o iba



Pagsasama sa lipunan



7 of 7

PAT

May pakiramdam ng pagkabilang, at kaalwanaan, sa isang komunidad

Pagninilay-nilay

Kapag malusog ang aking kaisipan, ano ang hitsura ko? Tunog ko?
Pakiramdam ko?

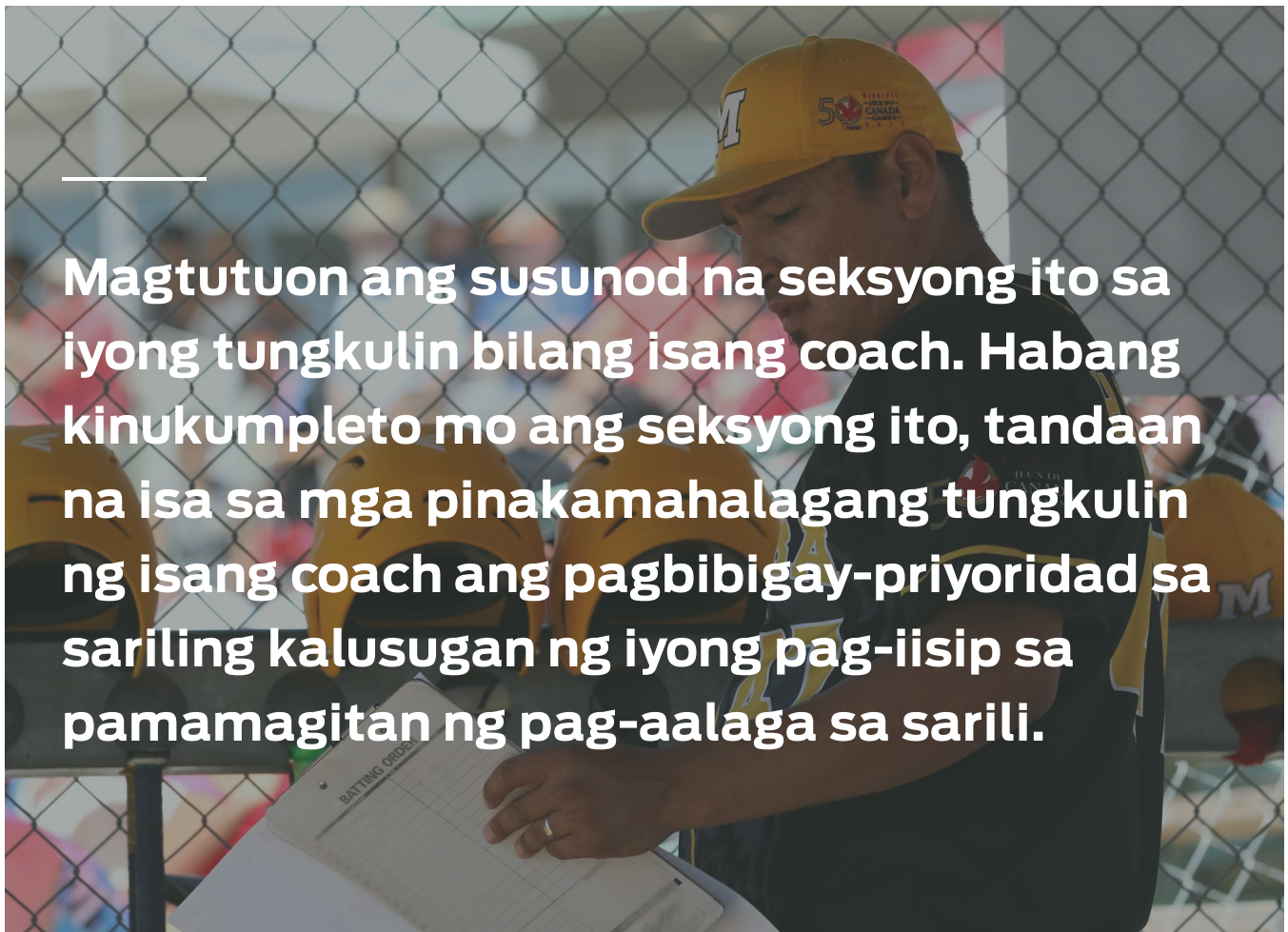
Ano ang hitsura ng isang kalahok na may malusog na kaisipan?
Tunog niya?

Sa iyong pagninilay, malamang na nakarating ka sa kongklusyong **depende ito** sa maraming bagay. Maraming salik na puwedeng bumago sa hitsura at tunog ng isang taong may malusog na kaisipan, at puwede itong magbago-bago sa paglipas ng panahon. Dahil sa pagkakaiba-iba sa hitsura ng mga tao kapag sila ay malusog, kailangan mong magkaroon ng ideya sa kung ano ang itinuturing mo at ng iyong mga kalahok sa **kanilang normal** nang sa gayon, magawa mong mas mabilis na matukoy ang mga potensyal na pagbabago sa kalusugan ng kanilang pag-iisip. Sa susunod na seksyon, mas pagtutuunan natin ng pansin ang pagkilala sa mga kalahok para makapagtakda ka ng baseline. Matutulungan ka ng baseline na ito na matukoy kung

nahhirapan ang isang kalahok o kailangan niya ng karagdagang suporta upang mapanatili ang kalusugan ng kanyang pag-iisip.

MAGPATULOY

Ang tungkulin ng coach



Magtutuon ang susunod na seksyong ito sa iyong tungkulin bilang isang coach. Habang kinukumpleso mo ang seksyong ito, tandaan na isa sa mga pinakamahalagang tungkulin ng isang coach ang pagbibigay-prioridad sa sariling kalusugan ng iyong pag-iisip sa pamamagitan ng pag-aalaga sa sarili.

Pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok

Piliin ang video sa ibaba para malaman kung paano sinusuportahan ni Paul LaPolice, isang propesyonal na coach sa football, ang kalusugan ng pag-iisip ng kanyang mga atleta.


Kalusugan ng Pag-iisip *sa Sport*

*Pagsusulong sa well-being
ng coach at kalahok*



Transcript ng video

Sa unang meeting namin sa araw kasama ng mga quarter back, umuupo lang kami at nag-uusap tungkol sa buhay nang 15 minuto, 'di ba? Hindi tungkol sa football, dahil kailangang maunawaan ng mga player mo na nag-aalala ka sa kanila, okay? At mahalagang magkaroon ka ng ugnayan sa kanila, kaya dapat hindi lang puro sport, dapat sinisiguro nating nag-uusap tayo at kinukumusta ang mga bagay-bagay na nangyayari sa mga buhay nila na talagang maganda. Puwede mo silang itama, puwede mo silang disiplinahin, okay? Puwede kang mag-demand, puwede mong magawa lahat ng mga iyon at maging positibong coach, 'di ba? At ibig kong sabihin doon, itaas mo ang mga player mo, huwag mo silang hilahin pababa. Kailangan makita ka nila bilang isang tao na alam kumilala ng pinakamagagandang bagay na nagagawa nila, okay? Kaya, dapat siguruhin mong positibong role model ka sa kanila. Dapat siguruhin mong palagi mong kinikilala ang mga positibong nagagawa ng bawat isa sa iyong mga player.



Ang tungkulin ng isang coach sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok ay pangunahing proactive, at kinabibilangan ng mga sumusunod:

- pagkilala nang mabuti sa mga kalahok para maging mas madali na makapansin ng mga pagbabago sa kagawian
- paggawa ng malusog, ligtas, at inklusibong environment sa training
- pagpapatupad ng mga positibong gawi sa pag-coach
- pagkakaroon ng kakayahang makakilala ng pagkabalisa at pag-refer kapag kinakailangan
- pag-aasikaso sa sariling kalusugan ng pag-iisip niya



Tungkulin sa pangangalaga

Bilang mga coach, mayroon kang tungkulin sa pangangalaga sa lahat ng mga kalahok. Ang **tungkulin sa pangangalaga** ay tumutukoy sa minimum na pamantayan ng pangangalaga na dapat matanggap ng isang tao.

Para sa minimum na pangangalaga na dapat gawin ng isang coach sa kanyang mga kalahok, kailangan niyang:

- magbigay ng malusog na environment
- makakilala ng pagkabalisa
- mag-refer kapag kinakailangan

Tandaan na, bilang isang coach, may **mga limitasyon** sa iyong tungkulin sa pangangalaga. Hindi ka isang **propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip**, at kung ang mga kalahok na kino-coach mo ay wala pang 18 taong gulang, dapat mong **ipagbigay-alam** ang anumang alalahanin sa **mga magulang/tagapag-alaga**.

May 3 pangunahing prinsipyo sa Kodigo ng Etika ng NCCP:



Pagiging lider at pagiging propesyonal

Isinasaalang-alang ng prinsipyong ito ang likas na kakayahan at awtoridad na mayroon ang isang coach.



Kalusugan at kaligtasan

Isinasaalang-alang ng prinsipyong ito ang mental, emosyonal at pisikal na kalusugan at kaligtasan ng lahat ng mga kalahok.



Respeto at integridad

Isinasaalang-alang ng prinsipyong ito ang respeto at integridad, na siyang mga karapatan ng lahat ng mga kalahok.

Para sa bawat isa sa mga pangunahing prinsipyo na ito, may mga kaugnay na etikal na pamantayan ng personal at online na gawi na inaasahan mula sa bawat coach ng NCCP at Developer ng Coach ng NCCP sa Canada, sa loob man o labas ng field.

Ang mga flashcard sa ibaba ay nagpapakita ng 3 etikal na pamantayan ng gawi. Kaya mo bang itugma ang bawat isa sa mga ito sa tamang pangunahing prinsipyo? I-flip ang card para makita ang iyong sagot.

Mga tagubilin sa keyboard —

- Gamitin ang Tab at Shift+Tab para pumili ng card.

- Pindutin ang Enter o ang spacebar para ma-flip ang napiling card.
- Gamitin ang mga pataas at pababang arrow key para mag-scroll sa text.

Pamantayan:

Humingi ng tulong sa iba na may mga kasanayan ng espesyalisasyon kapag kailangan

Prinsipyo:

Kalusugan at kaligtasan

Pamantayan:

Magtatag ng marespeto at ingklusibong environment sa snort

Prinsipyo:

Respeto at integridad

Pamantayan:

Panatilihin ang pamamaraang nakasentro sa kalahok

Prinsipyo:

Pagiging lider at pagiging propesyonal

I-download ang Kodigo ng Etika ng NCCP sa ibaba para masuri ang lahat ng mga etikal na pamantayan ng gawi na nauugnay sa bawat prinsipyo.

i Tip: Kapag pinili mo ang PDF, posibleng ma-download ito o agad na magbukas sa isang bagong tab ng browser, depende sa mga setting ng browser mo.

Kung nasa mobile device ka, buksan ang resource sa ibaba. Para ma-save ito, ibahagi ito sa pamamagitan ng iyong browser sa isang device kung saan ka makakapag-save ng mga file.



Kodigo ng Etika ng NCCP.pdf

1 MB



MAGPATULOY

Mga salik na nakakaapekto sa kalusugan ng pag-iisip

Para maisagawa ang mga responsibilidad na kaakibat ng iyong tungkulin, dapat magkaroon ka ng pag-unawa sa kung ano ang nakakaapekto sa kalusugan ng pag-iisip. Sa sport, may 3 salik tayong isinasaalang-alang: **pangkapaligiran**, **partikular sa sport** at **partikular sa kalahok**.



Inilalarawan ng **mga salik na pangkapaligiran** ang konteksto kung saan tayo nakatira, nagtatrabaho at naglalaro. Puwedeng magkaroon ng epekto ang mga ito sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok dahil hihingin ng mga ito na mag-adapt ang kalahok. Kabilang sa mga salik na ito ang pisikal na kapaligiran (mga espasyo, lagay ng panahon, ingay), mga sosyal na

pakikisalamuha (mga interaksyon sa mga magulang/tagapag-alaga o mga kaibigan) at kultura (mga inaasahan at kagawian).

Ang mga salik na partikular sa sport ay iyong mga likas na makikita sa iyong sport.

Halimbawa, ang pressure ng kumpetisyon (pagkapanalo o pagkatalo) o ang pangangailangan na makatugon sa mga weight class ay puwedeng magkaroon ng epekto sa kalusugan ng pag-iisip.

Bukod pa sa mga salik na pangkapaligiran at mga salik na partikular sa sport, ang bawat kalahok ay may **sarili nilang mga indibidwal na personal na element** na makakaapekto sa kalusugan ng kanilang pag-iisip. Kaya napakahalagang kilalanin ang iyong mga kalahok. Tingnan natin nang mabuti ang pagkilala sa kalahok sa susunod na seksyon na ito.



Pagkilala sa kalahok

Ang pagkilala sa kalahok ay tungkol sa pagkilala sa buong pagkatao niya, sa loob at labas man ng sport. Pag-isipan ang mga element na natukoy sa ibaba.



Paano posibleng maapektuhan ng bawat isa sa mga ito ang kalusugan ng pag-iisip ng isang kalahok? Paano naiimpluwensyahan ng mga element sa ibaba ang isa't isa?

- Yugto ng paglago
- Mga kapansanan at kahinaan
- Sekswal na oryentasyon
- Internal na motibasyon para sa sport
- Kasarian sa kapanganakan
- Kultural na pinagmulan
- Kinikilalang kasarian at isinasakilos na kasarian
- Kalusugan ng pag-iisip
- Emotional intelligence
- Mga kakayahan

- Mga socio-economic na salik
- Iba pang element

Hindi kumpleto ang mga element na inilalarawan dito, pero makakatulong ang mga ito sa atin na makita ang mga kalahok bilang mga buong tao. Nakakatulong ang pagkilala sa mga kalahok na kino-coach mo para mas madali mong makita ang mga pagbabago sa mga gawi, hitsura, o pakikisalamuha sa iba ng isang kalahok.

Mga tagubilin sa keyboard —

- Gamitin ang Tab at Shift+Tab para magpalipat-lipat sa mga pagpipiliang sagot.
- Pindutin ang spacebar para piliin o alisin sa pagkakapili ang iyong sagot.
- Kapag may napili nang sagot, mag-tab sa button na Isumite at pindutin ang spacebar o Enter.
- Para sagutin ulit ang tanong, mag-tab sa button na Sagutin Ulit at pindutin ang spacebar o Enter.

Ngayong alam mo na ang tungkol sa mga salik na nakakaapekto sa kalusugan ng pag-iisip, anong mga salik na partikular sa sport ang posibleng maging dahilan para mapunta ang kalahok sa hindi

magandang lagay ng kalusugan ng pag-iisip mula sa optimal na lagay nito? Piliin ang lahat ng nalalapat mula sa 4 na opsyon sa ibaba.

- Mga ugnayan sa mga teammate at mga coach (pakiramdam na hindi kabilang sa team)

- Pressure na manalo

- Pagkapinsala

- Mga transition sa sport (pag-alis sa sport, paglipat sa recreational na sport mula sa kompetitibong sport)

SUBMIT

MAGPATULOY

Pagkakaroon ng kakayahang makita kapag nahihirapan ang isang tao



Mahalagang malaman ang mga indicator ng positibong kalusugan ng pag-iisip, pero mahalaga ring malaman kung ano ang hitsura ng isang kalahok kapag nahihirapan siya para masuportahan siya.

Kadalasan, kapag may problema ang isang tao sa kalusugan ng kanyang pag-iisip, makakapansin ka ng pagbabago sa kanyang gawi, hitsura, o pakikisalamuha sa iba. Halimbawa:

- posibleng mawalan ng sigla at maging tahimik ang isang kalahok na karaniwang masigla
- posibleng sabihin sa iyo ng isang kalahok na nahihirapan siyang makatulog o na lagi siyang pagod
- posibleng maging mainipin at masungit ang isang kalahok na karaniwang palakaibigan

- posibleng may mapalampas na praktis o mahuli ng dating ang isang kalahok na karaniwang nagpapakita ng commitment sa sport
- posibleng biglang humingi ng mas maraming atensyon ang isang kalahok kaysa sa normal
- posibleng magkaroon ng biglaang pagbabago sa timbang ng kalahok o magsimula siyang mawalan ng pakialam sa kanyang personal na kalinisan

Kapag naobserbahan mo ang ganitong mga uri ng mga pagbabago sa gawi sa loob ng dalawang linggo o higit pa, posibleng oras na para tulungan ang kalahok sa paghingi ng dagdag na suporta. Gamitin ang iyong pagpapalagay at huwag mag-atubiling humingi ng suporta kung hindi ka sigurado.



Aktibidad sa pagkatuto: Kilalanin ang kalahok

Para sa susunod na aktibidad na ito, ilalapat mo ang natutunan mo tungkol sa pagkilala sa kalahok sa pamamagitan ng paggawa ng profile ng iyong environment, sport, at ng mga kalahok na kino-coach mo. Puwede mo ring i-download ang template sa ibaba para matulungan ka sa aktibidad na ito.



Kilalanin ang kalahok.pdf

452.4 KB



1

Gamit ang template ng Kilalanin ang kalahok na ibinigay, o ang isang blangkong piraso ng papel, mag-isip ng alinman sa partikular na kalahok o team na kino-coach mo.

Kung gumagawa ka ng profile para sa isang team, isasaalang-alang mo ang bawat salik para sa grupo. Halimbawa, “sa pangkalahatan, may magkakatulad na mga advanced na kakayahan ang team na ito.”

2

Hatiin ang iyong papel gaya sa ipinapakita sa PDF.

3

Simula sa kaliwang kahon sa itaas, ilarawan ang anumang mga salik na partikular sa iyong environment na posibleng magkaroon ng epekto sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok.

4

Susunod, sa kanang kahon sa itaas, ilarawan ang anumang mga salik na partikular sa sport na posibleng magkaroon ng epekto sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok.

5

Sa kaliwang kahon sa ibaba, ilarawan ang anumang mga salik na partikular sa kalahok o team na posibleng magkaroon ng epekto sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok.

6

Sa huling kahon, tukuyin ang mga pagbabago na magagawa mo para ma-optimize o ma-minimize ang mga salik na ito depende sa kung positibo o negatibong nakakaapekto ang mga ito sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok.

Magtuon sa mga salik kung saan ka may impluwensya.

Halimbawa, hindi mo magagawang baguhin ang kultural na pinagmulan ng kalahok, pero puwede mong maimpluwensyahan ang iba pang mga salik gaya ng emotional intelligence o motibasyon para sa sport.



Magagamit ang tool na ito anumang oras sa isang kalahok o team para matulungan kang mapag-isipan kung paano mo masusuportahan ang mga kalahok sa pamamagitan ng pag-minimize sa mga salik na posibleng negatibong makaapekto sa kalusugan ng kanilang pag-iisip. Kapag kilala mo ang buong pagkatao ng isang indibidwal, marami itong naitutulong sa pagkilala ng mga pagbabago na posibleng magpakita ng pagbabago sa kalusugan ng pag-iisip.

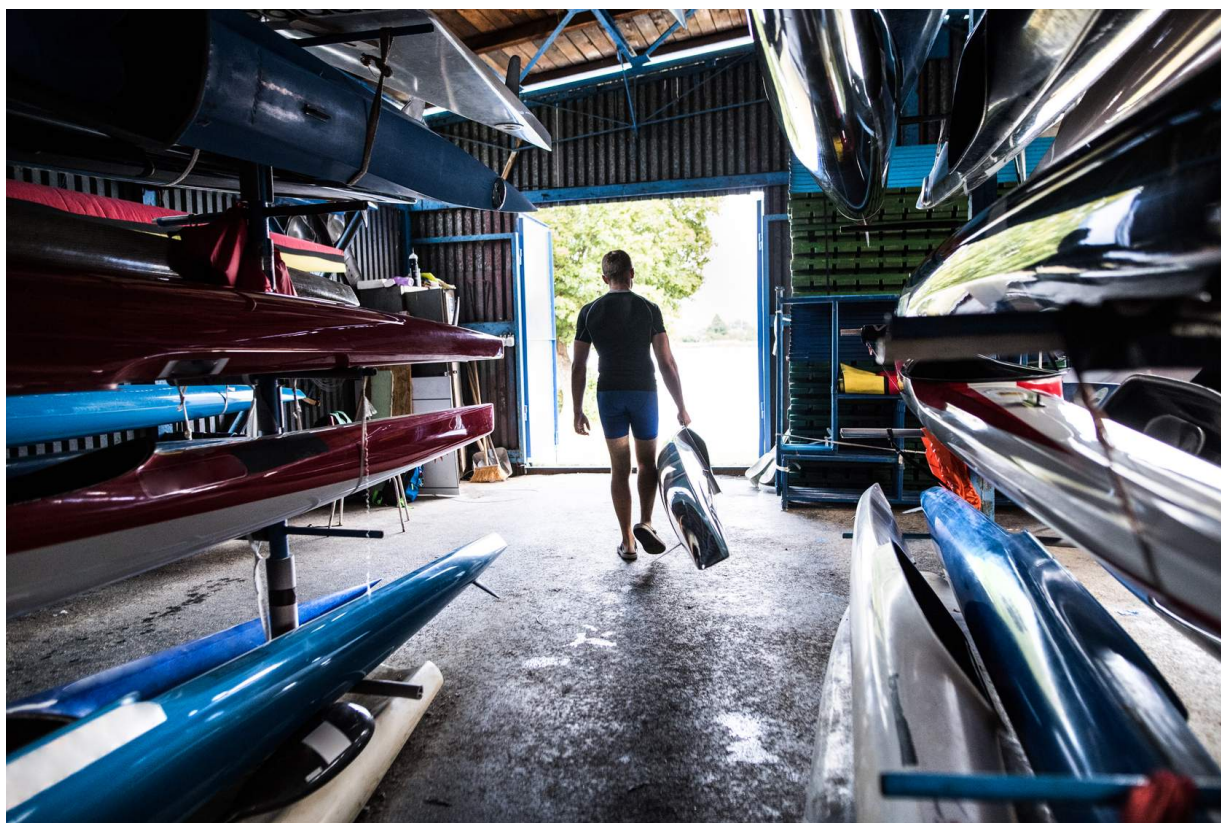


Kung gusto mong palawigin ang aktibidad, puwede mo itong sagutan ulit para sa iyong sarili. Ano ang pinakamahahalagang salik tungkol sa iyong sarili na nadadala mo sa pagko-coach?

MAGPATULOY



Paggawa ng malusog na environment sa training

Ang isang malusog na environment sa training ay nagbibigay-prioridad sa sikolohikal na kaligtasan at sa kalusugan ng pag-iisip ng lahat ng kasangkot sa sport. Kapag naramdaman ng mga kalahok na ligtas sila, mas malamang na makaramdam sila ng pagkabilang, koneksyon, at inklusyon (Gilbert, 2017).



Ang paggawa ng malusog na environment ay isang kolektibong pagsisikap sa pagitan mo at ng mga kalahok, pero magsisimula ito sa iyo. Kasama sa mga halimbawa ng mga tool na

magagamit mo sa pagbuo at pagpapanatili ng ligtas na environment ang mga panuntunan ng team, mga pangunahing pagpapahalaga, mga inaasahan at rutina. Sa seksyon ng mga resource, may PDF na bumabalangkas sa kung paano nakakatulong ang bawat isa sa mga tool na ito sa isang ligtas at inklusibong environment. Ipinapaliwanag din nito kung paano malilinig at maipapakita ang bawat isa, pati na ang mga pangunahing element ng bawat tool. Puwede mo ring i-download ang PDF na ito dito.

 **Mga tool para sa isang malusog na environment sa training.pdf**
373.6 KB 

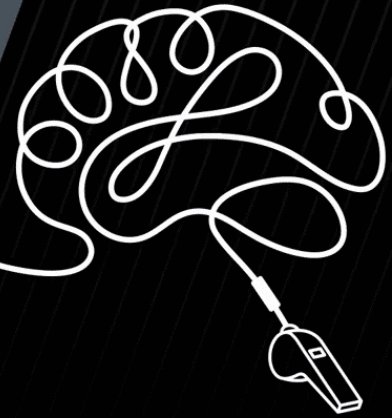


Mga positibong gawi sa pag-coach

Bilang isang coach, ikaw ang magtatakda ng lagay ng malusog na environment sa training sa pamamagitan ng mga positibong gawi sa pag-coach. Ang iyong mga gawi ay tumutukoy sa kung paano mo ipinapaalam sa mga kalahok ang inaasahan mo sa kanilang gawi sa sport. Piliin ang video sa ibaba para sa ilang tip mula kay Olympian Elizabeth Manley.

Kalusugan ng Pag-iisip *sa Sport*

*Pagsusulong sa well-being
ng coach at kalahok*



coach,ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcript ng video

Kumusta kayong lahat. Ako si Elizabeth Manley, isang silver medalist sa Olympics, Gaya ng natatandaan ng maraming tao, ang aking – alam n'yo na, ang aking panahon sa Calgary Olympics, sentro talaga nito ang kalusugan ng aking pag-iisip at ang well-being ng aking kaisipan. At bilang isang coach, paano mo masusuportahan iyon? Napakarami nang paraan ngayon sa lahat ng ating mga organisasyon, at dapat, dapat, sinusulit mo ang mga ito. Maglaan ng oras para pakinggan ang iyong atleta at damayan siya. At kung pakiramdam mo wala ka sa lugar at wala kang alam sa direksyong dapat tahakin, sumangguni sa mga resource na alam mong mayroon sa aming mga organisasyon sa sport. Hindi sana ako nanalo ng medalya sa Olympics kung hindi ako humingi ng tulong. Takot ako. Takot ako, pero hinikayat talaga ako ng aking coach at ng aking pamilya na, alam n'yo na, makipag-usap. Makinig ka sa sinasabi sa iyo, okay? Makinig ka sa sinasabi sa iyo at iparamdam mo sa mga atleta mo na okay lang at malalampasan nila ito. Kaya naman, sana maging okay ang lahat, at huwag tayong matakot, huwag tayong matakot na humingi ng tulong.

Piliin ang bawat item sa ibaba para matuklasan ang mga partikular na positibong gawi sa pag-coach na makakatulong sa iyong magtakda ng pamantayan at proactive na masuportahan ang kalusugan ng pag-iisip ng iyong mga kalahok.

Paggamit ng naaangkop na wika —

Magtatag ng karaniwang wika kaugnay ng well-being. Gumamit ng naaangkop na wika at alisin ang ilang partikular na terminolohiya sa iyong bokabularyo. Halimbawa, tawaging “mga line sprint” ang mga line sprint, at hindi “mga suicide.” Pagnilayan ang wikang ginagamit mo at pag-iisipan kung paano ka makakapag-ingat na hindi makadagdag sa pagmamarka.

Paghulma sa pag-aalaga sa sarili —

Manguna sa pagiging halimbawa sa pamamagitan ng pagkukuwento tungkol sa sariling kalusugan ng pag-iisip mo. Talakayin ang tungkol sa iyong pag-aalaga sa sarili at mga kagawian na ginagawa mo, gaya ng pagpapraktis sa paghinga o mga technique sa pagrerelaks (tingnan ang seksyon ng mga resource), o pag-debrief pagkatapos ng training.

Pagsasagawa ng mga pag-check in —

Magsagawa ng mga pag-check in sa kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng pagtatanong sa mga kalahok kung kumusta sila o kumusta ang araw nila. Ang pagnonormalisa sa pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip ay isang mahalagang element sa pagbuo ng malusog na environment ng training at pagbabawas sa pagmamarka.

Paggawa ng mga referral —

Isangguni ang mga kalahok sa mga naaangkop na resource kapag kinakailangan, kabilang na para sa mga layunin ng impormasyon, para maging normal ang pagbabahagi ng mga resource para sa kalusugan ng pag-iisip.

Pagsuporta sa pagsasarili —

Kabilang sa pagsuporta sa pagsasarili ang pagpapaliwanag ng mga pasya (hindi lang basta paghinto sa “kasi sinabi ko”), pagsasali sa mga kalahok sa mga aktibidad sa pagtatakda ng layunin, pagbibigay-daan sa mga kalahok na pumili sa pagitan ng mga ehersisyo/drill at pagsasali sa mga kalahok sa pagpapasya kapag naaangkop.

Pagpapakita ng mga kapaki-pakinabang na visual —

Itakda ang environment ng training nang may mga visual na nagpapakitang sinusuportahan mo ang kalusugan ng pag-iisip. Halimbawa, magsabit ng mga poster na may numero ng Kids Help Phone sa mga ito (tingnan ang seksyon ng mga resource para sa mga nada-download na tool).

Whenever you
need to talk,
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



Pagpigil sa mga negatibong gawi

Isa sa mga kapaki-pakinabang at positibong gawi sa pag-coach ang pagpigil sa mga negatibong gawi. Nangangahulugan ito ng aktibong pagtugon sa pambu-bully, pagmamarka, at mga microaggression.

Ang pambu-bully ay pananakit, pananakot at/o pagbalewala sa isang tao para sindakin, ipahiya at/o ibukod siya. May ilang gawi sa pambu-bully na itinuturing na mga kriminal na opena (halimbawa, pagbabanta sa isang tao o pagpapanggap bilang ibang tao).

Ang pagmamarka ay pagtrato nang hindi maayos sa isang tao dahil sa takot o hindi pagkakaunawaan.

Ang mga microaggression ay mga pawang inosenteng komento, tanong at gawi na nanghihikayat ng diskriminasyon batay sa mga stereotype at nagdudulot ng pinsala anuman ang intensyon nito.

Ang Coaching Association of Canada ay nagbibigay ng iba pang mga oportunidad para matuto pa tungkol sa mga positibong gawi sa pag-coach at paghubog ng malusog na ugnayan. Bisitahin ang Suporta Sa Pamamagitan Ng Sport (Support Through Sport) sa website ng coach.ca para sa higit pang impormasyon. Tandaan na magbubukas ang link na ito sa isang bagong tab.

[COACH.CA](https://coach.ca)

MAGPATULOY



Half-time



Marami ka nang natapos sa module na ito sa puntong ito. Mag-break tayo nang panandalian para sa isang visual o audio na ehersisyo sa paghinga.

Visual na ehersisyo sa paghinga

- 1 Sa larawan sa ibaba, magsimula sa pamamagitan ng pagtingin sa pito. Sundan ang pulang linya gamit ang iyong mga mata habang humihinga nang malalim. Aabutin ito ng humigit-kumulang 4 na segundo.
- 2 Habang dumidilim ang linya papunta sa kulay na itim, pigilan ang iyong paghinga habang patuloy mong tine-trace ang madilim na bahagi ng linya sa loob ng isa pang 4 na segundo.
- 3 Mag-breathe out habang tine-trace ang natitirang bahagi ng kahel na linya sa loob ng 4 na segundo.
- 4 Ulitin nang 3 hanggang 5 beses.

Ang mga ehersisyo sa paghinga (o **kontroladong paghinga**) ay sinasabing nakakapagpababa ng stress at nakakatulong sa ating isentro ang ating mga sarili sa pamamagitan ng pagrerelaks. Ang paglalaan ng sandali para magrelaks at magnilay ay makakatulong na mapahusay ang ating well-being (pisikal, mental, emosyonal at espirituwal/kultural).



Puwede mong i-download ang visual na ehersisyo sa paghinga na ito sa ibaba.

**Ehersisyo sa paghinga.pdf**
302.9 KB 

Audio na ehersisyo sa paghinga

i Tip: Kapag handa ka na, i-play ang audio na sumusunod sa listahan ng mga tagubilin sa ibaba. Mag-uumpisa ito sa isang pito, na siyang palatandaan na dapat ka nang magsimula. Kung nagna-navigate ka sa module na ito gamit ang

isang keyboard, puwede mong i-play at i-pause ang audio gamit ang spacebar o Enter key.

- 1 Huminga nang malalim nang dahan-dahan sa loob ng 4 na segundo.
- 2 Pigilan ang iyong paghinga sa loob ng 4 na segundo.
- 3 Mag-exhale nang dahan-dahan sa loob ng 4 na segundo.
- 4 Ulitin kahit ilang beses mo gusto.



00:12

MAGPATULOY



Aktibidad sa pagkatuto: Sitwasyon

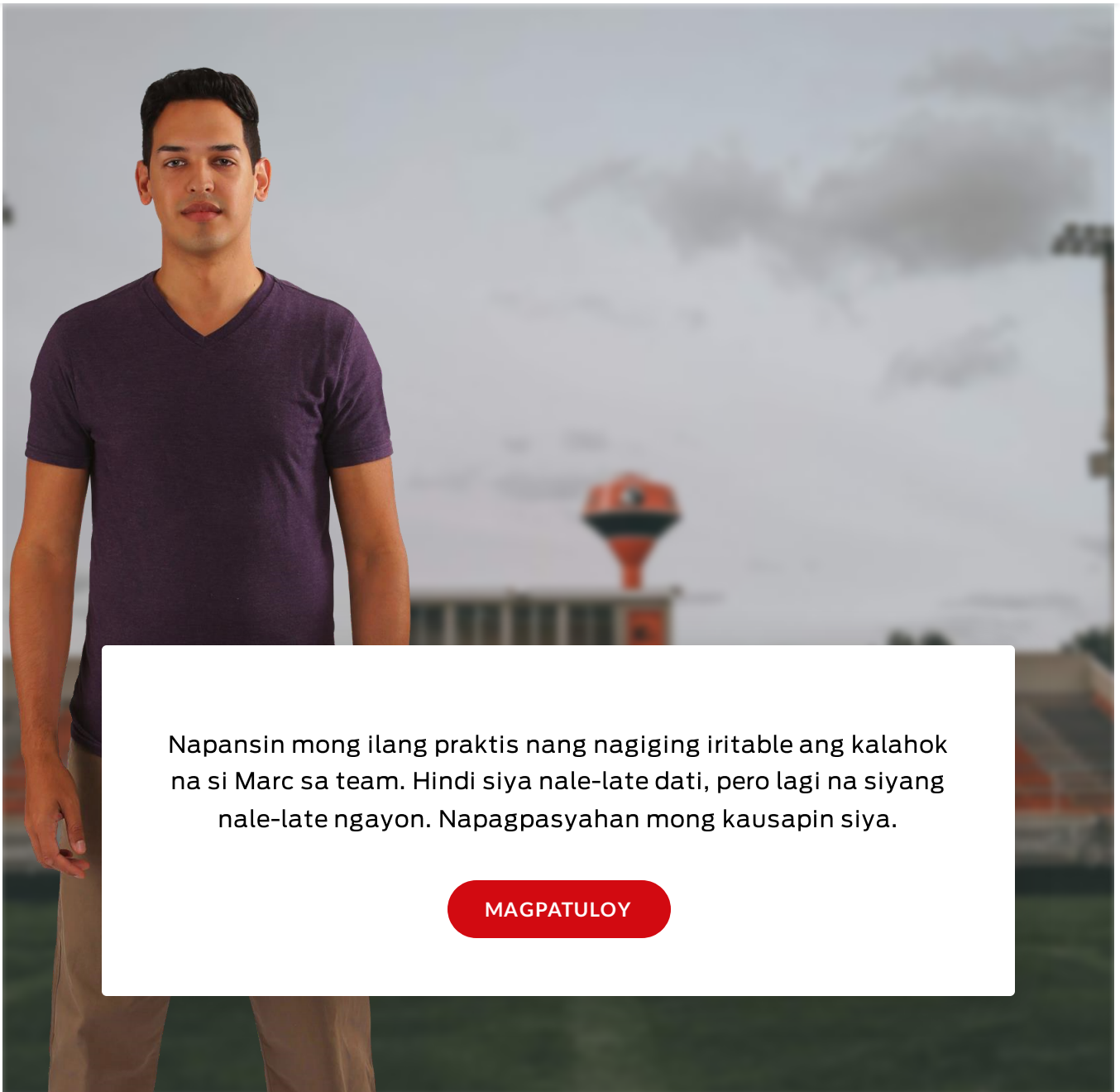
Maglaan tayo ng ilang minuto para mapag-aralan ang ilang halimbawa ng mga positibong gawi sa pag-coach at kung paano magagawa ang pakikinig at pagre-refer.

i **Tip:** Makikita sa ibaba ang isang sitwasyon kung saan isa kang coach na nakikipagkwentuhan sa isang kalahok habang naka-break kayo sa training. Habang pinag-aaralan mo ang sitwasyon, makakatanggap ka ng feedback sa mga pagpiling gagawin mo habang nakikipag-usap ka sa kalahok na si Marc, na kinikilala bilang isang lalaki.

Para makapagsimula, piliin ang button na Magpatuloy. Makikita mo ang speech ni Marc at dapat kang pumili ng pinakaangkop na sagot sa pamamagitan ng pagpili sa mga speech bubble sa ibaba.

Mga tagubilin sa keyboard —

- Sa content ng text, gamitin ang Tab key para piliin ang button na Magpatuloy o Simulan Ulit, pagkatapos ay pindutin ang spacebar o Enter.
- Sa content ng diyalogo, gamitin ang Tab key para pumili ng mga sagot at ang button na Magpatuloy o Subukan Ulit, pagkatapos ay pindutin ang spacebar o Enter.



Napansin mong ilang praktis nang nagiging iritable ang kalahok na si Marc sa team. Hindi siya nale-late dati, pero lagi na siyang nale-late ngayon. Napagpasyahan mong kausapin siya.

MAGPATULUY

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



Kumusta, Coach?

1

Uy Marc, puwede ba kitang makausap kasama ng lahat sa lunch table kahit ilang minuto lang?

2

Uy Marc, tara maglakad-lakad sa field para makapag-usap tayo kahit ilang minuto lang.

3

Uy Marc, okay lang bang pumunta tayo saglit sa opisina para makapag-usap tayo kahit ilang minuto lang?

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

Subukan Ulit

Mas magandang humanap ng lugar na may kaunting privacy (pero nakakarespeto pa rin sa Rule of Two) at komportable.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

Subukan Ulit

Bagama't pribado ang opsyong ito, hindi ito nakakasunod sa Rule of Two at samakatuwid, hindi ito naaangkop.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

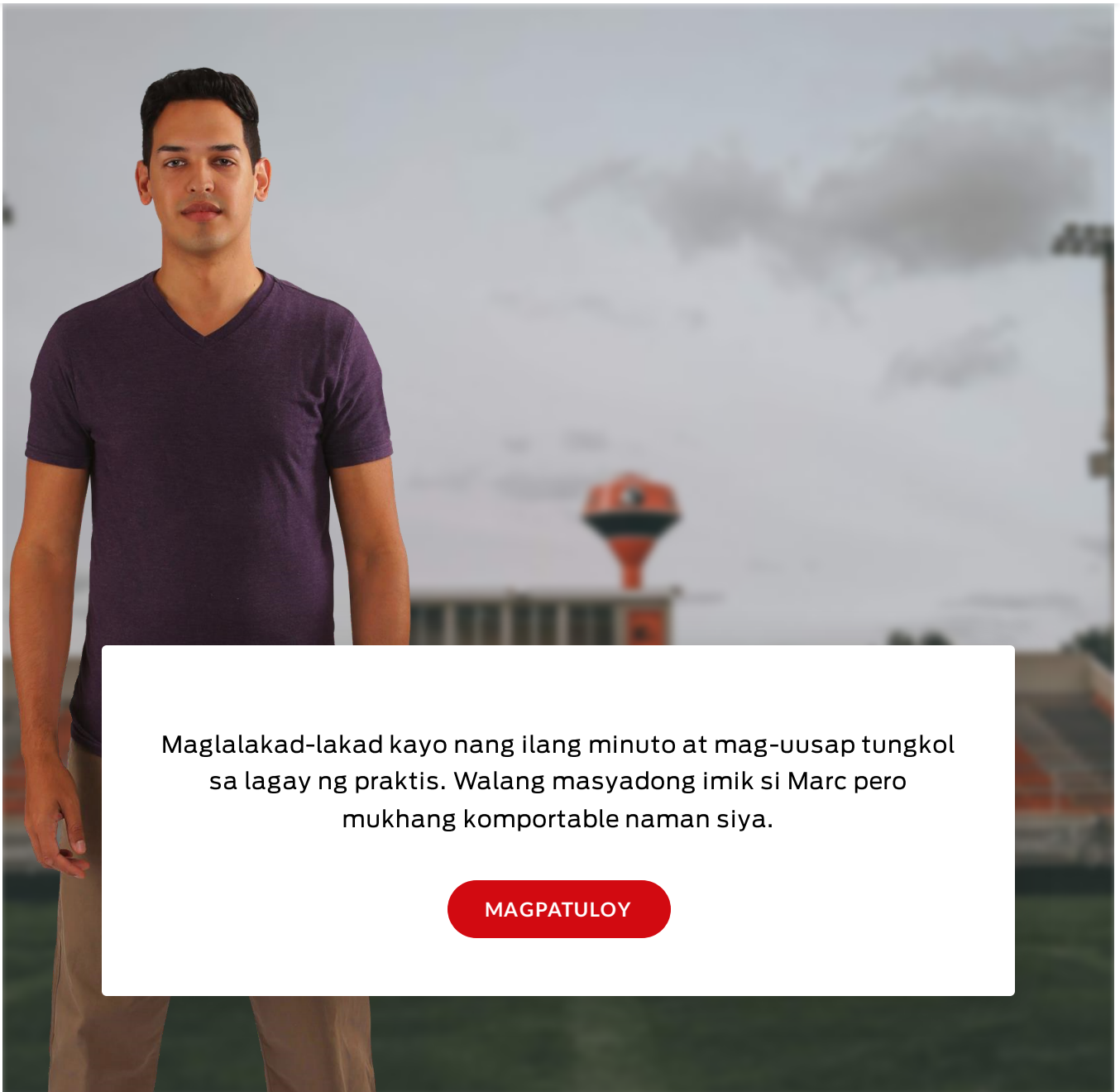
Magaling

Isa itong magandang opsyon. Magkakaroon kayo ng privacy pero nirerespeto pa rin ang Rule of Two, dahil makikita pa rin ng lahat si Marc at ikaw.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



Maglalakad-lakad kayo nang ilang minuto at mag-uusap tungkol sa lagay ng praktis. Walang masyadong imik si Marc pero mukhang komportable naman siya.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



Ano'ng gusto mong pag-usapan? Gusto ko nang bumalik sa lunch.

1

Iyong totoo? Lagi kang nale-late nitong mga nakaraan at medyo nakakawala ng respeto iyon sa aming lahat. Ano'ng problema?

2

Mukhang may mga iniisip ka. Nag-aalala ako sa'yo. May nagbago ba?

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

Subukan Ulit

Agresibo ito, puno ng panghuhusga, at hindi nagpapakita ng kahit anong empatiya sa pinagdaraan ni Marc.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

Magaling

Magaling ang ginawa mo sa pagpapahayag ng pag-aalala kay Marc nang hindi nanghuhusga. Ipinapakita nitong may pakialam ka sa kanyang well-being.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



Naiintindihan kong nag-aalala ka, Coach, pakiramdam ko lang na kailangan kong buhatin lahat ng 'to nang mag-isa.

1

Ang hirap nga n'yan. Napapansin kong medyo nagiging tensyonado ka sa amin nitong mga nakaraan at hindi ka namin laging nakakasabay na magsimula. Nahihirapan ka ba sa mga bagay-bagay?

2

Sinisira mo ang team. Alam mong nahihirapan sila kapag nale-late ka, hindi ba? Hayaan mong sabihin ko sa'yo kung bakit nakakainis 'to...

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

Subukan Ulit

Hindi nakakatulong ang paninising ito para mag-open up si Marc.
Dapat mas nakikinig ka kaysa nagleleksyon.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

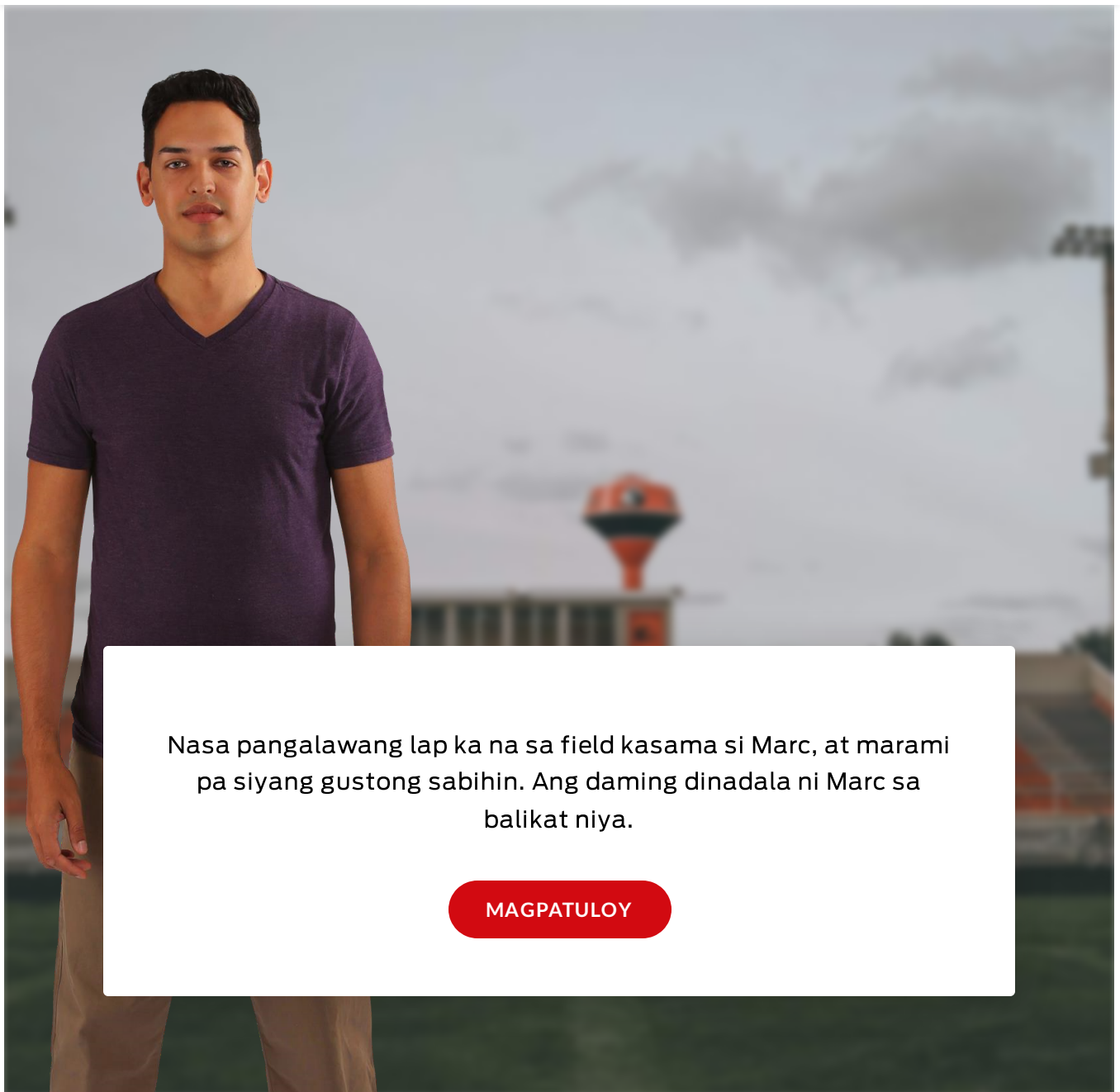
Magaling

Magandang ibahagi kung ano ang napapansin mo. Ngayon, dapat makinig ka naman.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



Nasa pangalawang lap ka na sa field kasama si Marc, at marami pa siyang gustong sabihin. Ang daming dinadala ni Marc sa balikat niya.

MAGPATULUY

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide



Ewan ko, Coach, pakiramdam ko ang dami ko nang naibawas sa bigat na dinadala ko dahil sa inyo.

1

Oo, tama ka d'yan. Ewan ko kung bakit mo sinusubukang gawing problema ko ang mga problema mo. Wala akong maitutulong dito.

2

Alam kong mahirap mag-open up nang ganito. Salamat sa pagtitiwala mo sa akin.

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

Magaling

Positibong hakbang ang pagpapasalamat kay Marc para sa pagtitiwala niya sa iyo para sa pagbuo ng ugnayan sa kanya.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

Subukan Ulit

Hindi makakatulong ang paninisi kay Marc, at wala kang
responsibilidad na akuin ang mga problema niya.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



So, anong gagawin ko? Pakiramdam ko hindi ko na kaya 'to nang mag-isa.

1

Mag-grow up ka. Kung aalis ka sa eskwelahan, kailangan mo nang ayusin ang mga bagay na ito nang mag-isa simula ngayon.

2

Responsibilidad mo ang mga grado at trabaho mo, at hindi ko maaako ang mga 'yan. Ang magagawa ko lang para sa'yo ay ihingi ka ng tulong...

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

Subukan Ulit

Hindi makakatulong ang pagbubukod at pangmamaliit kay Marc sa ganitong sitwasyon.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

Magaling

Mahalagang maging malinaw tungkol sa iyong mga limitasyon,
pero maghanap pa rin ng mga suportang makakatulong kay
Marc.

MAGPATULOY

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



Pakiramdam ko natanggalan ako ng tinik sa dibdib. Salamat sa paglalaan ng lunch mo para mag-check in.

1

Wala 'yon. Masaya ako at nakapag-usap tayo. Mag-check in tayo uli pagkatapos ng ilang linggo at tingnan natin kung kumusta na ang lahat.

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

Mahusay

Makakatulong ito para malaman ni Marc na nariyan ka lang at may pakialam ka sa kanyang well-being.

SIMULA ULIT



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

MAGPATULOY

Nag-highlight ng ilang tip ang sitwasyon ni Marc na makakatulong sa iyo sa mga pakikipag-usap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga ito ay kinabibilangan ng mga sumusunod:

- pumili ng lugar na may privacy at komportable, habang sumusunod sa Rule of Two
- bigyang-diin ang pag-aalala sa well-being ng kalahok
- ipaalam ang mga pagbabagong napapansin mo nang walang panghuhusga, pagkatapos subukang mas makinig kaysa magsalita
- pasalamatang kalahok para sa pakikipag-usap sa iyo
- maging malinaw tungkol sa iyong mga sariling limitasyon at ang mga susunod na hakbang na gagawin mo
- sumangguni sa mga naaangkop na resource
- magpatuloy sa pag-check in sa kalahok nang regular

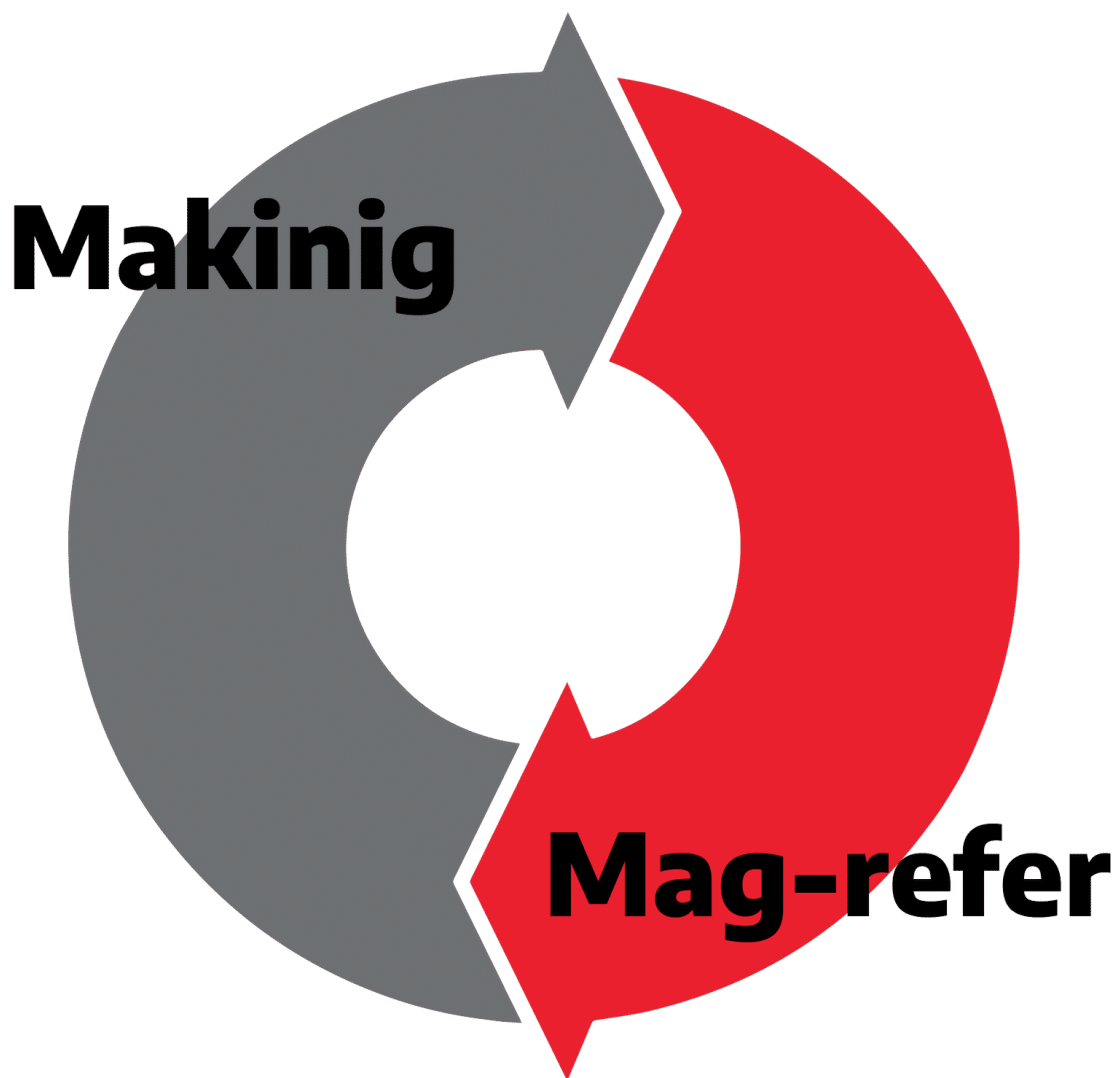
Ang mga module ng [Pamamahala ng Salungatan ng NCCP](#) at [Epektibong Pag-coach at Pagiging Lider ng NCCP](#) ay naglalaman ng magagandang resource tungkol sa epektibong pakikipag-usap at pakikinig.





Pagpapakamatay o pananakit sa sarili

Sa ilang kaso, posibleng mapansin mo at mag-alala ka na baka saktan ng isang tao ang kanyang sarili o ang iba. Sa ganitong sitwasyon, sundin ang parehong mga hakbang: **makinig** at **mag-refer**.



Makinig

Hakbang 1

Makipag-usap.

Hakbang 2

Huwag maging mapanghusga at direkta. Halimbawa, puwede mong sabihing, "Nag-aalala ako kasi [pangalanan ang gawi/senyales na napansin mo]. Nararamdaman mo ba na gusto mong saktan ang sarili mo ngayon?"

Hakbang 3

Kilalanin at tanggapin ang kanilang mga nararamdaman (halimbawa, "Okay lang na nakakaramdam ka nang ganito.")

Hakbang 4

Kung komportable ka, alamin kung may plano ang kalahok na saktan ang kanyang sarili at kung intensyon niyang gawin ito.

Magti-trigger ito ng pang-emergency na pagkilos gaya ng pagtawag sa 9-1-1 o pagpunta sa emergency room.

Hakbang 5

Kung wala pang 18 taong gulang ang kalahok, ipaalam sa kanyang nag-aalala ka sa kanyang kaligtasan at kailangang malaman ng kanyang mga magulang o tagapag-alaga kung ano'ng nangyayari.

Kung aayaw siya, ipaliwanag na hindi mo puwedeng itago ang napinsalang kalamnan sa mga magulang ng kalahok, at ang mga bagay na nararamdaman niya ay isa pang uri ng pagkapinsala.

Mag-refer

Sa ilang kaso, gaya kapag may plano para sa pananakit, napakakongkreto ng hakbang sa pag-refer: **tumawag sa 9-1-1.**

Sa ibang sitwasyon, puwede kang sumangguni sa Asosasyon sa Sikolohiya para sa Sport sa Canada, sa Sentro para sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Sport sa Canada o Kids Help Phone.

Sa lahat ng sitwasyon kapag wala pang 18 taong gulang ang kalahok, dapat masabihan ang **mga magulang o tagapag-alaga.**



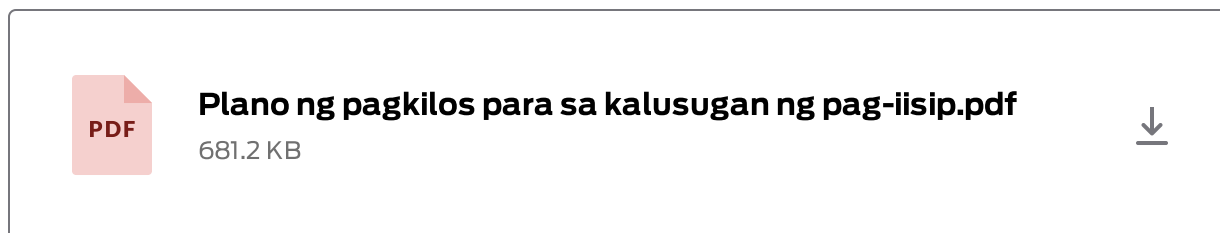
Kung gusto mong magkaroon ng higit na kumpiyansa para sa mahihirap na pag-uusap na ito, pag-isipang kumuha ng karagdagang training sa paunang lunas para sa kalusugan ng pag-iisip.



MAGPATULOY

Plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip

Ang plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip ay isang tool na idinisenyong magamit sa isang kalahok. Puwede mong i-download ang plano sa ibaba.



Bahagi ng plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip na maunawaan kung ano ang hitsura kapag nasa comfort zone ka (berde), sa challenge zone (dilaw), o sa overwhelmed zone (pula).

Ipinapakita ng mga zone ang mga pisikal, emosyonal, at sikolohikal na kalagayan na nararanasan natin habang nagpapatuloy tayo sa buhay. Posibleng makaramdaman tayo ng pagiging komportable (berdeng zone), medyo nahihirapan (dilaw na zone), o mapunta sa puntong kailangan nating huminto, umatras at mag-isip-isip (pulang zone).

Bilang mga kalahok, magaling tayo sa pangkalahatan sa pagpansin ng mga pisikal na signal na nagpapakitang gumagalaw tayo sa iba't ibang zone na ito sa panahon ng training at kumpetisyon (halimbawa, paghingal, pag-build up ng lactic acid, pagkahilo), at sinanay tayo nang mabuti para sa pagtugon sa mga ito.

Gayunpaman, hindi tayo gaanong marunong sa pagkilala at pag-label sa mga gawi, kaisipan, at emosyon na nararanasan natin habang gumagalaw tayo sa ating comfort, challenge at stop zone sa ating pang-araw-araw na pamumuhay at sa sport.

Kadalasan, tinuturuan tayong i-dismiss ang sakit, huwag pansinin ang kawalan ng ginhawa, at pigilan ang ating mga emosyonal na reaksyon (maging manhid). Pero mahalagang kasanayan ang pagkakaroon ng kakayahan na matukoy kung nararamdaman mong may iba sa iyo at mapipigilan nito ang pagkabalisa kung kikilos ka nang maaga.



Ang walang tigil na pagkakaroon ng kamalayan sa sarili ay ang pundasyon ng pagpapanatili ng kalusugan ng pag-iisip. Para makakilos kapag nasisira ang kalusugan ng ating pag-iisip, kailangan muna nating mapansin ang mga signal.



Aktibidad sa pagkatuto: Plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip

Kumpletuhin ang chart sa plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip para sa iyong sarili. Sa chart na ito, tutukuyin mo ang ilan sa mga gawi, kaisipan, at pakiramdam (mga signal) na tumutukoy sa mga zone ng iyong kalusugan ng pag-iisip.

Malamang na labis na maiba ang iyong mga signal kumpara sa mga signal ng ibang tao dahil maraming salik ang nakakaimpluwensya sa paraan ng pagkilos natin sa araw-araw nating pamumuhay.



Pagninilay-nilay

Ngayong nakakumpleto ka na ng plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip, pag-isipan ang mga tanong na ito:

1

Sa pagkumpleto ng plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip para sa iyong sarili, ano ang nalaman mo tungkol sa sarili mong kamalayan sa sarili?

2

Paano mo sasabihan ang isang kalahok na gumawa siya ng plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip?

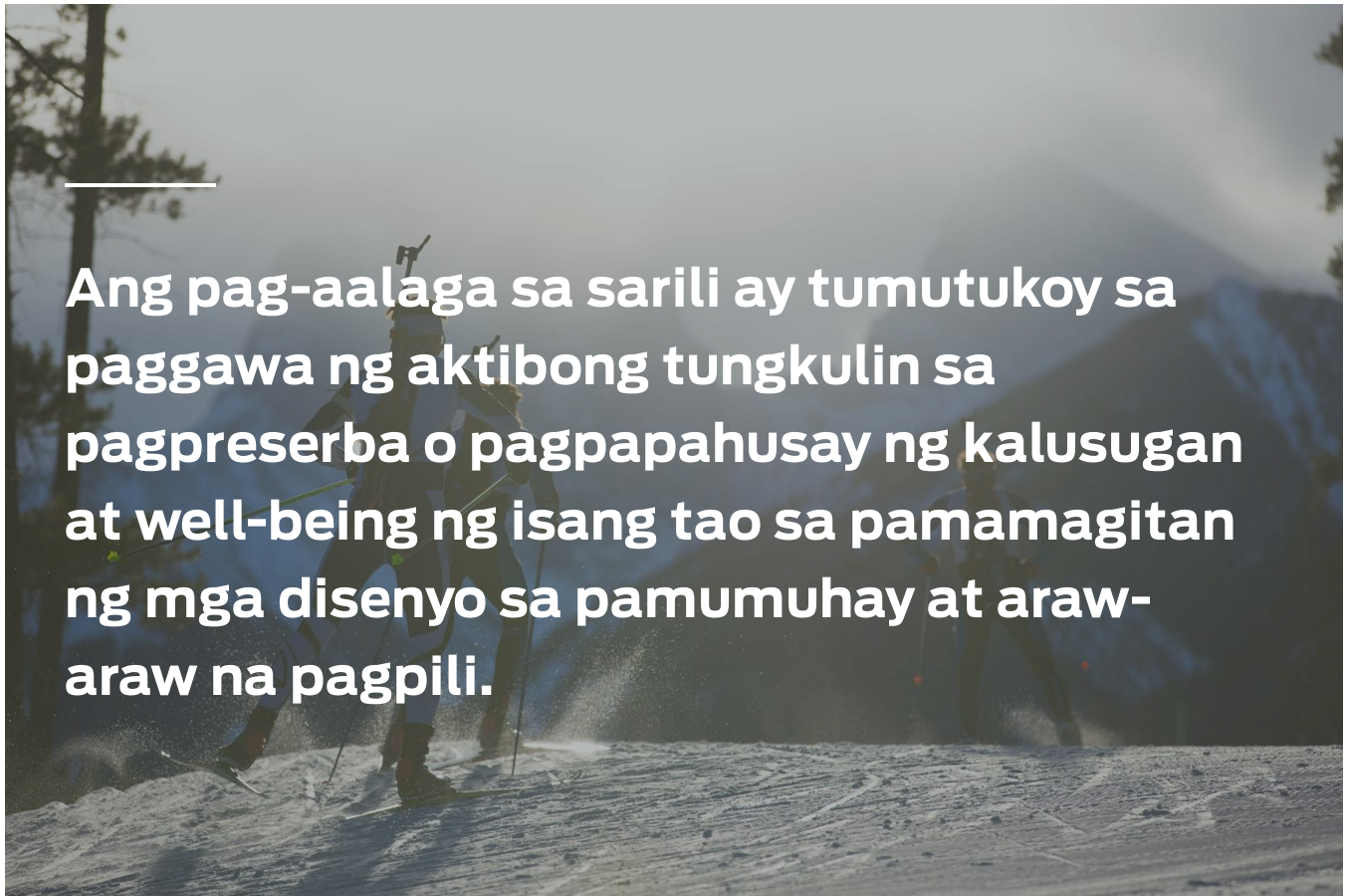
3

Aling punto sa season ang pinakanaaangkop?

Sa seksyong ito, tiningnan natin ang iyong tungkulin bilang isang coach pagdating sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok. Isa sa pinakamahahalagang bagay na magagawa mo bilang isang coach ay pangalagaan ang iyong sarili at magpakita ka ng mga positibong gawi. Tatalakayin ng susunod na seksyon ang kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili.

MAGPATULOY

Ang kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili



Ang pag-aalaga sa sarili ay tumutukoy sa paggawa ng aktibong tungkulin sa pagpreserba o pagpapahusay ng kalusugan at well-being ng isang tao sa pamamagitan ng mga disenyo sa pamumuhay at araw-araw na pagpili.

Ang pag-aalaga sa sarili ay higit pa sa pagtustos sa iyong mga pangunahing pisikal na pangangailangan. Kailangan mo ring isaalang-alang ang iyong sikolohikal, emosyonal, espirituwal, sosyal, pinansyal, at akademikong well-being. Sa buong module, hiniling namin sa iyong pag-isipan mo kung paano nalalapat ang mga ideyang ito sa iyong pag-aalaga sa sarili. Ilalarawan sa mga susunod na aktibidad na ito ang mga partikular na pagkilos na puwede mong gawin para maisaprioridad ang iyong sariling kalusugan ng pag-iisip.

Bakit dapat magsagawa ng pag-aalaga sa sarili?

Matutulungan ka ng pag-aalaga sa sarili na:

- makaiwas sa pagka-burnout
- makagawa ng mas positibong environment
- magpakita ng mga positibong gawi

Sa video sa ibaba, na ginawa sa pakikipagtulungan sa Black Canadian Coaches Association, maririnig mo sa ilang tao kung bakit sa tingin nila ay mahalaga ang pag-aalaga sa sarili at kung paano nila ito ginagawa.

Kalusugan ng Pag-iisip
sa Sport

*Pagsusulong sa well-being
ng coach at kalahok*

coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcript ng video

Godi Jibi,

Coach

Sa tingin ko, mahalaga para sa parehong mga kalahok at coach na magkaroon ng pag-aalaga sa sarili at talagang magsagawa nito araw-araw.

Alexander McKenzie,

Estudyante

Mahalaga ang paglalagaan ng oras para maalagaan ang iyong sarili.

Payton Shank,

Atleta at Coach

Napakahalaga para sa mga kalahok at coach na magsagawa ng pag-aalaga sa sarili dahil tinitiyak nitong inaalagaan nila, at binibigyang-prioridad hindi lamang ang kanilang pisikal na kalusugan kundi maging ang mental at emosyonal na kalusugan nila.

Marian Agyei-Gyamera,

Administrator ng Sport

Ang pag-aalaga ng sarili ay puwedeng maging kasing simple ng paglalakad-lakad, pagwork out, o pagkakape o pagbili ng smoothie kasama ng ilang kaibigan.

Aliyah Fraser,

Atleta

Para sa akin, nagsasagawa ako ng pag-aalaga sa sarili sa pamamagitan ng pagtulog, paglabas kasama ng aking mga kaibigan, pagkain sa labas o paglalaan lang ng oras kasama ng aking pamilya na nagbibigay-daan sa akin na makapag-recharge at basta kumalma lang.

Payton Shank,

Atleta at Coach

kasama sa ilang bagay na ginagawa ko para masiguro na inaalagaan ko ang aking sariling kalusugan ng pag-iisip ang pagjo-journal, pagme-meditate, pagsasagawa ng magaan at masayang ehersisyo na hindi sobra sa aking mga limitasyon at pag-alam sa aking mga limitasyon, pag-alam kung kailan kailangan ko ng pahinga, kailangan ko ng day off, o kailan ako hihindi dahil sobra na ang kailangan kong intindihin.

Marian Agyei-Gyamera,

Administrator ng Sport

Ikaw man ay isang coach, sport leader o kahit atleta, dapat maging prioridad ang pag-aalaga sa sarili. Magagawa lang nating maging pinakamahasay para sa iba kung magiging pinakamahasay tayo para sa sarili natin.

MAGPATULOY

Mga coping strategy



Nakakatulong ang mga coping strategy para mapamahalaan at ma-minimize mo ang stress sa iyong buhay. May ilang coping strategy, na bagama't puwedeng maka-distract sa atin mula sa stress pansamantala, puwede pa ring makagawa ng mga bagong pahirap sa kalusugan ng iyong pag-iisip. Ang mga ito ay tinatawag na mga mapaminsalang coping strategy. Sinusuportahan ka at pinapababa ng mga kapaki-pakinabang na coping strategy ang stress sa pamamagitan ng paglalagay sa iyo sa sandali.

i **Tip:** Makikita sa ibaba ang pinaghalong mga mapaminsala at kapaki-pakinabang na coping strategy. Mapipili mo ba ang 8 kapaki-pakinabang na strategy? I-flip ang card para malaman kung tama ka.

Mga tagubilin sa keyboard —

- Gamitin ang Tab at Shift+Tab para pumili ng card.
- Pindutin ang Enter o ang spacebar para ma-flip ang napiling card.

Pag-inom ng alak o
paggamit ng droga, o
paninigarilyo



Pagligo

**Kapaki-
pakinabang**



Pagsigaw/pagiging
agresibo

Mapaminsala



Labis na pagkain o hindi
pagkain



Pagpapamamaya



Pag-stretch

**Kapaki-
pakinabang**



Pag-scroll sa social media

Mapaminsala




Pakikinig sa musika



**Kapaki-
pakinabang**

Malalim na paghinga
(alalahanin ang aktibidad sa
naunang bahagi ng module na
ito)



**Kapaki-
pakinabang**

Paglalakad-lakad

**Kapaki-
pakinabang**



Pakikihalubilo sa mga
kaibigan

**Kapaki-
pakinabang**



Paggawa ng hobby

**Kapaki-
pakinabang**



Pagngatngat sa mga kuko

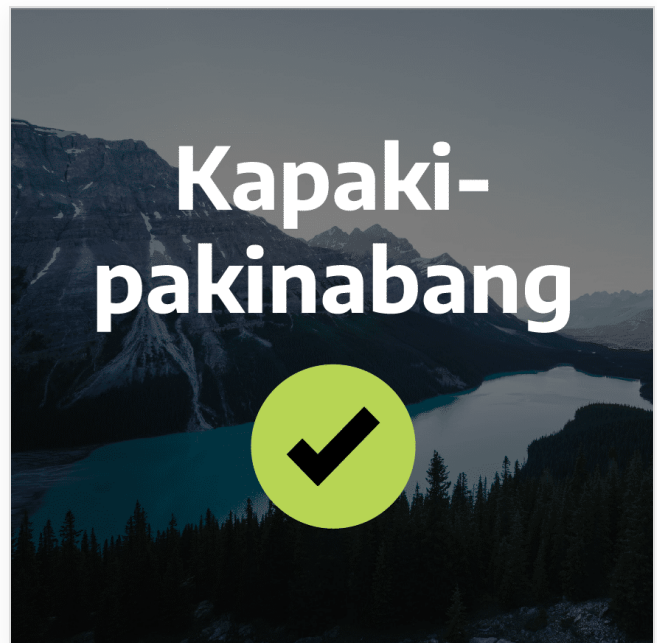
Mapaminsala



Pag-iwas sa sitwasyon o tao



Pakikiisa sa kalikasan



Nahanap mo ba ang lahat ng 8 kapaki-pakinabang na strategy?

MAGPATULOY



Plano para sa pag-aalaga sa sarili

Ang plano para sa pag-aalaga sa sarili ay isang structured na template na makakatulong sa iyong masuri ang sarili mong mga coping strategy, mapag-isipan ang iyong pang-araw-araw at pang-emergency na pag-aalaga sa sarili, at matukoy kung sino ang taong nilalapitan mo. Ihahanda ka ng walk-through na ito para makumpleto mo ang plano para sa pag-aalaga sa sarili nang mag-isa.

Tandaan na hindi ito pamalit sa suporta sa kalusugan ng pag-iisip. Kung sa tingin mo ay kailangan mong makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip, huwag nang maghintay.

Seksyon 1

Mga coping strategy

Ang pagsusuri sa mga sarili mong habit ay isang mahalagang unang hakbang sa pagbuo ng plano para sa pag-aalaga sa sarili.

- Paano ka karaniwang tumutugon sa mga demand ng buhay?
- Kaya mo bang tukuyin kung kailan mo kailangan ng break?
- Kapag nahaharap sa mga hamon, puwede tayong gumamit ng alinman sa mga kapaki-pakinabang na coping strategy o mga mapaminsalang coping strategy. Aling mga strategy ang ginagamit mo?

Balikan ang mga kapaki-pakinabang at mapaminsalang coping strategy na tiningnan mo sa naunang aktibidad.

Seksyon 2

Pang-araw-araw na pag-aalaga sa sarili

Lahat tayo ay nahaharap sa mga natatanging pagsubok, at walang dalawang tao na may parehong mga pangangailangan para sa pag-aalaga ng sarili. Maglaan ng sandali para mapag-isipan kung ano ang pinapahalagahan at kailangan mo sa iyong pang-araw-araw na buhay at kung ano ang pinapahalagahan at kailangan mo kapag may problema ka. Tandaan na higit pa sa iyong mga pangunahing pisikal na pangangailangan ang pag-aalaga sa sarili. Isaalang-alang ang iyong sikolohikal, emosyonal, espirituwal, sosyal at pinansyal na well-being.

Sa seksyong ito, tutukoy ka ng mga strategy na ginagamit mo at mga strategy na posibleng

gusto mong subukan para sa pang-araw-araw na pag-aalaga sa sarili sa mga domain ng well-being (pisikal, mental, emosyonal at espirituwal/kultural).

Seksyon 3

Pang-emergency na pag-aalaga sa sarili

Kapag nahaharap ka sa isang krisis, malamang na hindi mo na maiisipang gumawa ng coping strategy. Maglaan ng oras sa paggawa ng plano nang maaga para may magamit ka kapag kailangan mo. Sa seksyong ito, titingin ka ng mga kapaki-pakinabang na strategy para matukoy ang iyong natatanging mga pangangailangan sa pag-aalaga sa sarili kapag nababalisa ka.

Seksyon 4

Ang aking go-to person

Ang iyong go-to person ay ang taong puwede mong puntahan agad-agad anumang oras. Pag-isipang ipaalam sa iyong go-to person na safe haven siya para sa iyo. Ipaalam sa kanila kung paano ka posibleng makipag-ugnayan (text, tawag) at kung ano ang sasabihin mo kapag kailangan mo ng suporta (“Gusto mo bang maglakad-lakad?”, “Puwede ba tayong mag-dinner ngayong linggo?” o anumang code word o parirala na mapagpapasyahan mo).

Kapag nagawa mo na ang iyong plano para sa pag-aalaga sa sarili, tingnan ito nang regular. Matagal ang proseso ng pagbuo ng magagandang habit. Magdagdag ng oras para sa pag-aalaga sa sarili sa iyong kalendaryo sa paraang tulad sa kung paano mo binibigyang-prioridad ang ibang bagay. Gumawa ng commitment sa iyong sarili na isagawa ang iyong rutina sa pag-aalaga sa sarili nang madalas hangga't posible. Worth it ka!



Aktibidad sa pagkatuto: Plano para sa pag-aalaga sa sarili

I-download at kumpletuhin ang plano para sa pag-aalaga sa sarili para sa iyong sarili. Itatago ito para lang sa iyo, kaya pag-isipan itong mabuti at tuklasin ang mga opsyon para sa sarili mong pag-aalaga sa sarili.



Plano para sa pag-aalaga sa sarili.pdf

375.8 KB



MAGPATULOY

Aralin 5-7

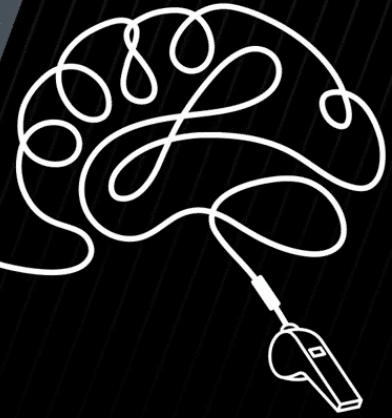
Kongklusyon



May isa na lang kaming video message para sa iyo:

Kalusugan ng Pag-iisip *sa Sport*

*Pagsusulong sa well-being
ng coach at kalahok*



coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcript ng video

Hi, ako si Luke Richardson, dating NHL player at kasalukuyang NHL assistant coach. Salamat sa pagkumpleto sa module na ito. Bilang isang coach, mahalaga ang tungkuling ginagampanan mo sa pagpapababa ng stigma sa kalusugan ng pag-iisip at pagsuporta sa mga atletang kino-coach mo.



Sa module na ito, natutunan mo ang mga sumusunod:

- ang mga pundasyon ng kalusugan ng pag-iisip, kabilang na ang mga domain ng **well-being** at **sakit sa pag-iisip**
- ang iyong tungkulin bilang isang coach sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kalahok sa pamamagitan ng pagbuo ng **malusog na environment sa training** at pag-unawa sa mga salik na may epekto sa kalusugan ng pag-iisip
- ano ang gagawin kapag may taong nahihirapan sa kanyang kalusugan ng pag-iisip: **kilalanin, makinig, at mag-refer**
- paano makabuo ng **plano para sa pag-aalaga sa sarili** para maisaprioridad at mapahalagahan ang kalusugan ng iyong pag-iisip

Handa ka nang ilapat ang kaalaman na nakuha mo mula sa module na ito sa iyong partikular na konteksto sa pag-coach.

Para sa karagdagang pagpapahusay, bisitahin ang coach.ca sa pamamagitan ng pagpili sa mga button dito para makakita ng mga module na partikular sa isang sport o mga pang-multisport na module.

PARTIKULAR SA ISA...

MULTI-SPORT



Salamat sa pagsagot sa module ng Kalusugan ng Pag-iisip sa Sport. Sana'y magtagumpay ka at mag-enjoy nang maigi sa iyong mga aktibidad sa pag-coach!

Mga pagkilala

Task force

- Suzanne Fisher, Project Lead
- William Bridel, PhD
- Jenny Davey
- Sean Liebich
- Marles Martins, ChPC
- Deanna Metro
- Wayne Parro, ChPC
- John Paton
- Jake Schuknecht
- Jason Sjostrom

- Jackie Tittley
- Mekwan Tulpin
- Yolande Usher

Eksperto sa paksang pinag-uusapan

- Krista Van Slingerland, MA, PhD(can), Executive Director, Canadian Centre for Mental Health & Sport

Mga credit para sa larawan

- Darryl Gershman 2017 Canada Summer Games

Video

- Hon. Chantal Petitclerc
- The Royal Ottawa Foundation for Mental Health
- Black Canadian Coaches Association

Disenyo sa pagtuturo

- Kristopher Tharris
- Keaton Kwok

Produksyon

- Pagsasalin: wintranslation
- Copyedit: Tania Cheffins

Ang pondo para sa module na ito ay ibinigay sa pamamagitan ng Sport Canada.

Mga Sanggunian —

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents:

Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016). Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of reviews. *Preventative Medicine*, 87, 70-80.

Gilbert, W. (2017). *Coaching Better Every Season: A Year-round System for Athlete Development and Program Success*. Champaign.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Public Health Agency of Canada. (2006). The human face of mental health and mental illness in Canada. Available at https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). Trajectories and predictors of risk for mental health problems throughout childhood. *Child and Adolescent Mental Health*, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Canada

Nakumpleto mo na ang module na ito.

Piliin ang button para umalis sa module.

UMALIS SA MODULE

Aralin 6 - 7

Mga Tool



Available para ma-download ang lahat ng mga PDF tool na nabanggit sa kurso sa ibaba.



Ehersisyo sa paghinga.pdf

302.9 KB





Kilalanin ang kalahok.pdf

452.4 KB



Plano ng pagkilos para sa kalusugan ng pag-iisip.pdf

681.2 KB



Plano para sa pag-aalaga sa sarili.pdf

375.8 KB



Mga tool para sa isang malusog na environment sa training.pdf

373.6 KB



Mga Link



Maraming resource na nakalista sa ibaba. Pumili ng kahit anong resource para matuto pa tungkol dito, kabilang ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan.

Kids Help Phone —

Tumawag sa 1-800-668-6868

I-text ang CONNECT sa 686868

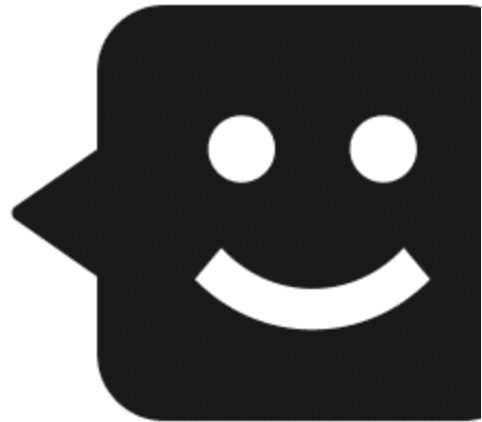
[Mga serbisyo sa chat ng Kid's Help Phone](#) (6 pm hanggang 2 am EST)

[Mga nada-download na resource ng Kid's Help Phone](#)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



Canadian Sport Helpline —

Isang pambansang walang bayad na helpline na nag-aalok ng tulong sa mga biktima o saksi ng karahasan, pang-aabuso, o pandidiskrimina sa sport.

[Website ng Canadian Sport Helpline](#)

Email info@abuse-free-sport.ca

Tumawag o mag-text sa 1-888-83SPORT (1-888-837-7678)

Sentro para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Sport sa Canada (Canadian Centre for Mental Health and Sport o CCMHS) —

Nagbibigay ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip nang may kaalaman sa sport (hindi isang sentro para sa krisis).

[website ng CCMS](#)

Youthspace.ca —

Nag-aalok ng online na suporta sa chat para sa krisis at emosyonal na suporta at pagpigil, edukasyon, at suporta para sa NEED2 suicide.

Pag-text ng kabataan (6 pm hanggang 12 am PT): 778-783-0177

[Youthspace.ca youth chat](#) (6 pm hanggang 12 am PT)

Mga Serbisyo sa Krisis sa Canada —

Nag-aalok ng mga serbisyo sa pagpigil sa pagpapakamatay.

Tumawag nang walang bayad (24/7): 1-833-456-4566

Mag-text (4 pm hanggang 12 am ET): 45645

Black Mental Health Canada —

May [Black Mental Health Canada](#) para sa pagbibigay ng access sa mga abot-kayang serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at edukasyon para sa komunidad ng Black.

Ang Lifeline App —

Ang [Lifeline Canada Foundation](#) ay nakatuon sa positibong kalusugan ng pag-iisip at pagpigil sa pagpapakamatay.

- Diraktang access sa mga serbisyo sa tawag, online na pakikipag-chat, text at email para sa krisis
- E-counselling, mga tool para sa pamamahala sa sarili, access sa mga sentro ng krisis sa buong Canada
- Available para sa mga user ng iPhone at Android

Togetherall —

Ang [Togetherall](#) ay isang online na serbisyong nagbibigay ng access sa mga taong may anxiety, depresyon, at mga karaniwang isyu sa kalusugan ng pag-iisip. Maa-access mo ang anonymous na komunidad ng suporta sa peer kahit kailan, kahit saan.

Wellness Together Canada —

Sinusuportahan ng [Wellness Together Canada](#) ang mga taga-Canada sa kanilang paglalakbay sa kalusugan ng pag-iisip at wellness.

9-1-1 —

Pang-emergency na dispatch para sa mga sitwasyon kung saan nanganganib ang kaligtasan ng isang indibidwal.

Trans Lifeline —

Ang

[Trans Lifeline](#) ay nag-aalok ng suporta para sa mga trans na taong nakakaranas ng krisis – para sa komunidad ng mga trans, sa pamamagitan ng komunidad ng mga trans.

Tumawag sa 1-877-330-6366

Hope for Wellness Help Line —

Nag-aalok ang Hope for Wellness Helpline ng agarang pagpapayo para sa kalusugan ng pag-iisip at interbensyon sa krisis sa lahat ng Indigenous people sa buong Canada.

Tumawag sa 1-855-242-3310

[Online chat ng Hope for Wellness](#)

Indian Residential Schools Crisis Line —

Itinatag ang Indian Residential Schools Crisis Line para makapagbigay ng suporta para sa mga dating estudyante sa Residential School para maka-access ng mga serbisyo para sa emosyonal na alalahanin at pag-refer sa panahon ng krisis.

Tumawag sa 1-866-925-4419

Suicide Prevention Line para sa mga residente ng Quebec (24/7) —

Nagbibigay ng kwalipikadong tulong ang Suicide Prevention Line para sa Quebec para tumulong at sumagot ng mga tanong.

Tumawag sa 1-866-APPELLE

Healthy Living —

Sinusuportahan ng [Healthy Living](#) ang iyong pisikal, mental, at espirituwal na kalusugan sa pamamagitan ng pagkain nang masustansya, pisikal na aktibidad at higit pa.

Inisyatiba sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Estudyante-Atleta —

Ang [Inisyatiba sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Estudyante-Atleta](#) ay isang nagkakawang-gawang organisasyon na nakatuon sa pagsusulong ng wellness at kalusugan ng pag-iisip at pagsuporta sa mga estudyanteng atleta na posibleng may pinagdaraanang problema sa kalusugan ng pag-iisip o sakit sa pag-iisip. Hindi ito isang sentro para sa krisis.

Komisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Canada —

Ang [Komisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Canada](#) ang nangunguna sa pagbuo at pamamahagi ng mga inobatibong programa at tool para masuportahan ang kalusugan ng pag-iisip at wellness ng mga taga-Canada.

