TOMO 4 / BLG. 5 / Oktubre 2022
BULIK ONLINE
ANG OPISYAL NA PAHAYAGANG PAMPAARALAN NG DE LA SALLE LIPA JUNIOR HIGHSCHOOL COMMUNITY
DE LA SALLE LIPA borderfree community

Oktubre 12, 2022

TULONG AT SUPORTA

Sinulat ni: **Ezra Lyron Reyes**

90s Anime Sky - Photos by Canva (n.d.). Retrieved October 17, 2022, from https://www.canva.com/photos/MAEa2hcPX3E-90s-anime-sky/

Noong ika-10 ng Oktubre 1992, unang beses na ipinagdiwang ng United Nations ang World Mental Health Day. Ito ay sinimulan ni UN Deputy Secretary-General Richard Hunter. Noong 1994, dalawang taon matapos ideklara ang World Mental Health Day, pinirmahan ni Pangulong Fidel V. Ramos ang Proclamation no. 452 na nagdedeklarang ang ikalawang linggo ng Oktubre ay National Mental Health Week. Ang buong buwan naman ng Oktubre ay Mental Health Awareness Month sa buong bansa. Ngunit bakit ba ito ipinagdiriwang?

Ipinagdiriwang ang World Mental Health Day, National Mental Health Week, at Mental Health Awareness Month upang magkaroon ng kamalayan ang mga tao sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Kailangan din nating magkaroon ng sapat na impormasyon sa kasalukuyang estado ng mental health ng ating pamilya at mga kaibigan. Sa gayon, maaari natin silang matulungan kung kanilang kinakailangan. Ang pagkakaroon ng kaparehong pagkilala sa ating sariling kalusugang pangkaisipan ay mahalaga rin. Hindi ito dapat ipinagsasawalang bahala lamang.

Ngayong taon, nag-organisa ang Integrated School Guidance and Counseling Center ng isang webinar na may pamagat na “Befriending my Emotions”. Bukod rito, hinimok din ang mga mag-aaral na magsuot ng kulay asul na pananamit sa mismong araw ng pagdiriwang.

World Mental Health Day 2022 posters and social graphics. (n.d.). Mental Health Foundation. https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/world-mental-health-day/posters-and-social-graphics

Huwag tayong mahiya o manghinayang na tumulong sa mga may problema sa kanilang mental health. Kung hindi man sakop ng ating kapasidad ang pagtulong sa kanila, maaari natin silang isangguni sa awtoridad na mas makatutulong sa kanilang pangangailangan. Patuloy nating suportahan ang mga adbokasiya at programang nakatuon sa ganitong usapin.

Layout ni: Jeszreal Noah M. Melo at Angela Cai P. Anillo