

# Mahalaga Ang Iyong Nararamdaman



Lahat tayo ay may maraming damdamin - normal lang ito! Kung ikaw ay malungkot, naiinis, nag-aalala, o nakakaramdam ng anumang iba pang emosyon, hindi ka nag-iisa. Mahalagang makipag-usap sa mapagkakatiwalaang taong nasa wastong gulang tungkol sa mga damdaming ito, tulad ng isang magulang, tagapag-alaga, o taong nasa wastong gulang sa iyong paaralan. Ang iyong **(mga) guro**, **school nurse**, **psychologist**, **tagapayo sa paaralan**, o **social worker** ay available para tumulong.



*"Labis ang pag-aalala ni Taylor nitong mga nakaraang araw, kaya nagpunta siya sa school nurse para pag-usapan ang tungkol dito. Mabuti na lamang at natulungan ng school nurse si Taylor na makuha ang suportang kinakailangan niya para mas maunawaan niya ang kanyang mga damdamin."*



Kung hindi ka komportableng makipag-usap sa kakilala mong taong nasa wastong gulang, mayroon ding mga kapaki-pakinabang na numerong maaari mong tawagan o i-text na ikokonekta ka sa isang propesyonal.

[Linya ng Text para sa Krisis](#)

I-text ang "START" sa 741-741 \*\*\*

[Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\) ng Chicago](#)

833-626-4244  
(ika-3 hanggang ika-5 baitang)

[Ang Trevor Project](#)

Sumusuporta sa Kalusugan ng LGBTQ  
Mag-text o tumawag sa  
866-4-U-TREVOR \*

\* Kailangan mong ibigay ang iyong pangalan o impormasyon, pero hindi nila sasabihin ito kaninuman maliban na lang kung nasa panganib ka  
\*\*\* Hindi mo kailangang ibigay ang iyong pangalan o impormasyon

i-scan dito para makita ang dokumentong ito sa iyong mobile device

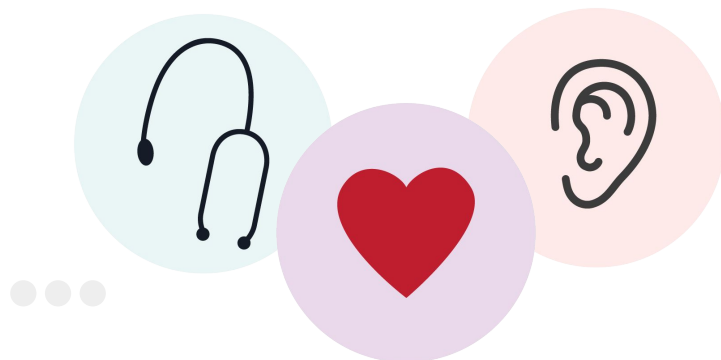


# Mahalaga Ang Iyong Nararamdaman



Lahat tayo ay may maraming damdamin - normal lang ito! Kung ikaw ay malungkot, naiinis, nag-aalala, o nakakaramdam ng anumang iba pang emosyon, hindi ka nag-iisa. Mahalagang makipag-usap sa mapagkakatiwalaang taong nasa wastong gulang tungkol sa mga damdaming ito, tulad ng isang magulang, tagapag-alaga, o taong nasa wastong gulang sa iyong paaralan. Ang iyong **(mga) guro, school nurse, psychologist, tagapayo sa paaralan, o social worker** ay available para tumulong.

*"Labis ang pag-aalala ni Taylor nitong mga nakaraang araw, kaya nagpunta siya sa school nurse para pag-usapan ang tungkol dito. Mabuti na lamang at natulungan ng school nurse si Taylor na makuha ang suportang kinakailangan niya para mas maunawaan niya ang kanyang mga damdamin."*



Kung hindi ka komportableng makipag-usap sa kakilala mong taong nasa wastong gulang, mayroon ding mga kapaki-pakinabang na numerong maaari mong tawagan o i-text na ikokonekta ka sa isang propesyonal.

[Linya ng Text para sa Krisis](#)

I-text ang "START" sa 741-741 \*\*\*

[Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\) ng Chicago](#)

833-626-4244  
(ika-3 hanggang ika-5 baitang)

[Ang Trevor Project](#)

Sumusuporta sa Kalusugan ng LGBTQ  
Mag-text o tumawag sa  
866-4-U-TREVOR \*

\* Kailangan mong ibigay ang iyong pangalan o impormasyon, pero hindi nila sasabihin ito kaninuman maliban na lang kung nasa panganib ka  
\*\*\* Hindi mo kailangang ibigay ang iyong pangalan o impormasyon

i-scan dito para makita ang dokumentong ito sa iyong mobile device

