



## Pagharap sa Pagluluksa (Tagalog version)

Ipagluksa ang pagkawala ng iyong minamahal sa mga paraang angkop sa ito, maaaring alalahanin ang ilang magandang alaala upang balansehin ang pagkabalisa ng iyong damdamin



Gumawa ng ilang bagay na ikalulugod ng yumao



Panatilihin ang pakikipag-ugnayan sa mga taong pinagkakatiwalaan mo, suportahan ang isa't-isa



Alagaan ang iyong sarili, panatilihin ang malusog na mga rutina sa buhay



Kung may mahanap ka at ang mga miyembro ng iyong pamilya ng anumang mga sintomas ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip (hal. Patuloy na nanlulumong kalagayan, mga matinding pagbabago sa ganang kumain o nagagambalang pagtulog, atbp.), mangyaring magkusang humanap ng propesyonal na tulong.

Pagharap sa Pagluluksa



精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK