Mahulog sa Kalusugang Pangkaisipan🍂

Ni Oliva Cabaleiro

Habang nalalagas ang mga dahon ng Oktubre, gayundin ang nalalagas kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral.
Ayon sa pananaliksik, humigit-kumulang 70% ng mga estudyante sa kolehiyo at mga young adult ang nakararanas ng depresyon, pagkabalisa, at marami pang iba. Kaya, ano ang magagawa mo para matulungan ang iyong sarili o ang ibang tao? Maraming mapagkukunan at tip ang makakatulong kapag parang magugunaw na ang buhay. Para mapalakas ang iyong antas ng serotonin (kaligayahan), subukang maglakad-lakad, lumanghap ng sariwang hangin, magbahagi ng matamis na pagkain sa isang taong mahal mo, magsulat sa isang journal, o makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa mga nangyayari. Ang Dominican University ay may mga mapagkukunan, kabilang ang TimelyCare, na nagbibigay ng 24/7 na virtual na pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan na maaaring ma-access ng mga estudyante sa pamamagitan ng Okta portal. Ang isa pang mapagkukunan ay ang University Counseling Services, na nagbibigay ng suportang kapaligiran para sa mga estudyante upang magpa-appointment at pag-usapan ang anumang kailangan nilang ilabas sa kanilang mga hinaing.
Tandaan, ayos lang na maramdaman at maipahayag ang iyong nararamdaman; tulad ng mga puno na nalalagas ang mga dahon, kailangan mo ring malagas para lumaki pa.

https://www.schev.edu/Home/Components/News/News/796/200