



# Mga Boses Mula Sa Mga Filipino American:

*Mga Kwento Mula Sa Komunidad  
Tungkol Sa Kalusugan Ng Pag-lisip Sa  
Solano County*



## Panimula

Ang University of California, Davis, Center for Reducing Health Disparities (UC Davis CRHD) ay nagbibigay ng mga serbisyo sa konsultasyon, pagsasanay, pagsusuri, at teknikal na tulong sa Solano County Behavioral Health Division (SCBHD) at mga provider sa komunidad sa pamamagitan ng Mental Health Interdisciplinary Collaboration and Cultural Transformation Model (Cultural Transformation Project). Layunin ng pagtutulungang ito na mapahusay ang pag-access sa, at ang paggamit ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip ng mga indibidwal na miyembro ng mga komunidad na Filipino American, Latino, at LGBTQ (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer) na may mga malubhang kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip.

Kabilang sa ulat na ito ang mga karanasang pinagbabahagian ng Filipino American na komunidad sa paglalarawan ng kanilang pag-access sa, at paggamit ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa Solano County. Ayon sa Solano County 2017 Annual Report, sa 436,023 na populasyon sa Solano County, ang mga Filipino-Americans ang pinamalaking grupo ng Asian-Americans na naninirahan sa Solano County, bumubuo ng 12.4% sa buong 14.8% na Asian populasyon. Higit pa rito, ang mga kwentong iyo ay nagbibigay ng mga pananaw sa mga potensyal na solusyong tinukoy ng Filipino American na komunidad upang mapahusay ang paghahatid ng serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa Solano County. Ayon sa datos mula sa Solano Health & Social Services, Behavioral Health Division, noong 2015, 3% lang ang kinatawan ng mga Filipino American sa mga consumer ng Medi-Cal na gumamit ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-uugali, sa kabila ng mahigit sa 11% ng kabuuang populasyon. Noong 2014, walang Filipino American na bata, kabataang nasa transisyong edad, o mas matandang nasa hustong gulang ang nakatanggap ng mga serbisyo sa pamamagitan ng mga Full Service Partnership.

Sa unang bahagi ng proyekto, nakapangalap ang UC Davis CRHD ng daan-daang kwento gamit ang mga qualitative na paraan ng pananaliksik. Nakipag-usap ang aming team sa ilang Filipino American na indibidwal na may kaalaman tungkol sa kasalukuyang estado ng pangangalaga ng at pag-access sa kalusugan ng pag-iisip sa Solano County. Sinimulan namin ito sa pamamagitan ng pakikipagpanayam sa Filipino American na staff mula sa SCBHD, na regular na nakikipagtulungan sa mga community-based organization at may natatanging pananaw sa mas malawak na konteksto ng pangangalaga ng kalusugan ng pag-iisip sa Solano County. Susunod, nakipag-usap kami sa mga “on the ground” na key informant (hal., mga consumer, volunteer, advocate, at director ng mga community-based organization [CBO]) na may mga pangunahing tungkulin sa Filipino American na komunidad at may kalamayan sa promosyon ng kalusugan ng pag-iisip ng komunidad. Panghuli, nagpakita ang CRHD team ng mga preliminary na resulta ng mga panayam na ito sa mga key informant at staff sa county hanggang sa mga miyembro ng komunidad sa forum ng Filipino American na komunidad na isinagawa sa Vallejo. Nagbigay ng feedback ang mga kalahok sa forum ng komunidad tungkol sa mga resultang ito at tinukoy nila ang mga karagdagang priyoridad, limitasyon, diskarte at solusyon sa paghusay ng pag-access at paggamit sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa Filipino American na komunidad. Maraming komento mula sa kalahok ang nakapaloob sa ulat na ito.



# Mga Boses Mula Sa Mga Filipino American:

## *Mga Kwento Mula Sa Komunidad Tungkol Sa Kalusugan Ng Pag-lisip Sa*

Mga Filipino American Sa Solano County .....	4
Ano Ang Mga Priyoridad Sa Kalusugan Ng Pag-lisip Ng Filipino American Na Komunidad Sa Solano County?.....	6
Mga Hadlang Sa Paggamit At Pagtanggap Ng Mga De-Kalidad Na Serbisyo .....	8
Mga Kalakasan At Asset Ng Filipino American Komunidad .....	12
Mga Solusyong Tinukoy Ng Filipino American Na Komunidad Para Sa Pag-Unlad Ng Kalusugan Ng Pag-lisip .....	13
Mga Susunod Na Hakbang .....	15
Mga Pasasalamat .....	15

## Mga Filipino American Sa Solano County

Mga Filipino American ang bumubuo ng 11.4% ng kabuuang populasyon ng Solano County. Malaki ang populasyon ng mga Filipino sa Vallejo, Benicia, at Suisun.

Simula noong 1900s, mayroon nang mga Filipino American na komunidad sa Solano County. Marami sa mga Filipino na nakatira sa Vallejo ang nagtrabaho sa Mare Island Naval Shipyard.

Malaki at iba't iba ang komunidad ng mga Filipino American. May mahigit 175 etno-linggwistikong pangkat sa Pilipinas.

Ang salitang Kapwa, na nangangahulugang sariling ibinabahagi sa iba, ay isang mahalagang bahagi ng sikolohiyang Filipino at maaaring gamitin upang ilarawan ang masidhing kahulugan para sa mga Filipino ng ugnayan at tungkulin sa pamilya at sa mas malawak na komunidad.



Sampaguita, pambansang bulaklak ng Pilipinas na kumakatawan sa debosyon at dedikasyon



Nagtatanghal ang mga mananayaw ng Tinikling, isang sayawing pambayan



Mare Island shipyard noong 1946



Bahagi ng Vallejo Filipino American Mural

## Ano Ang Mga Priyoridad Sa Kalusugan Ng Pag-iisip Ng Filipino American Na Komunidad Sa Solano County?

Naglarawan ang mga kalahok ng malawak at maraming alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip na nakakaapekto sa Filipino American na komunidad sa County, kabilang ang depresyon, mga banta ng suicide, at pagkalulong sa sugal. May alalahanin ding ang mga legal na gamot, gaya ng Suboxone (ginagamit para sa pagiging dependent sa opioid), na ginagamit ng mga Filipino American ay mas nakakalulong pa kaysa sa mga ilegal na substance at nakakaapekto nang malaki sa karamdaman sa pag-iisip.

Inilarawan din ng mga kalahok ang nakakapanlumong epekto ng stigma ng karamdaman sa pag-iisip sa Filipino American na komunidad. Ibinahagi ng mga Filipino American na kung tradisyon ang pagbabatayan, sinusuluyonan nila ang tungkol sa karamdaman ng pag-iisip sa loob ng unit ng pamilya, at hindi nila iniisip na humingi ng tulong mula sa mga propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Inilarawan ng mga provider ang hirap sa paggamot ng mga indibidwal na mayroong karamdaman sa pag-iisip dahil sa pagkakaroon ng kultura ng katahimikan, na pumipigil sa pagkilala sa mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip. Nakakadagdag pa sa stigma ang mga kultural na paniniwala tungkol sa mga sanhi ng karamdaman ng pag-iisip; batid ng mga provider, lider ng komunidad, at consumer na mahalaga sa pagpapahusay ng mga opsyon sa paggamot ang pagtanggap ng naaangkop na edukasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip.

Madalas, ipinagwawalang-bahala ng mga Filipino American ang pag-uusap tungkol sa suicide o iba pang problema sa kalusugan ng pag-iisip maliban na lang kung maglalagay sa peligro ang buhay ng tao o kung nauugnay ito sa mga isyu sa pisikal na kalusugan. Walang partikular na salita sa mga wikang Filipino para sa kalusugan ng pag-iisip (ang “hiya” ay salitang Tagalog para sa pagkasira ng dangal o puri na maaaring iugnay sa kalusugan ng pag-iisip), at hindi ginagamit ng komunidad ang mga salita mula sa Kanluran.

Ang mga Filipino American ay tinuruang magkaroon ng tiwala sa sarili, na tinutukoy bilang “survivor mentality.” Nakikita rin ang mahinang kalusugan ng pag-iisip bilang resulta ng trauma o takot sa digmaan at/o mga gawing humahantong sa pagkakaalulong ng mga Filipino na immigrant. Ang lahat ng kundisyong ito ay nag-aambag sa stigma tungkol sa karamdaman ng pag-iisip, pag-iwas sa pagsisimula ng usapan tungkol sa mga kundisyon ng kalusugan ng pag-iisip, at pagtanggap humingi ng tulong sa labas ng pamilya. Pinagtuunan ng mga kalahok ang kahalagahan ng pagtugon sa stigma sa komunidad sa pamamagitan ng pananaw ng ibang kulturang panlipunan na pagkakaiba-iba, gaya ng uri, henerasyon, pinagmulang rehiyon, at kulay ng balat.

Ito ang mga pangunahing sintomas ng depresyon...  
Maraming bagay tungkol sa mood, disorder sa mood, isyu sa gawi, biglaang pagsiklab ng galit, emotional dysregulation.

—PROVIDER

Naaalala ko pa noong buhay pa ang aking nanay, at sinubukan namin ang family therapy. Filipino pa ang naging therapist namin, ngunit hanggang sa aming pamilya lang sinasabihan ng nanay ko, ayaw niya ng kahit anong tulong...Ayaw niya ng treatment. Sinubukan itong kalimutan ng nanay ko sa iba't ibang paraan. Sinubukan niyang makalimot sa pamamagitan ng pagsusugal. Nalulong siya sa pagsusugal.

—CONSUMER

Sa katinayan, may kilala akong nag-suicide, kapamilya namin, isa't kalahating linggo na ang nakalipas. Alam kong nangyayari ito. Sa tingin ko, sa pagmamasid ko, makikita mo sa tao kung malubha ang kundisyon niya—may “stigma” dito.

—CBO STAFF

Narinig/nakita ko na ito, at sa personal kong karanasan, nakita kong sa Filipino na komunidad, may paniniwalang ang isang tao ay “pinagsakluban ng langit at lupa...” dahil may “masamang espiritu” na kumontrol sa kanila. Parang ang pananaw na “nakakamatay” ito.

—LIDER SA SOLANO COUNTY

## Mga Hadlang Sa Paggamit At Pagtanggap Ng Mga De-Kalidad Na Serbisyo

### Ang Kahalagahan ng Wika, Kultura, at Karanasan sa Pagiging Immigrant

---

Tinukoy ang wika at interpretasyon bilang mga priyoridad para sa Filipino American na komunidad sa matagumpay na pag-access at paggamit ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip. Partikular dito, inirekomenda ng mga kalahok ang pagkakaroon ng mas maraming staff at clinician na nagsasalita ng wikang Tagalog upang masalubong at matulongan ang mga indibidwal at pamilya na humihingi ng tulong sa unang pagkakataon, gayundin ang mas mahusay na kasanayan sa mga wikang Filipino upang maitaguyod ang pakikipag-ugnayan at paggamot. Mahalaga rin para sa mga interpreter ang kaalaman sa medikal na terminolohiya. Ipinaliwanag ng mga kalahok na kahit bilingual ang karamihan ng Filipino American, ang ilan ay mas mahusay na nakakapagpahayag sa kanilang katutubong wika, na maaaring Tagalog o ilang iba pang wikang katutubo sa Pilipinas.

Pagdating sa kultura, ibinahagi ng mga kalahok kung paano nahahadlangan ng hiya ang mga nag-iisip na kumuha ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip. Humantong sa mas pinaigting na pakikipag-ugnayan at edukasyon sa pagpapahusay ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip at pag-access ng mga Filipino American ang hindi pagkilala sa karamdaman ng pag-iisip bilang problemang pangkalusugan. Bukod pa rito, karaniwang nangyayari sa tradisyonal na kulturang Filipino ang one-way na komunikasyon sa mga provider: tinitingnan ang mga clinician bilang mga eksperto na hindi dapat hamunin o kwestyonin. Bagama't ang mga pastor ay kinikilala bilang mahahalagang sandigan sa mga pag-uusap tungkol sa kalusugan ng pag-iisip, may pangangailangan para sa higit pang pagsasanay sa pagpapayo sa kalusugan ng pag-iisip sa pamunuan ng faith community. Nag-aalala rin ang mga Filipino American tungkol sa potensyal na kawalan ng pagkumpidensyal sa anumang komunikasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip—pagdating sa mga pastor, counselor, o iba pang miyembro ng komunidad. Isinaad ng mga informant na marahil, ang pinakamalaking pagsubok sa pag-aalis ng stigma sa kalusugan ng pag-iisip ay mas hindi ginagawang priyoridad ang kalusugan ng pag-iisip kaysa sa pisikal na kalusugan, at karaniwan itong nakikita bilang walang lunas.

Kailangang maihanda ang staff. Mahalaga para sa sinumang provider na maunawaan ang henerasyon ng mamayang Filipino ang tinutulungan nila, ano ang kanyang posisyon sa pamilya? Alamin kung sino ang nagpapasya. Mahalagang maunawaan ang ugnayan sa pamilya. Nakabatay ito sa ugnayan, at ang isinasaalang-alang ang pasya ng pinuno ng pamilya.

—LIDER SA SOLANO COUNTY



Isinaad din ng mga kalahok kung gaano kahalaga para sa mga provider na maunawaan ang karanasan sa kultura at sa pangingibang-bayan ng mga Filipino American. Halimbawa, mahahalagang kultural na salik ang pag-alam sa mga uri ng mga psychosomatic na palatandaang nauugnay sa mga alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip, pati na rin sa ibang kultural na dimensyon, gaya ng katayuan ng isang tao sa pamilya at ang pangkat ng kanyang edad. Binanggit din ng mga kalahok ang pangangailangan para sa mga holistic at herbal na remedyo, pati na rin ang mga panggrupong aktibidad at aktibidad sa pakikisalamuha bilang mga kasanayan sa pagpapanatili ng kalagayan ng pag-iisip.

## Pag-unlad ng Workforce

Hamon sa pagbuo ng workforce na may malawak na kaalaman ang limitadong oportunidad para sa mga Filipino American na clinician na makahanap ng trabaho at pagsasanay sa Solano County (karaniwan sa Bay Area, Contra Costa, at Sacramento). Batid ng mga Filipino American na provider ang matinding pangangailangan upang matulungan ang mga consumer at provider sa hinaharap sa pamamagitan ng pagbuo ng mas malalakas na network sa kalakhan ng komunidad ng Solano County. Batid ng ilang staff na ang pinakamadaling paraan upang makipag-ugnayan sa mga Filipino American na may mensahe sa kalusugan ng pag-iisip ay sa pamamagitan ng mga referral mula sa mga pari, guro, doktor, social worker, o sa pamamagitan ng maliliit na pangkat, dahil malamang, hindi magkukusa ang mga Filipino American na kumuha ng treatment. Kabilang sa ibang aspeto ng pagbuo ng tiwala para sa mga Filipino American na consumer ang mga provider na handang magbahagi ng mga aspeto ng kanilang sariling buhay.

Masyado silang [mga Filipino American] nag-aalala tungkol sa pagkakumpidensyal. Para nasa Kumpisal sa pari. Ang isa pa ay ang hiya. Kumplikado ito, ngunit sa palagay ko, ang kultural na aspeto nito, ang konsepto ng hiya at kahinaan ay nakakaapekto sa pagpunta sa therapy. Kailangan mo talagang mabait at matulungin.

—CBO STAFF

‘Hindi, kaya namin ito. Okay lang talaga siya. Magagawa niya ito. Magiging ayos din siya. Hindi ko talaga nakikitang kailangan ito.’ May aspeto ng pagtanggap sa kalubhaan ng mga sitwasyon. Pagkatapos, syempre, may stigma sa, ‘Ano ang iisipin ng iba kung ginagamit natin ang mga serbisyong ito? Magagawan namin ito ng paraan bilang pamilya. Magagawan namin ito ng paraan bilang pangkat o komunidad.

—PROVIDER

Kapag tinanong namin ang ‘ano’ng wika ang mas gusto mong gamitin?’ ‘English’ ang isasagot ng mga Filipino lalo na kung nakikipag-usap sila sa taong English ang ginagamit na wika, dahil gusto nilang maging mabait at ayaw nilang mahirapan ang taong iyon sa pamamagitan ng pagbibigay pa ng karagdagang pabor para sa kanila, lalo na’t alam nilang tinutulungan na sila nito. Tandaan na ang karamihan sa kanila [mga Filipino American] ay bilingual, ngunit pinakakumportable pa rin sila sa kanilang wika. Kung minsan, kailangan ng pag-unawa ng mga non-verbal cue. Maaari silang sumagot ng ‘oo,’ ngunit ang totoo ay ‘hindi’ talaga ang ibig nilang sabihin.

—PROVIDER

## Mga Hadlang Sa Paggamit At Pagtanggap Ng Mga De-Kalidad Na Serbisyo *patuloy*

### Tagapagpatupad ng Batas

Bagama't ipinagpapalagay ang mga krimen bilang madalas na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip, binanggit ng mga kalahok na hindi ito nalalaman ng mga tagapagpatupad ng batas sa lahat ng pagkakataon, at samakatuwid, ginagawa nilang mga kriminal ang mga indibidwal na may mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip sa halip na irekomenda sila para sa paggamot. Partikular na totoo ito para sa populasyon ng mga walang tirahan, bagama't iba't iba ang tugon kung talamak ba sa populasyon ng mga Filipino American ang kawalan ng tirahan.

### Transportasyon, Pabahay, at Lokasyon ng Mga Serbisyo

Tinukoy ang kawalan ng mga sapat na network ng transportasyon sa loob at sa pagitan ng mga bayan at lungsod ng Solano County bilang pabalik-balik na suliranin para sa mga Filipino American na humihingi ng tulong para sa kalusugan ng pag-iisip, lalo na sa mga nakatatanda at kabataan. Bukod pa rito, isinaad ng mga kalahok na ang mga lungsod kung saan matatagpuan ang mga serbisyo ay hindi palaging tumutugma sa mga populasyon na may pinakamalalaking pangangailangan. Ang kakulangan sa mga lokasyon ng serbisyo na madaling puntahan ay nadaragdagan pa ng kakulangan sa mga Filipino American na provider at abot-kayang pabahay.

Kung sila ay mga teenager at umaasa pa sa kanilang mga magulang para sa transportasyon, kahit gusto nilang pumunta rito, hindi sila nakakapunta. Malapit ang aking opisina sa bus stop. Mahirap talaga ito para sa kanila. Kailangan kong ipaliwanag sa mga magulang—lalo na sa mga magulang ng lalaking teenager—na kung minsan, kailangan silang ipagmaneho para makapunta rito.

—LIDER SA CBO

Sa palagay ko, pagdating sa mga nakakausap namin mula sa komunidad ng mga Filipino ... iyong mga nakakatanda sa komunidad, palagi nilang sinasabi sa amin na nasa mga kabataan ang susi, na dapat iugnay ang mga kabataan, na sila talaga ang magtataguyod ng mga mensaheng ito, o sila ang magsasabuhay at magpapalaganap nito sa komunidad. Nagkakaroon din kami ng problema sa pagsasangkot sa mga kabataan sa usaping ito.

—LIDER SA CBO

## Ang Mga Kabataang Filipino

Tinukoy ng mga kalahok na ang mga paaralan, partikular ang mga middle at high school, ay nangangailangan ng higit pang counselor at clinician upang matugunan ang kaligtasan, pambu-bully, mga sexually transmitted infection (STI), depresyon, bawal na gamot, kahirapan, at karahasan—na nakadaragdag sa mahinang kalusugan ng pag-iisip.

Batid ng mga kalahok na ang mga nakakabatang henerasyon ay mas mahusay sa pagsasalita tungkol sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip at nagpapakita ng pagmamalasakit sa paghihirap. Nakikita ang mga kabataang Filipino na ipinanganak sa America bilang pangkat na makakabawas sa stigma sa komunidad, dahil hindi nila pasan ang pagkakaiba ng uri at kolonyal na mentalidad. Bukod pa rito, wala sa mga kabataang ito ang kagustuhan para sa mga ideyang Kanluranin at tradisyon ng katutubong lipunan (hal., pagkakaalantad, saloobin ng pamilya, atbp.) na nabubuo bilang resulta ng pananakop ng dayuhan at dating pang-aalipin. Gayunpaman, nag-ulat din ang mga kalahok ng kultural na hindi pagkakaugnay sa pagitan ng nakababata at nakatatandang henerasyon ng mga Filipino, lalo na pagdating sa mga pangangailangan sa kalusugan ng pag-iisip ng mga kabataang Filipino American. Kinilala ng mga kalahok ang pangangailangan na maiugnay ang mga kabataan sa mga pag-uusap tungkol sa mga partikular na risk factor na nakakaapekto sa mga buhay at kalagayan nila. Bilang karagdagan, inirekomenda ng mga kalahok ang pagtulong sa mga nakababatang henerasyon ng Filipino American, nang sa gayon ay maramdaman nila ang ideya ng komunidad at magkaroon ng responsibilidad sa pagiging instrumento ng pagbabago.

## Mga Filipino na Miyembro ng LGBTQ

Bagama't nakakaramdam ang mga kalahok ng diskriminasyon laban sa mga indibidwal na miyembro LGBTQ bilang hindi talamak sa mga Filipino American kumpara sa ibang komunidad, may paniniwala ring ang mapapahusay pa ang pakikipag-ugnayan at paggamot sa kalusugan ng pag-iisip ng mga queer na Filipino American na indibidwal.

Lumaki ako sa Pilipinas, at wala akong maaalalang mayroong stigma doon [na nauugnay sa mga indibidwal na miyembro ng LGBTQ]. Hindi ko nakita ito bilang isang bagay na itinatago kung saan ang mga tao ay nilalayuan at itinatakwil ng mga pamilya nila. Sa palagay ko, mas tinatanggap namin ito.

—LIDER SA CBO/  
KOMUNIDAD

Para sa [Filipino American] LGBTQ, kakulangan pa rin ng mga resource ang problema. Gusto kong mag-refer para sa mga pangkat o mga katulad nito sa Vallejo at kahit dito sa Vacaville, pero walang mga ganoong grupo dito. Nasa Fairfield ang tanging grupo para sa mga kabataang miyembro ng LGBTQ. Sa kasamaang palad, walang sasakyan ang karamihan ng mga pamilya naming nasa Medi-Cal, o hindi nila mapuntahan ito dahil sa halaga ng gasolina.

—PROVIDER

## Mga Kalakasan At Asset Ng Filipino American Komunidad

Inilarawan ng mga Filipino American ang kahalagahan ng pagtingin na ikaw ay isa nang ganap na tao. Bilang karagdagan, ang kalusugan ng pag-iisip ay maaaring bahagi ng isang tao ngunit hindi nakakahadlang sa kakayahan ng tao na maging makabuluhang bahagi ng lipunan at pamilya.

Nakikita ang mga Filipino American sa Solano County bilang napakaaktibo sa kanilang mga komunidad, edukado sa pangkalahatan, handang matuto, at halos may kumpleto ang mga kinatawan sa pulitika. Bagama't maaaring kailanganin ng mga pastor ng karagdagan pagsasanay sa mga pamamaraan sa kalusugan ng pag-iisip, nakikita sila bilang mahusay na resource at suporta para sa mga nakakaranas ng karamdaman sa pag-iisip.

Kumplikadong puwang sa lipunan ang kinalalagyan ng mga pamilya sa kulturang Filipino American. Maaari silang maging mahalaga sa pagsuporta sa isang taong may karamdaman sa pag-iisip; gayun pa man, kadalasang itinataggi ng tradisyunal na kultura ang kalusugan ng pag-iisip bilang problema, at pinipigilan ang pag-amin ng at pagtalakay sa mga problema. Bilang resulta, tinukoy ng mga kalahok ang pangangailangan ng paggawa ng mga dokumento at pamamaraan sa marketing tungkol sa mga partikular na mensahe sa kalusugan ng pag-iisip para sa Filipino American na komunidad. Kabilang dapat sa mga mensahe ang kung paano tutukuyin ang mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, kahalagahan ng paghingi ng tulong bago mahuli ang lahat, paano makipag-usap sa mga provider ng kalusugan ng pag-iisip tungkol sa mga problema at matiyak ang pagkakumpidensyal, at ang mga epekto ng pagkalulong sa bawal na gamot ng mga pamilyang Filipino American, pati na rin ang mga opsyon sa paggamot.

Isinaad ng mga lider at provider ng Filipino American na komunidad na handa silang makipagtulungan sa mga komunidad na iba ang kulay ng balat, kabilang ang Latino na komunidad at iba pa, tungkol sa pagbibigay ng tinig sa Filipino American na komunidad sa pamamagitan ng pagsasama ng mga sistemang pampulitika. Tunay na kalakasan na maaaring gamitin ang pagkakaiba-iba sa Solano County.

Ang konseho ng lungsod, ang mayor, parang sa tingin ko, may apat na Filipino sa konseho. Sa ngayon, Filipino ang mayor namin. Nabigla ako sa kung gaano kaaktibo ang mga tao dito, ang ibig kong sabihin, kahit sa Filipino na komunidad, talagang aktibo ang mga nakatatanda.

—LIDER SA CBO/  
KOMUNIDAD

Sinusuportahan ako ng aking mga magulang sa lahat ng pagkakataon. Isang matibay na samahan angpamilya sa lahat ng pagkakataon.

—CONSUMER

May mga taong masigasig sa pagpapahusay ng kalusugan ng pag-iisip sa Filipino na komunidad. Magagawa nilang makipag-ugnayan sa komunidad, at dapat silang bigyan ng pagsasanay sa pagkikipag-ugnayan para sa kalusugan ng pag-iisip.

—LIDER SA CBO/KOMUNIDAD

Sa palagay ko, mas tinatanggap ng Filipino na komunidad ang sinumang nakikitaan nilang gusto ng tulong. Sa palagay ko, ipinagmamalaki nila ang mga taong nakikisalamuha at nakakatulong sa komunidad. Talagang nakakapanghikayat.

—LIDER SA CBO/KOMUNIDAD

## Mga Solusyong Tinukoy Ng Filipino American Na Komunidad Para Sa Pag-unlad Ng Kalusugan Ng Pag-lisip

Nagbahagi ang mga kalahok ng iba't ibang attitudinal, therapeutic, at policy approach na makakatulong sa pag-iwas sa karamdaman sa pag-iisip at mapapahusay ang kalusugan ng pag-iisip. Maraming kalahok ang nagsabi na ang pagtitiwala ay nakasalalay sa mga isyu sa pagsasanay sa workforce. Kung pamilyar ang mga provider at staff sa wika, kultural na kasanayan at tradisyon, ang mga indibidwal na Filipino American na may kinakaharap na hamon sa ay malamang na maka-access sa mga serbisyo. Halimbawa, ang pagkakaroon ng kaalaman sa pangwika at pangkulturang palatandaan ay susi sa pagpapabatid ng ligtas at may suportang kapaligiran. Kabilang sa iba pang pamamaraang nakitang naaangkop para sa mga Filipino American ang ilang self-disclosure o pagbabahagi ng sariling karanasan ng provider, at pakikipagkwentuhan—sa pamamagitan ng dyad, maliit na pangkat, o digital na paraan. Higit pa rito, dapat magtrabaho ang mga provider at staff nang may respeto sa pagkapribado ng mga Filipino American na indibidwal na ginagamot nila, pati na rin sa pamilya ng mga ito. Binanggit din ng ilang kalahok na mahalagang mabigyan ang mga consumer ng mga diskarte upang mas mahusay na makipag-ugnayan sa mga provider at clinic staff at makamit ang mga layunin sa pag-access at retention.

Ang higit pang suhestyon sa mga paraan kung paano mapapahusay ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-isiip ay umiikot sa paggawa ng mga natatanging pamamaraan sa outreach, pagpapahusay ng pag-access sa impormasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip, at pakikipagtulungan sa mga katuwang sa komunidad (mga faith-based group, paaralan, ahensya sa transportasyon at pabahay, advocate sa komunidad, at iba pa) upang makatukoy ng isang network ng mga epektibong kasanayan at programa na itinuturing ng populasyon ng mga Filipino American na naaangkop sa kultural at pangwikang paraan. Panghuli, iminungkahi ng mga kalahok ang pagkikipagtulungan at pagbabahagi ng mga resource sa mga ahensya ng ibang county upang mapatupad ang pinakamahuhusay na kasanayang

Ito ang interes ko. Pagtiyak kung at kailan mayroong access sa mga serbisyo, kapag tumawag sila, na nakikipag-usap sila sa nagsasalita ng kanilang wika o mayroon silang interpreter, at kapag may inirekomendang serbisyo sa kanila, na ang mga serbisyong matatanggap nila ay mula sa nakakaunawa ng kultura, mga kasanayan, at tradisyon ng kulturang Filipino at nagsasalita rin ng kanilang wika.

— STAFF SA SOLANO COUNTY

## Mga Solusyong Tinukoy Ng Filipino American Na Komunidad Para Sa Pag-unlad Ng Kalusugan Ng Pag-lisip *patuloy*

Gusto kong kahit minsan, naramdaman kong ligtas ako, at alam kong natulungan, nakilala at nakausap nila ako. Alam kong okay ako, at nagsimula na akong magtiwala sa iba. Talagang ipinaramdam lang nila sa akin na maaari akong magtiwala. Nakikipag-bonding ako sa staff [dahil] kakain kaming lahat nang sama-sama, kakain kami ng hapunan... para kaming isang pamilya.

— CONSUMER

Sa aming disiplina, tinuruan kaming magtatalaga ng mga limitasyon. Mabuti iyon [ngunit] kung minsan, kapag masyado na silang kumportable, nakakapagtanong na sila ng mga masyadong personal na tanong. Ang kaunting self-disclosure ay [maaaring maging] mabuti sa pagtatalaga ng koneksyon at tiwala. Nakakatulong sa paghilom ang pagbabahagi ng mga kwento.

—STAFF SA SOLANO COUNTY

Talagang mahalaga ang mga pangkat na spiritual faith-based para sa mga Filipino, dahil marami ang lalapit sa kanilang mga faith leader kung nakakaranas sila ng problema sa kalusugan ng pag-iisip... pati na rin sa pakikipag-ugnayan sa public health at iba pang doktor dahil sa somaticizing... Alam mo ang “masakit ang puso ko” kapag nakakaranas ka ng chronic depression... kaya mahalagang turuan ang mga doktor na hindi Filipino sa ‘mga ganitong kataga na maaari mong marinig, ganito ang maaaring hitsura nito, at narito kung paano mo maikokonekta ang mga tao sa mga serbisyo.’

—STAFF SA SOLANO COUNTY

Mahilig ako sa tinatawag kong ‘mga dual visit’—may mga indibidwal ako rito na hindi mga social worker. Sa totoo lang, mayroon akong mga tinatawag na ‘home visitor.’ Bahagi ng aming mga serbisyo ay ang pagpunta sa mga lugar kung saan hindi naa-access ng mga indibidwal ang aming mga serbisyo dahil hindi nila kami mapuntahan. Sabihin natin na kakalabas lang ng isang ina at ng kanyang sanggol na hindi pa masyadong malakas sa ospital, at kailangan niya ng mga diaper, at maaaring pagkain at tulong sa mga benepisyo ng publiko. Kikilos kami at tutulungan siya rito.

—PROVIDER

tinukoy ng komunidad.

## Mga Susunod Na Hakbang

Ang layunin namin sa pagtatanong ng mga eksperto sa kalusugan ng pag-uugali, miyembro ng komunidad, at consumer na Filipino American hinggil sa kanilang mga opinyon sa kasalukuyang estado ng pangangalaga at pag-access sa kalusugan ng pag-iisip sa Solano County ay upang magkaroon ng kaalaman at maipatupad ang pagbabago ng iba't ibang sistema na naatasang maghatid ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip. Ang susunod na hakbang ay ang pakikipagtulungan sa mga miyembro ng mga komunidad na ito upang makatukoy ng malikhaing solusyon, batay sa mga idinulog na isyu at rekomendasyon para sa pagpapahusay na nagsimula sa unang yugto ng proyekto. Ang pangalawang yugtong ito ay matatapos sa pamamagitan ng Transformational Leadership Program ng UC Davis Culturally and Linguistically Appropriate Services (CLAS). Ang framework ng programang ito ay nakabatay sa Mga Pamantayan ng National CLAS, na binubuo ng 15 pamantayan sa apat na pangunahing kategorya:

- Pamamahala, Pamunuan at Workforce;
- Tulong sa Komunikasyon at Wika;
- Pag-uugnay sa Mga Kabataan, LGBTQ, at Faith Leader;
- Patuloy ng Pagpapahusay at Accountability.

Sa pamamagitan ng CLAS program, patuloy kaming makikipagtulungan sa aming mga katuwang mula sa sektor ng county sa critical health, social service, edukasyon, pamahalaan, at istraktura upang mapahusay ang kalusugan ng pag-iisip ng mga Filipino American na hindi nakatanggap ng serbisyo dati. Bukas kami sa pagtanggap ng feedback mula sa Filipino American na komunidad tungkol sa mga pagsisikap na ito, at para sa mga karagdang isinagawang hakbang upang matiyak na nadirinig ang lahat ng tinig.

## Mga Pasasalamat

---

Nais pasalamatan ng UC Davis Center for Reducing Health Disparities at Solano County Behavioral Health Division (SCBHD) ang mga nagbigay ng kontribusyon sa ulat na ito, kabilang ang mga lider ng mga community-based organization, community-based organization, mga consumer advocate ng kalusugan ng pag-iisip, at staff ng SCBHD. Lubos ang pasasalamat ng naming pangkat sa ipinaabot na tiwala ng aming mga katuwang sa komunidad sa pamamagitan ng pagbabahagi ng kanilang mga saloobin, karanasan, alalahanin, at suhestyon na pinagsama-sama at ipinapakita sa ulat na ito. Kinikilala naming ang pagpapahusay ng pangangalaga at pag-access sa kalusugan ng pag-iisip ay hindi magiging posible nang wala ang kanilang tulong, at walang-pagod na trabaho at pagsisikap na kanilang ibinuho sa bawat araw sa mga komunidad ng Solano County.

### Kredito sa Larawan

<http://freshairvallejo.com/mare-island-naval-shipyard-a-historic-background/>

**UCDAVIS**  
**HEALTH**

Center for Reducing  
Health Disparities

2921 Stockton Blvd, Suite 1408  
Sacramento, CA 95817

Email: [hs-crhd@ucdavis.edu](mailto:hs-crhd@ucdavis.edu)  
<http://www.ucdmc.ucdavis.edu/crhd>

2019