

# Build your Tagalog vocabulary

This glossary of terms and phrases is aimed as a conversation building resource. Taking the first step to initiate conversations about our thoughts and feelings can be tricky. We hope that this glossary can help you communicate your inner worlds more clearly and bridge some of the language gap. We're sending you strength!

## **I feel \_\_\_\_\_ a lot/sometimes:**

Ako ay nakadarama ng \_\_\_\_\_ madalas/paminsan-minsan

**Overwhelmed:** Pagkatalo

**Stressed:** Kunsumi

**Sad:** Kalungkutan

**Anxious/anxiety:** Nababagabag/Pagkabagabag

**Lonely:** Pag-iisa

**The urge to self-harm:** Udyok na saktan ang sarili

**Demotivated:** Kawalan ng gana sa buhay

## **I have \_\_\_\_\_:**

Ako ay mayroong \_\_\_\_\_

**Depression:** Depresyon

**Anxiety:** Pagkabagabag

**Panic attacks:** Sumpung ng pagkataranta

**Eating disorder:** Problemang kumain

**Bipolar disorder:** Karamdamang bipolar

**Drug and alcohol issues:** Mga problema sa droga at alak

**Trauma:** Trauma

**Intrusive thoughts:** Lubhang pag-iisip

**Flashbacks:** Mga pagbabalik-alaala

**Suicidal thoughts:** Pag-iisip ng pagpapatiwakal

**I have trouble sleeping:** Nahihirapan akong makatulog

**I can't concentrate:** Hindi ako makapagtuon ng isip

**I am being bullied at school/work:** Binu-bully ako sa paaralan/trabaho

**I am having trouble with my relationship/friendships:** Nagkakaproblema ako sa aking relasyon/pakikipagkaibigan

**I need your help/can you help me?** Kailangan ko ng iyong tulong/matutulungan mo ba ako?

**I am worried for my mental wellbeing:** Nag-aalala ako sa kalusugan ng aking kaisipan

**Can I talk about my worries with you?** Maaari ba kitang kausapin tungkol sa aking mga pag-aalala?

**Can I speak truthfully?** Makakapagsalita ba ako ng may katapatan?

**It's been difficult for me:** Lubha akong nahihirapan

**I know you want to help but I need space:** Alam kong nais mong tumulong ngunit kailangan ko munang mapag-isa

**Can I please have some time for myself?**

Maaari ba akong magkaroon ng oras para sa aking sarili

**I will talk to you when I am ready:**

Kakausapin kita kapag ako ay handa na

### **I feel distressed when you...**

**Nababalisa ako kapag ako ay....**

...**ignore me:** hindi mo pinapansin

...**yell at me:** hinihiyawan mo

...**talk over me:** nagsasalita ka habang may sinasabi ako

**Please listen to me before you say anything:** Pakinggan mo muna sana ako bago ka magsalita ng anuman.

### **Telling you this makes me feel...**

**Sa pagsasabi ko nito sa iyo, nakakaramdam ako ng...**

...**nervous:** kaba

...**anxious:** pagkabagabag

...**hopeful:** pag-asa

...**embarrassed:** pagkapahiya

...**ashamed:** hiya

...**guilty:** nakokonsensya

...**self-conscious:** pagkahiya sa sarili

...**empowered:** karagdagang lakas

...**pro-active:** pagkakaroon ng inisyatibo (pro-active)

...**mature:** hustong pag-iisip

### **but I'm telling you this because...**

Pero sinasabi ko ito sa iyo dahil ...

...**I have struggled with unexplained anger or rage**

nilalabanan ko ang hindi maipaliwanag na galit at poot

...**This has been troubling me for a long time**

matagal na itong gumugulo sa akin

...**I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings**

nais kong matutunan kung paano makayanan ang mga negatibong kaisipan at damdamin

### **It is making it hard for me...**

Pinahihirapan ako nito na...

...to be productive at school/work

maging kapakipakinabang sa paaralan/trabaho

...enjoy the things I usually enjoy doing

kawilihan ang mga bagay na karaniwang kinagigiliwan kong gawin

...be present with family and friends

manatili sa pamilya at mga kaibigan

### **I would like to ...**

Nais ko sanang...

...talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher

makipag-usap sa doktor/sikolohista/tagapayo sa paaralan/guro

...get a mental health care plan

makakuha ng plano para sa pangangalaga ng kalusugang pangkaisipan

...find a support group

makananap ng sumusuportang grupo

...understand why I am feeling this way

maintindihan kung bakit ganito ang aking nararamdaman

### **It is important that...**

Mahalaga na...

... I feel valued, loved and seen

maramdaman ko na pinapahalagahan, minamahal, at nakikita ako

... we don't talk over each other

hindi tayo nagsasapawan sa pagsasalita

... I can be independent and have my decisions respected

nakakapagsarili ako at iginagalang ang mga desisyon ko

... I have time to rest

may panahon akong makapagpahinga

## **I did not say anything before because I...**

Wala akong sinabi dati dahil...

...**am afraid of your judgement**

natatakot ako sa paghuhusga mo

...**did not want you to feel disappointed in me**

ayaw kong madismaya ka sa akin.

...**felt like a failure**

naramdaman ko na bigo ako

## **I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...**

Umaasa ako na magawa nating magkaroon ng mabuting relasyon.

Makikinig pa rin ako at rerespeto sa iyo ngunit kailangan ko rin...

...**to be respected:** na marespeto

... **you to trust my word:** na maniniwala ka sa sinasabi ko

...**to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me**

na lumabas at makipagkaibigan, mahalaga sa akin na makihalubilo at bumuo ng makabuluhang ugnayan sa mga tao sa paligid ko

...**have freedom to do things that I enjoy**

na magkaroon ng kalayaang gawin ang mga bagay na kinagigiliwan

...**decide my own subjects and course in life**

na magpasya sa mga bagay at patutunguhan ng aking buhay

Mum and dad, can I talk to you about something that has been troubling me a lot lately? I hope you can listen with an open mind and listen to what I have to say. I've had to muster up a lot of courage for this. I've feel very ashamed and afraid to tell you but I have been feeling very sad for the past few months and it won't go away. I can't concentrate at school/work and don't feel motivation to do anything. Everything feels very hard and I don't know why. I need your support. I would like to see a GP to get a mental health care plan so that I can see a psychologist and learn how to cope with these thoughts and feelings. It would mean a lot to me if you can help me.

Mum at Dad, pwede ko ba kayong makausap tungkol sa mga bagay na lubhang gumugulo sa akin kamakailan? Sana ay bukas-isip ninyong pakikinggan ang mga sasabihin ko.

Kailangan kong humugot ng tapang para dito. Nahihiya at natatakot akong sabihin sa inyo, ngunit ako ay nakadarama ng sobrang kalungkutan nitong mga nakalipas na buwan at ayaw nitong mawala sa isip ko. Hindi ko mapagtuunan ng pansin ang paaralan/trabaho at wala akong maramdamang gana na gumawa ng anuman. Pakiramdam ko lahat ay napakahirap at hindi ko alam kung bakit. Kailangan ko ng suporta ninyo. Kailangan kong makipagkita sa isang GP para makakuha ng plano para sa pangangalaga ng kalusugang pangkaisipan upang makahanap ng sikolohista at matutunang makayanan ang ganitong pag-iisip at damdamin. Napakahalaga para sa akin kung ako ay inyong matutulungan.

**I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.**

Naiintindihan ko na hangad ninyo ang ikabubuti ko, at gusto kong magtagumpay at maging maganda rin ang buhay. Ngunit ang paghihigpit na ibinibigay ninyo sa akin ay nakakaapekto sa aking pagtulog, kalusugan ng kaisipan, pakikihalubilo at kagustuhang mabuhay. Kailangan ko ng espasyo at panahon upang magpahinga at gumaling.

**I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life.**

Kailangan ko ng kalayaan na maggalugad at lumago upang matutunan kong tumayong mag-isa at makapagpasya para sa aking karera, pag-aaral, at buhay sa hinaharap.

**I need your help:** Kailangan ko ang tulong ninyo.

**I appreciate you listening to me:** Pinapahalagahan ko ang pakikinig ninyo sa akin.

**Thank you for being here for me:** Salamat at nandito kayo para sa akin.

**Your understanding means a lot to me:** Napakahalaga sa akin ng inyong pag-unawa.