

# The Crow

**“Brain KALASAG: Usapin ukol sa Kalusugang Pangkaisipan”**

*Ni: Aeron Tomas*

---



*Mga nakikinig (kuhang larawan ni: Claire Tolentino)*

Noong ika-16 ng Nobyembre, taong 2024, isang makulay na seminario ang naganap na puno ng tawanan, kulitan, at iyakan. Ang seminar ay nakatuon sa kalusugang pangkaisipan at ito ay dinaluhan ng mga magulang at estudyante mula baitang siyam hanggang labing-dalawa. Ang nag-organisa ng okasyong ito ay si Amelia De Chavez Pagdanganan, mas kilala bilang Lolakwentosera, na higit dalawang dekada nang nagbibigay inspirasyon sa mga kabataan at nakatanggap ng maraming parangal mula sa iba't ibang dako ng mundo. Kasama niya ang kanyang katandem na si Working Nanay, ang kanilang layunin ay ipalaganap ang mahahalagang kaalaman ukol sa kalusugang pangkaisipan.



*P.O – Gng. Cindy Evangelista (Kuhang larawan ni: Kaila Ancheta)*

Nagsimula ang seminar sa pagkanta ng ating pambansang awit, na sinundan ng isang makabuluhang talumpati mula kay Gng. Cindy Evangelista. Sa kanyang talumpati, tinalakay niya ang mga pangunahing isyu ng mental health at ang mga hakbang na maaaring gawin upang mapanatili ang ating kalusugan sa isipan. Upang mas madali itong maunawaan, ginamit ng mga mananalita ang mga acronym, tulad ng **E.M.O.T.E.** na tumutukoy sa mga senyales na dapat bantayan ng mga magulang— **Enraged, Malungkot, Overthinking, Takot, at Ecstasy addiction.** Ang mga ito ay hindi lamang simpleng mga letra; ito ay mga mensahe na naglalayong tulungan ang mga magulang na mas maunawaan ang kanilang mga anak.



*(Kuhang larawan ni: Kylie Santos at Claire Tolentino)*

Tiniyak ng mga mananalita na madaling maunawaan ang lahat ng ipinapahayag sa entablado. Gumamit sila Lola ng mga *acronym* upang mas madaling maalala ng mga nakikinig ang kanilang mga

ipinahayag. Isang halimbawa ay ang mga senyales na dapat bantayan ng mga magulang o E.M.O.T.E. Ang pagiging *Enraged*, *Malungkot*, *Overthinking*, *Takot*, at *Ecstasy addiction* ng mga bata. Sumang-ayon ka man o hindi sa kanilang pinag-uusapan, ang tanging layunin lamang ng mga ito ay maipakilala ang mga bagong konsepto at kaalaman ukol sa kalusugang pangkaisipan, lalo na sa bagong henerasyon.

Ang tema ng seminar ay "Brain KALASAG." Ipinakita ng mga mananalita na ang ating utak ay dinisenyo upang tayo ay protektahan. Ang "KALASAG" ay nagtataglay ng mga prinsipyong mahalaga: dapat natin itong pahalagahan at alagaan. Isa sa mga pangunahing aral na ibinahagi ay ang hindi lahat ng problema ay dapat gawing trauma. Napakahalaga ng pagkilala sa sariling kakayahan na humarap sa mga pagsubok at hindi hayaan ang mga ito na magdikta sa ating estado ng kalusugan sa isip.



*(Kuhang Larawan ni: Claire Tolentino)*

Sa kalagitnaan ng seminar, naglaan ng oras ang mga tagapagsalita para sa isang pahinga. Ngunit ang pagbalik ay puno ng bagong kaalaman. Nilinaw ni Lolakwentosera ang iba't ibang aspeto ng "Brain KALASAG," tulad ng:

1. *Ang utak ay para protektahan ka.*
2. *Dapat protektahan mo ang iyong utak.*
3. *Hindi lahat ng problema ay dapat gawing trauma.*
4. *Sugat ng utak, katawan ang ligwak.*
5. *Kilalanin ang utak, upang topak ay masapak.*
6. *Ayos lang na hindi maging maayos.*
7. *Galawan ng taong may brain KALASAG.*

Ang seminar ay nagtapos sa isang napaka-emosyonal na kwento ni Lolakwentosera tungkol sa kanyang mga pinagdaanan mula pagkabata. Ipinakita niya na sa kabila ng hirap, may pag-asa at sakit man ang dinaranas, maaari pa ring magtagumpay. Ang kanyang taos-pusong panalangin bago matapos ang seminar ay nagbigay ng lakas at liwanag sa puso ng bawat isa. Ang kanyang mga karanasan ay nagsilbing inspirasyon para sa lahat. Sa pagtatapos, nagdasal siya ng taos-pusong panalangin na kumonekta sa puso ng bawat isa. Sinundan ito ng pagpirma ng kanyang libro at mga yakap na puno ng suportang emosyonal mula sa mga dumalo.

Ang ganitong mga seminar ay mahalaga upang ipaalam at itaguyod ang malasakit sa sarili at kapwa. Ang kalusugang pangkaisipan ay hindi dapat isawalang-bahala, at sa mga pagkakataong tulad nito, natututo tayong mas pahalagahan ang ating mga isip at damdamin. Sa pagtutulungan ng lahat, maari nating labanan ang stigma at makabuo ng mas ligtas na komunidad na may malasakit sa isa't isa.