

TUNZA AFYA YAKO YA AKILI

Vidokezo vya haraka!

- Zingatia Mawazo yako kwa kufanya mazoezi ya Yoga!
- Shiriki katika vitendo vya kupumuzisha au vya kufurahisha!
- Fanya mazoezi ya kimwili!
- Lala vizuri!
- Kula vizuri!
- Ungana na wengine!
- Punguza matumizi ya pombe na dawa za kulevya!
- Zungumza na mtu katika jamii ili upate usaidizi!



WAPI NITAPATA MSAADA

HUDUMA YA USHAURI WA UTAMADUNI	MULTICULTURAL HUB www.mhub.org.au 02 6100 4611
HUDUMA YA USHAURI WA COMPANION HOUSE	COMPANION HOUSE companionhouse.org.au 02 6251 4550
HUDUMA YA USHAURI	RELATIONSHIP AUSTRALIA racr.org.au 1300 364 277
MSAADA WAKATI WA MGOGORO	LIFELINE AUSTRALIA www.lifeline.org.au 131 114
MSAADA WA AFYA YA AKILI MIAKA 0-25	MIND MAP mindmap.act.gov.au 1800 862 111
NYENZO ZA AFYA YA AKILI	EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH embracementalhealth.org.au
HUDUMA YA BURE INAYOKUUNGANIS HA NA MSAADA WA AFYA YA AKILI	Head to Health Canberra canberraheadtohealth.com.au 1800 595 212

MIND MATTERS

-Hebu tuzingatie kwa kina,
ustawi na afya ya kiakili haswa
kwa watu wenye hasili na
tamaduni mbalimbali



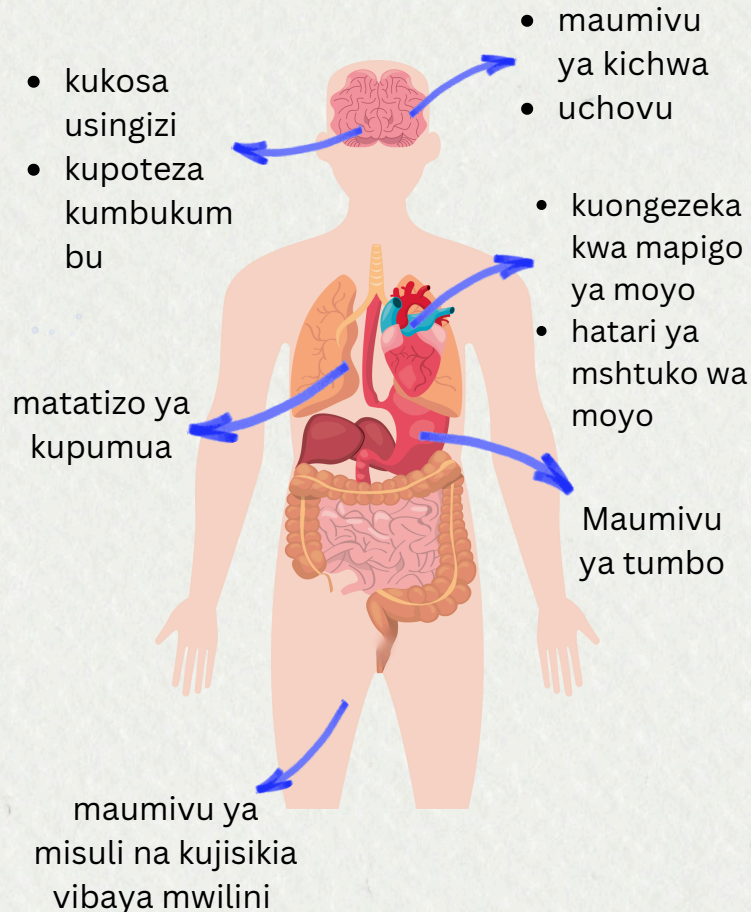
Je wajua....

- Nchini Australia, mtu mmoja kati ya watano wenye umri wa miaka 16-85 hupata ugonjwa wa kiakili katika mwaka wowote.
- Unyogovu, mfadhaiko na matatizo kutokana na dawa za kulevya ni miongoni mwa magonjwa yalio enea zasi kwa kitengo hiki.
- Watu wengi hawajui kuwa wana ugonjwa wa akili.
- 54% ya waliopatwa na magonjwa haya, hawatafuti matibabu. Idadi hii iko juu zaidi katika jamii za tamaduni mbalimbali.
- Wanaume wako katika hatari kubwa ya kujiua na wana uwezekano mdogo wa kutafuta usaidizi.
- Moja kati ya akina mama watano, alie na watoto wenye umri wa miezi 24 au chini walipatikana na mfadhaiko.

Je, afya ya akili itaathiri mwili wangu?

Kulingana na utafiti, afya yetu ya kiakili na kimwili inahusiana: mwili wenye afya unahitaji akili yenye afya.

Baadhi ya madhara kwa mwili



Baadhi ya maneno kuhusiana na afya ya akili

- **Wasiwasi:** hisia iliyoongezeka ya mvutano au mawazo ya wasiwasi ambayo huelekea kukaa kwa muda mrefu na kusababisha hofu na wasiwasi mwingi.
- **Unyogovu:** Ugonjwa wa mhemko unaoathiri jinsi unavyohisi, kufikiria au tabia. Husababisha hisia inayoendelea ya huzuni na kupoteza kupendezwa na shughuli za kila siku.
- **PTSD** (Post-traumatic stress disorder): ni ugonjwa wa wasiwasi unaosababishwa na matukio ya kusisitiza sana, ya kutisha au ya kufadhaisha.
- **Unyogovu wa Baada ya Kuzaa:** ni mchanganyiko changamano wa hisia za kimwili na mabadiliko kitabia yanayotokea kwa baadhi ya wanawake baada ya kujifungua.
- **Ugonjwa wa bipolar:** ni hali ambayo hutokea pale watu wanapopitia vipindi vya mfadhaiko namsisimko kupita kiasi.
- **OCD** (Obsessive-Compulsive Disorder): tatizo la akili ambapo mtu huhusi haja ya kurudiarudia tendo Fulani, kufwata taratibu Fulani mara kwa mara na kuwa na mawazo yale yale , mara kwa mara.