

MIND MATTERS

Hebu tuchukue hatua zinazofaa kuelekea kuboresha afya ya akili.

Swahili | Kiswahili

2

Kutafuta usaidizi kunanufaisha wewe na wale walio karibu nawe

Je, ni kwa nini utafute msaada?

1

Jifunze kuhusu changamoto za afya ya akili na vidokezo muhimu.

Je, ni hatua gani ninazopaswa kuchukua kuboresha afya ya akili yangu?

3

Tafuta huduma zinazofaa.

4

Tengeneza nguzo dhabiti za usaidizi na uwe nazo kwenye kona yako.

MULTICULTURAL



CANBERRA

MSAADA WA AFYA YA AKILI

Shirika

Huduma za afya ya akili
zinazotolewa

Maelezo ya
mawasiliano

KidsHelpline	Huduma pekee ya Australia ya bila malipo (hata kutoka kwa simu ya mkononi), ya siri ya masaa 24/7 mtandaoni na ushauri wa simu kwa vijana wenye umri wa miaka 5 hadi 25.	1800 55 1800 www.kidshelpline.com.au
Suicide Call Back Service	Huduma ya bure ya nchi nzima inayotoa ushauri wa simu masaa 24/7 na mtandaoni kwa watu walioathiriwa na kujiua.	1300 659 467 suicidecallbackservice.org.au

Relationships
Australia

Ushauri unaweza kuhudhuriwa kibinafsi, kama wanandoa, au kama familia. Inaweza kusaidia kufafanua masuala, kupata mitazamo mipya na kufanyia kazi ili kuleta mabadiliko chanya.

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

Lifeline Canberra

Msaada wa mgogoro: Lifeline Canberra inasaidia watu walio katika shida na kubadilisha maisha ya wale wanaopata mawazo ya kujiua.

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

Sane Australia

SANE ni kwa ajili ya watu walio na matatizo ya mara kwa mara, yanayoendelea au magumu ya afya ya akili na kiwewe, na kwa familia zao, marafiki na jumuiya.

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

Beyond Blue

Beyond Blue husaidia watu wote nchini Australia kufikia afya yao ya akili iliyo bora zaidi.

Tunatoa maelezo ya afya ya akili na usaidizi unaostahiki masaa 24/7 kwa kila mtu.

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

Multicultural Hub,
Canberra

Huduma ya Ushauri wa Tamaduni Mbalimbali: Huduma nyeti kwa vipengele vingi vya kitamaduni vinavyohusika katika kusimamia masuala ya kibinafsi. Inapatikana kwa wanaume na wanawake wa umri wowote.

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

Companion House

Huduma ya Ushauri: Wasaidie manusura wa mateso na kiwewe cha zamani. Wanafanya kazi na watu wapya waliofika hivi karibuni na wale waliofika muda mrefu na watu wazima, watoto na vijana.

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.
org.au

www.companionhouse.org.au

Headspace
Canberra

Huduma ya bure ya afya ya akili kwa vijana wenye umri wa miaka 12-25. Usaidizi unaopatikana kibinafsi, pamoja na miadi ya afya ya simu.

Unit 1, 1-3 Torrens Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

Mental Health
Australia

Embrace Multicultural Mental Health:
karatasi za ukweli zilizotafsiriwa kuhusu ugonjwa wa akili, matatizo ya kawaida ya afya ya akili na jinsi ya kupata usaidizi katika lugha 28.

(02) 6285 3100

multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

Head to Health
Canberra

Huduma ya bure inayokuunganisha na
usaidizi wa afya ya akili. Usaidizi
kutoka kwa wanasaikolojia, wasaidizi
wa afya ya akili, wauguzi, wataalamu
wa tiba ya kazini, na wafanyakazi wa
kijamii.

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

DHARURA YA AFYA YA AKILI

Police/Ambulance: 000

Access Mental Health: 1800 629 354/(02) 6205 1065



Vidokezo
vya ustawi!

Boresha maarifa
na uelewa wako
kuhusu afya ya
akili!

Chukua muda
wa kujitunza!

Chukua
mapumziko
inapowezekana
na ulale vizuri!

Pata usaidizi wa afya
yako ya akili kutoka
kwa mtaalamu na
uwe mvumilivu na
mwenye subira!

- Ungana na:
- Asilia
 - Watu
 - Hali ya Kiroho
 - Utamaduni

Kufanya mazoezi
ya mwili
kunaboresha afya
yako ya akili!

Punguza matumizi
ya pombe na
dawa zingine za
kulevya!