

Afya ya akili na ustawi

“Hakuna afya bila afya ya akili” – World Health Organisation (Shirika la Afya Ulimwenguni)

Kuna njia nyingi za kuelewa afya ya akili na ustawi.

Kwa ujumla, wakati watu wanazungumza juu ya afya ya akili na ustawi wanazungumza juu ya jinsi unavyofikiria, kujisikia, kushirikiana na wengine, kufurahiia na kushiriki katika maisha.

Unapopitia katika maisha, utapata furaha na shida na utakabiliwa na changamoto tofauti. Hii ni pamoja na kujisikia huzuni, hasira, wasiwasi na hata kuzidiwa wakati mwingine.

Wakati mwingine hata hivyo, mawazo magumu na hisia mbaya hudumu kwa muda mrefu. Yanaweza hata kuanza kuathiri maisha yako ya kila siku, na iwe ngumu kufanya mambo ambayo hufanya kawaida.

Unaweza kuanza kuona mabadiliko katika jinsi unavyofikiria, kuhisi na kupatana na wengine, na vile vile dalili za mwili kama mabadiliko ya tabia ya usingizi wako au ya kula kwako.

Wakati na mahali ulipokua na uzoefu wako wa zamani unaweza kuchangia unachofikiria juu ya afya ya akili na ustawi, na pia unafanya nini wakati unapohisi kusumbuliwa au hujisikii vizuri. Hii inajumuisha ikiwa unatafuta msaada au la.

Ikiwa hujisikii vizuri, hakuna aibu kuomba msaada. Kwa kweli, kutafuta msaada kunahitaji ujasiri na kunaweza kuleta mabadiliko makubwa katika maisha yako na ya wale wanao karibu kwako.

Kuna mambo mengi ambayo unaweza kujifunza na kufanya ikiwa unataka kuboresha afya ya akili na ustawi wa kwako, wa familia yako au jamii yako.

Pia kuna msaada unaopatikana kwa mtu yeyote anayehitaji, kusaidia kushughulikia kupitia changamoto yoyote ya afya ya akili au ustawi ambao unaweza kupata.

Kutafuta msaada

Ikiwa unahitaji msaada kwa afya ya akili na ustawi wa wewe mwenyewe au mpendwa, chaguzi hapa chini zinaweza kusaidia.

Kumbuka, ikiwa una shida sasa tafadhali piga simu 000.

Faragha yako ni muhimu.

Kuna sheria za kulinda faragha yako wakati wowote unapotumia huduma ya afya au ya afya ya akili huko Australia.

Hii inamaanisha kuwa kile unachosema kwa daktari wako, mshauri, mkalimani au mtaalamu mwingine wa afya ni siri na haitashirikiwa na mtu mwingine yeyote bila ruhusu yako.

Isipokuwa tu kwa usiri ni hali nadra ambapo mtu yuko katika hatari kubwa ya kuumizwa au kuumiza wengine, ili kutunza salama kwa kila mtu.



- Kuona daktari wako na wataalum wengine wa afya
 - Madaktari wapo kusaidia kutunza afya yako na ya familia yako, na hii ni pamoja na afya yako ya akili na ustawi
 - Daktari wako ni mahali pazuri pa kuanza ikiwa wewe au mpendwa umekuwa ukipata masuala na afya yako ya akili na ustawi
 - Daktari wako anaweza kuzungumza kwa kina kile ambacho kimekuwa kinatokea kwako, na nini kinachoweza kusaidia. Unaweza kumjulisha daktari wako ikiwa una mapendeleo juu ya kile unachotaka kufanya na hutaki kufanya, au ikiwa huna hakika juu ya chochote na ungependa habari zaidi. Unaweza pia kuleta mtu nawe kama mtu wa familia, kupata msaada
 - Daktari wako anaweza kukuunganisha na mtaalamu mwingine wa afya kwa msaada zaidi, kama mtaalamu wa magonjwa ya akili, mwanasaikolojia, mfanyakazi wa ustawi wa kijamii, mpango wa kikundi au wengine. Mjulisha daktari wako ikiwa ungependa kuona mtu anayezungumza lugha yako, au ambaye ni mwanamume au mwanamke. Unaweza pia kuomba usaidizi wa kupanga miadi au kujaza fomu ikiwa unahitaji
 - Unapopanga miadi na daktari wako au mtaalamu mwingine wa afya, kumbuka kuomba mkalimani ikiwa unahitaji mmoja - itafanya iwe rahisi kwa nyinyi wawili kuelewana na kupanga nini cha kufanya baadaye
- Nyumbani na katika jamii
 - Pia kuna mambo mengi unayoweza kufanya nyumbani na katika jamii ili kuboresha afya yako ya akili na ustawi, na vile vile kushughulikia changamoto au maswala yoyote ambayo unaweza kupata
 - Kuzungumza juu ya kile ambacho kimekuwa kinatokea na mtu unayemwamini, kama mtu wa familia au rafiki wa karibu, mwalimu au kiongozi wa dini au jamii, inaweza kukusaidia kuelewa vizuri kinachoendelea na unajisikiaje juu yake. Hii inaweza kusaidia kupunguza dhiki yako na pia kukupa tumaini na mtazamo mwingine
 - Kufanya vitu ambavyo vinakuletea maana na furaha ni muhimu wakati wote unapohisi vizuri na wakati unapoweza kupata shida. Vitu tofauti hufaa kwa watu tofauti - watu wengine wanafurahia muziki, kupika, michezo, sanaa, marafiki, imani, shughuli za jamii... Ni juu ya kile kilicho muhimu zaidi kwako na kile unachofurahia
 - Miili na akili zetu huunganishwa. Kutunza afya yako ya kimwili pamoja na afya yako ya akili husaidia kuboresha ustawi wako wa jumla. Kupata tabia nzuri ya kula, ya kulala na mazoezi ni mahali pazuri pa kuanza
 - Kujifunza zaidi juu ya afya ya akili na ustawi pia inaweza kukusaidia kuboresha afya yako ya akili na ustawi kwa muda mrefu – pata maelezo zaidi kwa kutumia rasilimali ambazo hapa chini
 - Ikiwa umejaribu kufanya mambo nyumbani na katika jamii, na bado unahisi unasumbuka na hujisikia mgonjwa, inaweza kuwa wakati wa kutafuta msaada kutoka kwa mtu mwingine kama daktari wako

Karatasi ya ukweli ilitengenezwa na:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

Ilichapishwa katika 2020

