multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Swahili

NAKALA

Kupona uagonjwa wa akili

(Recovering from a mental illness)

Inawezekana kupona ugonjwa wa akili. Kama una ugonjwa wa akili, kujua ni matibabu gani na ni msaada gani unaopatikana kunasaidia katika hali ya kupona. Nakala Hii inatoa maelezo muhimu kuhusu huduma zinazoweza kupatikana.

Je Inawezekanaje kupona kutoka katika ugonjwa wa akili?

Kwa watu wanaoishi na magonjwa ya akili, uzoefu wao unaweza kuwasaidia katika kupona. kupata nafuu mara nyingie huwa kunajulikana kama ni njia ambayo mtu mwenye ugonjwa wa kiakili anachukua hatua kamilifu katika kupata nafuu. kupona kunaambatana na mtu kujisikia vizuri, kufanya mabadirisho kimaisha na mtazamo wake na kuendelea kutafuta njia mbali mbali ili aishii maisha mazuri.

Kupona ni wsala linalotokea pole pole na siyo jambo litakalotokea kwa ghafula. Kwa watu wengine kupona kunamaanisha kupon kabisa tena. Lakini kwa wengine ina maana kupona na pia kuweza kukubali ya kwamba kukutakuwa na vipindi Fulani ambavyo utakuwa unajisikia vizurina wakati mwingine utakuwa unajisikia vibaya.

Dalili za ugonjwa wa akili zinaweza zisiondoke kabisa lakini zinaweza kumudiwa. Mara nyingine ugonjwa/maradhi yanaweza kuzidi wakati ukiwa unajifunza jinsi ya kuyamudu, lakini ukisha jifunza namna ya kuumudu ugonjwa wako wa akili unaweza kuishi maisha ya kuridhisha.

Vipi kuhusu fedheha?

Ni muhimu kujua ya kwamba wewe na familia yako msiwe na fedheha ya kwamba una ugonjwa wa akili.Tamaduni zina nafasi kubwa katika kueleweshа kuhusu magonjwa ya akili. Pia ni muhimu kuondoa fedheha na kuacha vikwazo vyote vinavyoweza kuzuia watu kukusaidia.

Magonjwa ya akili ni kama magonjwa mengine tu kama vile pumu na kisukari. Ni kinyume cha sheria kwa mtu yeyote kukbaguliwa kwa sababu ya ugonjwa. kwa maelezo zaidi nakala ya Shirika la tatizo la akili la tamaduni Australia (MMHA) iitwayo Haki za matumiaji na wajibu wa utaratibu wa huduma za afya (Consumer rights and responsibilities in the mental health system).

Je, Ni misaada gani inayopatikana?

Inawezekana Kupona magojwa ya akili inawezekana kwa msaada wa daktari, vikundi, familia, marafiki na hata jumuiya, magonjwa ya akili yanaweza kupona.

Je kuna msaada gani wa matibabu unaopatikana?

Mpango wa matibabu ya akili (Mental health Care Plan)

Njia nzuri ambayo inaweza kuanza kukupatia nafuu kutoka katika magonjwa ya akili ni kuwa na ratiba ya uangalizi wa afya ya akili (MHCP) ambayo pia hujulikana kama mpangilio wa uponayaji au mpangilio wa matibabu ya ugonja wa akili. MHCP inaorodhesha huduma ambazo unaweza kuzitumia. Ni wataalamu gani watakutibu na ni kwa jinsi gani, matibabu yako na malengo yako ambayo unataka kuyafikia.

Mpangilo wa ratiba yako ya uangalizi wa afya ya akili unajumuisha mabo yafuatayo:

Daktari wa familia (GP)

Inasaidia kumuona daktari wako (GP) mara kwa mara ili muweze kufahamiana, na kujadili mambo yako. Daktari wako (GP) anaweza kukusaidia kuanza mpango wako wa afya kwa kukupatia rufaa ili uweze kuonana na watalaam wanaohusika.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Mwanasaikolojia (psychologist)
Huyu anaweza kukusadia ili uweze kuzungumza matatizi uliyo nayo na kuandaa ufumbuzi na hatua zinazoweza kukusaidia ili uweze kutambua dalili za ugonjwa wako wa akili.

Dakatari wa ugonjwa wa kuchanganyikiwa (au ugonjwa wa akili) (Psychiatrist)
Huyu anaweza kuzungumza nawe kuhusu matatizo yako na kukusaidia kuweza kuandaa mpango wa matibabu kama unahitjika. Pia anaweza kukupatia rufaa ili uende kwenye huduma ya afya pamoja na huduma zingine za jamii.

Huduma ya matatizo ya akili (Mental Health Service)
Kama unaitumia huduma ya matatizo ya akili kweye jamii, omba msaada wa mratibu(care co-ordinator). Wasimamizi wakuu (pia wanajulikana kama wasimamizi wa kesi (case managers) wanaweza kuandaa matibabu yako na kukupatia maelezo, mafunzo na msaada kwa familia nzima, pamoja na kukupatia rufaa kwa vikundi vya jamii na mashirika.

Matumizi ya madawa
Dawa zinaweza kusaidia kumudu dalili za magonjwa ya akili ili watu wenye magonjwa ya akili waweze kuishi vema. Siyo kila mtu anahitaji dawa sawa sawa na wengine. Kutumia dawa hakumaanishi ya kwamba umepona ugonjwa wa akili, au kama umeanza kujisikia vizuri unaweza kuacha kutumia dawa. watu wengine wanahitaji kuendelea kutumia dawa maisha yao yote ili kuweza kuumudu ugonjwa.

Hospitali
Mara nyingine watu ambao wana ugonjwa wa akili, wanahitajika kwenda hosipitalini kwa matibabu. Kama msaada utahitajika kwa haraka, muite daktari wa wako, au mwangalizi wako (Case Manager) na wanaweza wakakuandalia taratibu za uchunguzi na matibabu au kulazwa kama hili linahitajika. Kama matatizo yakiongezeka, hospitali nyingi huwa zina timu ya dharura ambazo zinaweza kukusaidia.

Je, Kwanini msaada wa jamii ni muhimu?

Familia, marafiki, wafanyakazi wenzako, majirani na jamii kwa ujumla ambao unaweza kuzungumza nao wanaweza kukufanya ujisikie ni mmoja wao katika jamii husika, na kupunguza hali ya kujisikia upweke. Pia, kuwasiliana na jamii, na Kuwa pamoja na kuongeza maarifa na kujiamini ambako kunaweza kukufanya upone.

Je, Vipi kuhusu msaada wa vikundi?

Msaada wa vikundi unasaidia sana katika hali ya kupona mgonjwa wa akili unaweza kushiriki katika shuighuli mbali mbali uzoefu, matatizo, utatuzi, mitazamo na hata urafiki na watu wenye mambo yanayofanana na ya kwako. Kuna njia nyingi za kuweza kupata msaada kutoka kwenye vikundi.

Taratibu za siku

Mashirika mengi ya kijamii huwa yanaandaa vipindi kama vile:

- Mazoezi kuyatembea.
- Maada ya kuandika na ya sanaa.
- Utulivu na madarasa ya kupumzikia.
- Vipindi vilivyoandaliwa kwa ajili ya kuwasaidia vijana, akina mama, na watu kutoka tamaduni na lugha mbalimbali.
- Vipindi vilivyoandaliwa kwa ajili ya kuhamasisha ujuzi katika kazi zako, kujihusisha na jamii.

Vikundi vya misaada

Vikundi vya misaada hutoa mahali pa kukutana na wengine wanye matatizo yanayo fanana na ya kwako. Hasa watu wanaoweza kuelewa vizuri hali yako na kukupatia msaada wa kupona. Daktari wako wa siku zote anaweza kukuelekeza kwenda kwenye sehemu iliyo karibu nawe ili upate huduma.

Je, kwa jinsi gani kuwa na kazi, fedha na mahali pa kuishi kunaweza kusaidia kupona?

Kazi na kipato

Kazi ina sehemu muhimu sana katika kuwasaidia watu wenye ugonjwa huu wa akili kuweza kupata nafuu. Inaweza kuboresha kujiamini na kukupatia hali ya kujisikia ya kwamba wewe ni mmoja wa jamii yako. Kufanya kazi katika mazingira ambapo wafanyakazi wenzako na msimamizi wako mkuu wanakusaidia, inaweza kukupatia hali ya kujiimarisha. Kama unajisikia uhuru, zungumza na msimamizi wako mkuu kuhusu mahitaji yako yaliyopo kazini wako.

Maafisa ajira wanaweza kusaidia watu wenye matatizo ya akili kuweza kurudi kazini. Kama huna ajira, wasiliana na Centrelink ambayo ni ofisi ya serikali kwa utafiti na upate rufaa ya kuonana na mtaalamu wa makazi.

Kazi pia inasaidia kukupatia fedha ya kulipia vitu unavyovihitaji. Hupunguza dhiki inayosababishwa na ukosefe wa fedha. Inakusaidia kupona na kuongeza kujiamini. Kufanya kazi ya kujitolea katika eneo unalolipenda kunweza pia kukuongezea kujiamini pia, na inaweza kukusaidia kupatia nafasi nyingine, mahali pengine.

Msaada wa kifedha

Kama ugonjwa wako wa akili haukuwezeshi kufanya kazi unaweza ukusaidiwa kifedha, kwa mfano walemavu au posho za wagonjwa. Wasiliana ofisi yako ya Centrelink kwa maelezo zaidi.

Malazi

Kuishi kwenye mazingira salaama na huru kutakupatia ulinzi mzuri pamoja na msimamo mzuri. Muulize daktari wako (GP) au huduma ya afya ya akili kuhusu malazi mbalimbali yanayopatikana.

Je, nifanye ili niweze kusaidia kupona kwangu?

Kuna mambo mengi ambayo unaweza kuyafanya yanayoweza kukusaidia kupona:

- Hudhuria vikundi vya misaada, watu wengine walio katika vikundi hivyo wanaweza kuwa na tatizo linalofanana na la kwako, na kujiamaini na kupunguza hali ya kujisikia upweke.
- Elimu ya akujitegemea. Ujifunze kadiri unavyoweza kuhusu ugonjwa wako ili ujue hali halisi. Je ni matibabu gani muhimu unyoaweza kupata? Je, Nyenzo gani zinazopatikana kuhusu ugonjwa wako? pia kuzungumza na wataalamu wa afya huwa kunasaidia.
- Tayarisha msaada binafsi wa familia, marafiki, wafanyakazi wenzako na wataalamu wa magonjwa ya akili ambao unaowaamini na unaweza kuwaita, hasa wakati wa shida. Usimtegemee mtu mmoja tu, kama vile mke au mme wako, mzazi au rafiki wa karibu.
- Jifunze jinsi ya kutambua dalii za ugonjwa wako halafu chukua hatua za kuuthibiti.
- Pata ujuzi, kama vile kupumzika au kuzuia hasira, kufanya kazi kwa changamoto. Kama ukianza kujisikia dhiki au wasiwasi, jaribu kupumua kwa taratibu ili uweze kutulia.
- Usikate tama kuhusu kupona. Ishi kwa matumaini, furahia maisha yako. Hili litakufanya ujiamini katika kuhimili maisha yako.
- Endelea kutumia dawa ulizopewa. Usiache kutumia dawa kwa sababu unajisikia vizuri, kwa sababu unaweza kuona dalili na athari ukiacha kuzitumia. Zungumza na daktari wa magonjwa ya akili (psychiatrist) au wa familia (GP). kama una jambo lo lote linalokusumbua kuhusu dawa unazozitumia pia kuhusu imani ya desturi zako kuhusu utumiaji wa madwa ya kisasa.
- Kulingana na tatizo la afya, tunakushauri uache kutumia vinywaji vya kulevya na kuvuta sigara. Wasiliana na Quitline ya taifa 131 848, daktari wako (GP) au mshauri wa madawa ya kulevya na pombe aliye katika kituo chako cha afya ya jamii katika eneo lako. Epuka madawa yasiyostahili.
- Kula vizuri, matunda na mboga za majani na punguza vyakula vya mafuta, na vinywaji vya sukari.
- Fanya mazoezi mara kwa mara kama vile kutembea, kuogelea, kucheza, kuendesha baiskeli au fanya shughuli yoyote ambayo unaamini inaujenga mwili wako.

Planning ahead can help prepare you, your carer and family to deal with any problems that may arise.

- Pata usingizi wa kutosha, malazi yawe mazuri yanyoaweza kukusaidia uweze kujisikia upo salama.
- Msaada wa kiroho. Tembelea sehemu za kuabudia au kuzungumza na mshauri wako wa kiroho/dini linaweza kukusaidia uweze ujisikie salama.
- Usafiri. Hakikisha ya kwamba usafiri upo wa umma au wa binafsi. Kukuwezesha kutembelea sehemu mbalimbali ili kupunguza hali ya kujisikia upweke.
- Ni muhimu kuwapigia simu marafiki zako au watu wengine ambao unawaamini watakusaidi. Ni muhiu kumueleza daktari (GP) maendeleo yako au mtaalamu wa afya kuhusu jambo lo lote utakalo kuwa nalo.

Kuwa na mipango kutakusaidia kujiimarisha, kukabili matatizo ya familia ambayo yatajitokeza.

Unataka maelezo zaidi?

Kwa mkarimani.

Shughuli za Mtafsiri na makarimani (TIS)
Simu: 13 14 50

Shughuli za matatizo ya kiafya namba za dharura masaa -24 zimeandikwa katika kitabu cha orodha ya simu katika eneo lako.

Lifeline simu masaa -24 Shuguli ya mkalimani.
Shuguli za ushauri na taarifa zitolewazo na shirika lisilo la kiserekali.
simu: 13 11 14
Tuvuti: www.lifeline.org.au

Ibada za kuabudu za matatizo ya akili Australia (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)
Shirika lisilo la kiserikali la taifa na mashirika mengine rafiki katika nchi nying hutoa taarifa na shuguli kwa watu maarumu wenye matatzo ya Akili na familia zao.
Tuvuti: www.mifa.org.au

Weka taarifa za mawasiliano ya eneo lako hapa.

.....

.....

.....

Shirika la Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA)
Simu: 02 9840 3333
Faksi: 02 9840 3388
Tuvuti: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia
Mashirika ya kusaidia watu wenye matatizo ya akili hutoa taarifa na referral kupitia taifa,huto namba ya bule, kwa kupitia elimu na Tafiti.
simu: 1800 18 SANE (7263)
Tuvuti: www.sane.org

beyondblue: Hatua za kuzuia huzuni kitaifa.
Taarifa kuhusu huzuni,manung'uniko na matatizo yanayoendana,uwepo wa matibabu na wapi pa kupata msaada.
simu: 1300 22 4636
tuvuti: www.beyondblue.org.au

Wasiliana na :

- Daktari (GP)
- Shuguli za matatizo ya Akili
- Vituo vya Afya vya kijamii
- Timu ya matatizo ya Akili katika hospitali ya eneo lako.
- Kituo cha Afya ya akili (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA Inatoa taarifa za mawasiliano kama zipo nchini.

Kuhusu nakala hii

Nakala hii ilitolewa na Shirika la **Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia** (MMHA) kwa kupata msaada wa kifedha kutoka kwa Idara ya Afya na Wazee ya Australia (Australian Department of Health and Ageing). Nakala nyingine katika mfuatano huu ni kama:

- Watunzaji wa watu wenye ugonjwa wa akili
- Haki za mgonjwa wa akili na majukumu mbalimbali katika mpango wa matibabu ya akili
- Utambulisho wa utamaduni na afya ya akili
- Kupata msaada wa matibabu ya akili kwa daktari
- Madhara yanayotoletwa na simanzi
- Kuchanganyikiwa, madawa ya kulevya na vinywaji vya kulevya

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA