

KUSAIDIA WAZAZI NA JAMII: AFYA YA BONGO NA MASLAHI YA WATOTO NA VIJANA

Swahili

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)





AFYA YA BONGO YA WATOTO WETU

Humu Australia tumebahatika kuwa watoto na vijana wetu wana afya bora . Hata hivyo , ni jambo la kawaida kwa vijana chini ya miaka 25 kupata shida ya afya ya bongo .Shida hizi zaweza kuwakumba kwa wakati mfupi au kwa wakati mrefu na kuleta matatizo mengi kwa jamii zao . Shida zinazowakumba watoto na vijana ni kama huzuni , wasiwasi , ulaji usio wa kawaida ama tabia ya kujihatarisha . Wao hupata shida wakijaribu kumudu baada ya ugonjwa ama hasara kwenye jamii .

Shida hizi zina suluhisho . Waweza kusaidia mtoto wako kuishi maisha ya kawaida kwa kumshauri kuongea kuhusu shida hizi anapozipitia .

Kijitabu hiki kitakusaidia kufahamu dalili za shida hizi .Umuhimu wa kupata usaidizi mapema na vile unavyoweza kusaidia mtoto wako .

JE , WAZAZI NA JAMII WANaweza KUFANYA NINI?

Uzazi na kuwa ndani ya jamii ni muhimu kwa afya ya bongo na maslahi ya watoto na jamii .

Tayari umekinga afya ya bongo na maslashi ya watoto wako kwa:

- Kuwaonyesha mapenzi na kujali maslashi yao .
- Kuwashauri kuongea kuhusu shida zao na kuzitatua hata kama ni vigumu kufanya hivyo.
- Kuwatuliza wanaposhikwa na wasiwasi .
- Kushiriki nao katika majukumu yao .
- Kujua mahitaji yao wanapokomaa .
- Kuwapa utunzi mwema na kutotumia nidhamu kali mno .
- Kushiriki na kila mmoja wao .
- Kutowahusisha katika mizozano na kutafuta usaidizi mapema kutatua mizozo ya kijamii

Kusaidia watoto na vijana walio na shida ya afya ya bongo huanza na kuwasikiliza . Ni muhimu wajiskie kama wao ni sehemu ya jamii. Washauri kuongea na mtu wanayeamini lakini usiwalazimishe .Jaribu kuwasifu wanapotenda vitendo vizuri hata kama ni kitendo kidogo na usiwapinge wasipofaulu .

Ni vyema kujua ni wakati upi watoto wanahitaji kuwa peke yao na wanapohitaji mtu kuwasaidia . Jaribu pia kushiriki nao katika majukumu yao .Usisahau kujitunza na kutafuta usaidizi unapouhitaji .

Unaweza kumsaidia kijana ambaye anapata usaidizi kutoka mtu ambaye ana ujuzi wa shida hii .Mjulisha kwamba unajali maslahi yao na uko tayari kuwasaidia . Hakikisha kuna utulivu nyumbani na punguza mizozano , pika chakula kitakachonufaisha kiafya , washauri watoto kufanya mambo ambayo yatawafurahisha na ondoa vifaa vinayoweza kuwahatarisha .

Vijana wengine hukataa usaidizi ama hukataa kukiri kwamba wana shida .

Basi pata usaidizi . Ikiwa yumo hatarini , pata usaidizi haraka . Hii ni muhimu ingawaje itakubidi utoe siri yake kwa mtu mwingine .

WAKATI WA KUPATA USAIDIZI

Wazazi na ndugu za aliyeathiriwa mara nyingi huwa ni wa kwanza kutambua mabadiliko lakini hupata shida kuyazungumza .Huwa wanaona haya kupata usaidizi ama hushindwa kujua wanapoweza kupata usaidizi . Hufikiri kungoja wakidhani kuwa shida hii itajitatia yenyewe . Ni muhimu kupata usaidizi mapema kwa shida ya aina hii . Ikiwa huna hakika kuhusu afya ya mtoto wako , pata usaidizi kutoka mtu ambaye ana ujuzi .

Jaribu kuongea na mtu unayeamini kama daktari , mtu anayefanya kazi katika kituo cha afya , mwalimu wa mtoto wako , mshauri aliye shuleni ama mchungaji wa dini . Usaidizi kamili kwa watoto na vijana huhusu ushauri wa muda mfupi ama mbinu za kurekebisha tabia . Huu usaidizi upo kwenye jamii wanamoishi na huwafanya kuendelea na masomo na maisha ya jamii bila usumbufu mkubwa .

MAMBO YA KUCHUNGUZA

Hakuna sababu moja inayosababisha shida ya afya ya bongo lakini vyanzo vya shida hii ni kama hasara na majonzi , ubaguzi ,kutengwa shuleni , fujo , matusi na shida kwenye jamii .

Dalili zifuatazo ni ishara ya shida ya afya ya akili miongoni mwa watoto na vijana . Dalili hizi zikipita wiki chache ni vyema kupata usaidizi wa mtu aliye na ujuzi .

- Kushindwa kusikizana na watoto wengine
- Kutofanya vyema masomoni .
- Kuongeza au kupoteza uzito .
- Ukosefu wa usingizi au tabia tofauti ya ulaji .
- Woga
- Uchovu
- Hasira
- Ukosefu wa utulivu au kukosa makini
- Utukutu
- Kulia kwingi
- Kuhepa marafiki
- Kukosa tumaini ama kujipuuza
- Kutotaka kwenda shule ama kushiriki katika majukumu ya kawaida .
- Utumizi mwingi wa pombe na madawa .

Ikiwa watoto na vijana hupata mawazo ya kujihatarisha ama kujiuu mara kwa mara wanahitaji usaidizi kutoka mtu aliye na ujuzi wa shida hii haraka .

UTAPATA USAIDIZI

Kwa wakati wa hatari piga simu:

- Huduma za hatari-simu 000
- Daktari wako
- Hospitali iliyo karibu nawe .

Huduma za simu za usiku na mchana usaidizi:

Simu:131114(Gharama ya kawaida ya simu)

Usaidizi wa watoto

Simu 1800 55 1800 (hakuna , gharama)

Usaidizi Mwingine:

- Daktari wako
- Mshauri wa shule wa mtoto wako .
- Kituo cha afya unapoishi
- Huduma za afya ya bongo unapoishi

Kumbuka idara ya afya ya jimbo au eneo unapoishi inaweza kukupa habari za huduma zinazopatikana unakoishi .

Vijitabu vingine vinapatikana kutoka

Idara ya afya ya bongo na uzuiaji wa kifo cha kujitakia Idara ya afya na uzee ya Australia simu 1800 066 247 au barua pepe 1800 634 400 , Mtandao: www.mentalhealth.gov.au

ukihitaji mtafsiri piga simu (TIS) on telephone **13 14 50**

kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu (Multicultural Mental Health Australia) Tel **(02) 9840 3333** www.mmha.org.au

The Serikali imetambua Idara ya afya ya NSW

ilichochapisha kijitabu hiki

kupitia Chombo cha usaidizi wa jamii .

Idhini ya uchapishaji nambari 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here



Version 1 November 2007