multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Swahili

NAKALA

Utambulisho wa utamaduni na afya ya akili

(Cultural identity and mental health)

Nakala Hii inaonyesha madhara ya afya ya akili ambayo yanaweza kusababishwa na uhamiaj. Nakala hii pia inatoa maelezo kuhusu umuhimu wa kufahamu utamaduni, jinsi dhiki ya uhamiaji inavyoweza kuleta madhara ya ugonjwa wa afya ya akili na jinsi gani watu wanavyoweza kuzimudu dhiki hizi

Je, Kwa nini utambulisho wa kiutamaduni ni muhimu?

Utambua kwenu ni sehemu muhimu ya kujijua sisi ni akina nani, na jinsi tunavyojiona wenyewe pamoja na makundi tunayojiunga navyo. Mambo mengi, kama vile familia,shule,kazi, vikundi vya dini, vikundi vya michezo,uzoefu wetu na chimbuko la tamaduni zetu inatuwezesha ili tuweze kujitambua. Ni muhimu sana kuweza kujisikia kama ni momjawapo katika jamii mpya na jamii ikaweza ikakutambua.

Tunapojifunza jinsi tunavyojiona wenyewe na jinsi gani wengine wanavyotupokea huathiri jinsi namna tunavyojiamini na kuwa na moyo wa matumaini.Wakati mwingine watu wantengwa kwa sababu mbalimbali. kwa mfano, wanaonekana ni tofauti, au walemavu.Kutengwa na jamii inaweza kutokea kwa mtu ye yote, lakini wahamiaji na wakimbizi wakati mwingine wanapatwa na tatizo hili la kutengwa zaidi kwa sababu wanakuwa wametoka katika kundi la utamaduni ya watu wachache

Utambulisho kwa utamaduni

Imani ya tamaduni zetu,huigwa kizazi hadi kizazi.Tambulisho za tamaduni zinajumuisha historia,tamaduni,vidokezeo vya maandishi,chakula, dini na lugha.Tunachojifunza juu ya maumbile ya nia zetu na matendo yetu.Tamaduni moja huwaweka watu kuwa wamoja katika kutengeneza jamii. Inawapa watu uelewa wa vitu vinavyofanana.

Je, uhamiaji unaweze kusababisha matatizo ya akili?

Watu wanahama kwa sababu mabalimbali. wengine kwa sababu ya kiuchumi au kwa sababu za kielimu.Wengine kwa sababu za kisiasa ili kukwepa vita au kuteswa. Swala nzima la uhamiaji sio jepesi. Hali ya kujisikia umetengwa, Kwa wahamiaji na wakimbizi hisia hizi zinaweza kutokana na.

- Kuishi katika nchi ambayo ina utamaduni tofauti na wa kwako,au desturi za kidni ni tofauti
- Ugumu wa kujifunza lugha mpya.
- Makazi yasioridhisha.
- Ukosefu wa ajira.
- Kukosa msaada wa kifamilia na kijamii.
- Kujisikia upweke na kuishi katika sehemu yenye utamaduni tofauti.
- Ukabila na hali ya kujisikia ya kwamba hukubaliki katika nchi ya kigeni.
- Ukosefu wa nafasi za kujiendeleza kimaisha.
- mshituko wa tamaduni tofauti

Je, Mishtuko ya kiutamaduni ni nini?

Mshituko wa kiutamaduni ni jambo la kawaida miongoni mwa watu wanaoishi katika nchi ambapo maisha wanayoishi ni tofauti na nchi waliyotoka. Baadhi ya watu huzoea mazingira ya nchi mpya haraka sana lakini na wengine huona ni vigumu.

Sio jambo geni kwa watu kuona ya kuwa utamaduni wao haukustaarabika, wakati wanaona utamaduni siyo mzuri nay a kwamba, hauna maadili na utamaduni. Wanaweza kuhisi ya kwamba kuna makosa “kwao” na sio “kwetu”.

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

Je, ni kwa jinsi gani mshituko wa uutamaduni unaathili watu ?

Mshituko wa uutamaduni unaweza kuwaathili wanaume,wanawke na wazee tofauti.
Wanaume ambao wanapata kazi katika nchi mpya,wanaweza kuanza na kujihusiha na huduma ambazo ni sawa na zile walizokuwawanazifanya kabla ya kuhama na wanaweza kuzoea utamaduni mpya kwa haraka sana. Bila ajira,uigaji wake unachukua muda mrefu. Wanaweza kukutwa na hali ya kutengwa na jamii ,ambapo hali hii huleta upweke na huzuni.

Vile vile, Wanawake nyumbani hujikuta wako katika mazingira tofauti kabisa na waliyokuwa nayo. Baadhi ya wanawake hulazimishwa kufanya kazi nje ya nyumbani kusaidia familia, na hali hii hupelekea msukumo ambao hawakuwa nao mwanzo.Au wanaona ni ngumu kupata kazi, na kwa hali hii hujiona kama wametengwa na jamii.

Nyongeza, watu wazima wazee hupata changamoto katika kuzoea maisha ya nchi ngeni, kwa sababu wanasikia kuwa hadhi yao imeshuswa katika familia. Husikia Hekima yao haiheshimiwi tena. Wanaweza kujisikia ya kwamba hawana muda wa kutosha kukutana na watu wengine, kwahiyo hujihisi upweke, waliotengwa na wenye huzun.

Je, kuombolezea utamaduni maana yake ni ni nini?

Kuombolezea utamaduni ni wakati ule watu wanapo jisikia huzunika kwa ajili ya kupoteza jamii zao na ndugu zao waliobaki nyuma. Wanaweza kujisikia hasira,ghathabu,masikitiko na huzuni kwa sababu ya kupoteza hadhi ya kuweza kutambulika kama jamii. Wanaweza kuanza na mashaka juu ya uamuzi wao wa kuhama na kutaka kurudi kwao. Hasira na huzuni itaendelea kwa muda mrefu, inaweza kuwasababishia matatizo ya akili na kuweka vikwazo yva kutokuikubali nchi waliohamia.

Je, nifanyeje ili niweze kupunguza msongamano wa mawazo, upweke au huzuni?

- Jaribu kujifunza lugha mpya. kingereza kitakusaidia kukuza mawasiliano yako katika jamii na kuongeza kujiamini miongoni mwa waaustralia wanozungumza kingereza..
- Kujifunza lugha mpya huchukua muda na ni kazi ngumu. Jitahidi usife moyo au kuona aibu ikiwa unaona ni vigumu kujielezea kwa ufasaha zaidi.
- Omba mtafsiri kama unamhitaji.
- Fanya mazoezi ya kutembea, kuogelea,kukimbia,kucheza mziki, kucheza michezo au kuchora na ufundi. Kujishughulisha kunaweza kukufanya ukajisikia vizuri.
- Jiunge na vikundi vya kijamii. Unaweza kukutana na watu wapya,utaimarisha lugha ya kingereza na utaanza kujisikia uko “nyumbni”.
- Jitahidi usikate tamaa na wala usife moyo.
- Jaribu kuwa mvumilivu na uimudu hasira yako kwa sababu watu wanaweza wakaanza kuku epuka.

Je, uzito gani vijana wadogo wanao hama wanakabiliana nao?

Vijana kwa kawaida huiga lugha mpya, na utamaduni kwa haraka zaidi kuliko wazazi wao au babu zao.

Kwa sababu ya maarifa yao ya lugha ya kingereza vijana huchukua nafasi za watu wazima haraka kuliko walikotoka. Ijapokuwa watakuwa bado wanafahamika kama watoto katika familia.

Vijana hupatwa na tatizo la kujielewa.Familia zinawatazamia wao kutunza mila na desturi za nchi waliyotoka lakini vijana huwa na shauku ya kuwa sehemu ya utamaduni mpya na kukubalika kwa marafiki wapya. Migogoro hii ya utofauti huweza kusababisha fedheha na matatizo nyumbani na labda huleta matatizo ya akili.

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

Je, Vijana wafanyeje ili waweze kukabiliana na dhiki?

- Zungumza na mshauri kuhusu jambo ambalo linakusumbua. Washauri hawana upendeleo na watakusaidia taarifa yako kisiri. Vijana walio miaka hadi 25 wanaweza kuwasiliana na www.headspace.org.au kwa taarifa na shughuli za msaada zinazohusiana na matatizo ya akaili, au *Laini ya kusaidia watoto (Kids Help Line) kwa simu ya bila gharama* 1800 55 1800 kwa msaada wa haraka.
- Kama hutaweza kutafuta njia ya maridhiano ndani ya familia, kubali kwamba hamtakubaliana, kunaweza kutunza mawasiliano.
- Kama unaona vigumu kuzungumza uso kwa uso wakati mwingine unawezaku andika mawazo yako na unaweza kujieleza unavyojisikia hili linweza kukusaidia.

Je, wazazi wafanyeje ili waweze kuwasiliana vizuri zaidi na watoto wao?

- Tafuta muda wakati hakuna mtu yeyote ambaye amefadhaika au ana dhiki. Ni rahisi kuzungumza na watu ambao hawana ghadhabu na katika sehemu ambayo hawatabugudhiwa na watu wengine kwa simu au televisheni.
- Jaribu kusoma na kuelewa zaidi kuhusu namna gani vijana wa kiaustralia wanatakaiwa wawe. Wazazi wanaweza kuhudhuria kozi za Kuwalea vijana, ambazo hutolewa kwa kupitia shule za secondary, mahali pa kuabudia au vituo vya jamii. Unaweza kuwasiliana na *Parentline simu ya msaada wa mambo ya wazazi.*
- Hudhuria washa mbalimbali zinazotayarishwa na kongamano la familia linalohusu mahusiano ya kifamilia, ambalo huwasaidia familia njia nyingi mpya, za kuweza kuwasiliana Relationships Australia na vituo vingi vya afya vya kijamii, vituo vya pato la uhamiaji na Vituo vya ujirani(Neighbourhood Centres) hutoa mipango hiii.
- Zungumza na mshauri, washauri hawanaupendeleo na huheshimu hadhi ya familia yako.
- Kukubali kutokukubaliana.

Je, kuna mawazo yeyote yale ambayo yanaweza kuwa ni msaada kwa wazee ?

Watu wazima huwawia vigumu kuhusu kuwepo katika nchi ya kigeni au mazingira mapya, hasa ikiwa uhamiaji ulipotokea katika maisha yao. Kima na uamini wa kuzingatia maisha mazuri ya uzee na msaada unaotakiwa unaweza kutofautiana kati ya watu wazima na wanafamilia wengine. Wanaweza kuona ya kuwa ni vigumu sana kuamini ya kwamba wako mbali sana na mishikamano ya kiroho na huduma mbalimbali za kifamilia za kuwafariji na kuwasaidia.

Mapendekezo haya yanaweza kuisaidia familia katika nyakati ngumu:

- Tembelea sehemu za kuabudu au za msaada wa kiroho, zinaweza kusaidia kuhusu mambo ya kiroho pamoja na upotevu.
- Zungumza na mshauri. Hili linaweza kumletea kila mtu mtazamo mapya. Huduma inayotolewa kwa wazee wanaotoka katika mataifa mbalimbali na lugha mbalimbali huwa ina ajiri watu wanaoweza kuzungumza zaidi ya lugha moja kwa malengo ya kuzisaidia familia zinzotoka katika mataifa na lugha mbalimbali.Umuulize daktari wako (GP).
- Huduma za utunzaji za kijamii zinazotolewa majumbani (HACC) zinaweza kuwasaidia wazee ili waendelee kujitegemea na kuwa uhuru majumbani kwao badala ya kuongeza mzigo wa utunzaji kwa wana familia. vituo vyako vya afya vya jamii, vitakuelekeza kuhusu huduma zilizopo katika eneo lako. Kituo chako cha huduma za uhamiaji kilicho karibu nawe kinaweza kukujulisha kuhusu huduma katika lugha mbalimbali. Tembelea http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm au wasiliana na HACC.
- Kutakuwa na nyakati mtakubaliana kutokubaliana.
- Kutana na watu wengine wanaozungumza lugha moja na kujishughulisha na mambo mapya yanasaidia watu wazima kujiamini na kujisikia wako nyumbani.

Huduma za matatizo ya akili hutolewa kwa mtu kupitia hospitali binafsi na hospitali za umma. Pia zinaweza kupatikana kupitia kwa daktari wako (GP). Kwa taarifa zaidi waone Shirika la Matatizo ya Akili la Utamaduni la Australia (MMHA). Nakala hii inaitwa *Pata msaada wa matatizo ya akili kupitia daktari (Getting help for mental health through a doctor).*

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

Je unahitaji habari zaidi?

Kwa mtafsiri

Shirika la huduma ya kutafsiri na ukalimani (TIS)
Simu: 13 14 50

Huduma ya matatizo ya akili na namba za dharura za masaa 24
zilizoandikwa kwenye kitabu cha simu cha mahali.

headspace: Mpango wa Taifa wa Tatizo la Akili wa Vijana wa Australia
Vituo vinatoa ushauri, msaada na habari kwa vijana wadogo.
Tovuti: www.headspace.org.au

Relationships Australia
Ni shirika lisilo la kiserikali linalotoa huduma ya kindoa.
Tovuti: www.relationships.com.au for numbers

Msaada wa watoto (Kids Helpline)
Ni shirika lisilo la kiserikali linalotoa msaada na usaidizi wa kwenye mtandao kwa vijana.
Simu: 1800 55 1800
Tovuti: www.kidshelponline.com.au

Msaada wa malezi (Parentline)
Msaada kwa njia ya simu katika kila mkoa na wilaya kwa habari za malezi.
Tembelea http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php kwa namba

Weka namba za mawasiliano za eneo lako hapa

....

....

....

Shirika la Matatizo ya Akili la Utamaduni la Australia (MMHA)
Simu: 02 9840 3333
Faksi: 02 9840 3388
Tovuti: www.mmha.org.au
Barua pepe: admin@mmha.org.au

Lifeline Huduma ya Ushauri kwa simu ya masaa 24
Huduma ya ushauri na habari inayotolewa na shirika lisilo la kiserikali.
Simu: 13 11 14
Tovuti: www.lifeline.org.au

Carers Australia
Shirika lisilo la kiserikali linalotoa habari, maelekezo na kumbukumbu za kielimu kwa watunzaji.
Simu: 1800 242 636
Tovuti: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: Mpango wa taifa wa ugonjwa wa akili
habari kuhusu kuchanganyikiwa, wasi wasi na magojwa yanayoendana, matibabu yaliyopo na wapi pa kupata msaada.
Simu: 1300 22 4636
Tovuti: www.beyondblue.org.au

Sane Australia
Shirika la bure la taifa linalotoa habari na maelekezo kupitia msaada wa bure kwa njia ya simu, pamoja na kumbukumbu za elimu na utafiti.
Simu: 1800 18 SANE (7263)
Tovuti: www.sane.org

Pale ulipo Wasiliana na:

- Daktari (GP)
- Huduma ya afya ya akili
- Kituo cha afya cha jamii
- Timu ya magonjwa ya akili ya hospitali ya karibu yako
- Kituo cha huduma ya akili (Transcultural Mental Health Centre / Service)

  MMHA wanaweza kutoa habari za mawasiliano zilizopo katika mkoa aua wilaya yako

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
- Kupata msaada wa matibabu ya akili kwa daktari
- Madhara yanayotoletwa na simanzi
- Kuchanganyikiwa, madawa ya kulevya na vinywaji vya kulevya
- Kupona uagonjwa wa akili

© 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