

Mara nyingine mtu anaweza kukataa kupata usaidizi. Ni muhimu kumsaidia kupata usaidizi lakini huwezi kumlazimisha kukubali. Julisha watu wengine wanaohusika na shida hii na usitekeleze jukumumu hili peke yako.

### 8. Omba Kwa Ahadi

Fikira za kujiua hurudi mara kwa mara. Ni muhimu kwa mtu huyu kupata usaidizi mara zinapomjia na kumwambia mwingine. Kuwaomba watoa ahadi ya kufanya hivyo inazidisha uwezekano kwamba watatafuta usaidizi.

### 9. Jichunge

Unapomsaidia mtu anayefikiria kujiua, ni lazima ujichunge pia. Ni jambo gumu na zito kwa kihisia kumsaidia mtu anayetaka kujiua haswa kwa muda mrefu. Usifanye peke yako. Tafuta mtu mwingine kama rafiki, ndugu ama mtaalamu kuongea nao.

### 10. Jihusishe

Mawazo ya kujiua hayaondoki kiurahisi bila mtu huyo mwenye hatari kupitia mabadiliko mengine katika maisha yake au hali yake binafsi. Hali yao, au mawazo yao hubadilika na hujiskia wanapata usaidizi na wana uwezo kujitawala. Ni muhimu waendeleo kupata huu usaidizi kutoka jamii yao ama marafiki.

**Mawazo ya kujiua hayaondoki kiurahisi peke yao. Watu huhitaji usaidizi kupambana na mawazo haya. Usaidizi wako unatakikana.**

## KUPATA USAIDIZI

Kupata usaidizi wa mara moja kwa kipeo, kama maisha yanahatarisha, pigia polisi simu kwa nambari 000 ama enda kwa idara ya dharura hospitali iliyo karibu nawe.

## MASHAURI KUPITIA SIMU USIKU AU MCHANA:

### KITAIFA (National)

Usaidizi Maisha wa Simu (Lifeline) 13 11 14  
Usaidizi wa Simu wa watoto (Kids Help Line) 1800 55 1800  
SANE Helpline 1800 18 7263  
Mensline Australia 1300 78 9978  
Usaidizi Maisha wa Simu "Omba Tu" Laini ya Habari za Afya ya Ubongo 1300 13 11 14 (maeneo ya mashambani tu. Jumatatu hadi Ijumaa 9am to 5pm EST)

### ACT

Kikundi cha uchunguzi na matibabu  
(Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

### New South Wales

NSW Usaidizi wa afya ya ubongo eneo la mashambani (NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123  
Uzuiaji wa kifo cha kujiua  
(Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622  
Salvo simu (Salvo Care Line) 02 9331 6000

### Northern Territory

Laini ya matatizo (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

### Queensland

Huduma ya Mashauri (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

### South Australia

Uchunguzi wa afya ya ubongo  
(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

### Tasmania

Usaidizi wa Samaritan (Samaritans Lifeline)  
Mashambani (country) 1300 364 566 Jijini (metro) 03 6331 3355

### Victoria

Huduma ya uzuiaji wa kifo cha kujiua (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

### Western Australia

Usaidizi wa Samaritans Simu (Samaritans Suicide Emergency Service)  
Mashambani (country) 1800 198 313 Jijini (metro) 08 9381 5555

### HUDUMA:

Daktari wako (Tazama kitabu cha nambari za simu)  
Kikundi cha afya ya ubongo (Tazama kitabu cha nambari za simu)  
SANE Helpline 1800 18 72 63  
Pigia huduma ya usaidizi simu 1300 13 11 14

### WEB SITES:

www.headspace.org.au  
www.sane.org  
www.justlook.org.au  
www.depressionet.com.au  
www.reachout.com.au  
www.relationships.com.au  
www.auseinet.com  
www.beyondblue.org.au  
www.kidshelp.com.au  
www.menslineaus.org.au

Kijitabu hiki kimechapishwa kutumia habari iliyopewa na huduma ya usaidizi na chombo cha kumsaidia anayehatarisha maisha yake kwa kujiua. Kwa habari zaidi tazama [www.lifeline.au](http://www.lifeline.au) ama pigia simu 1300 13 11 14.

**LIFE**  
livingisforeveryone.com.au

## KUSAIDIA ANAYETAKA KUJIUA

Unadhani kuwa mtu aliye karibu nawe anafikiri kujiua?

Je, ungependa kujua vile ungemvyomsaidia?



Australian Government  
Department of Health and Ageing

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national  
mental  
health  
strategy

## MBONA MTU HUFIKIRIA KUJIUA?

Ni jambo la kutatiza kujua mtu anayekuhusu anafikiria kujiua. Ukiamini mtu anafikiria kumaliza maisha yake ni jambo la kawaida kushikwa na wasiwasi na hata kuepuka kufikiri kuhusu jambo hili. Watu hawa huhisi utengaji na upweke sana. Hufikiri kuwa hakuna anayeweza kuwasaidia ama kuelewa shida yao. Wanaposhindwa kuona njia za kuvumilia na maumivu yao labda inaonekana ni njia hii tu kumaliza maumivu. Mara nyingine watu ambao wamesumbuliwa na wamekuwa wazi wanataka kujiua wanaonekana watulivu. Uelewe kwamba inawezekana kumaanisha mambo mengi, pamoja na kuficha lengo lao kutimiza mpango wao wa kujiua. Ni muhimu kukumbuka kwamba mtu akionyesha tabia isio ya kawaida au akionyesha dalili zinazokuhangaisha unahitaji kuzianguka.

Kawaida sababu nyingi zinahusisha. Baadhi ya dalili kuzianguka ni kama:

- Mtu ambaye anapata mabadiliko muhimu katika maisha yake, kwa mfano hasara ya karibu (maombolezi, kupoteza kazi, kukosa kipato), masikitiko makubwa (kuvunja uhusiano, kushindwa mtithani, kukosa mianya kupanda kazini) ama ugonjwa wa akili.
- Mtu ambaye anaonyesha mabadiliko ya tabia kama kubadalikabadalika, huzuni na kujitenga, kusema anajihisi kukosa tumaini au thamini na kujihisi dhaifu, kukosa kujitunza wenyewe na umbo lake, kueleza mawazo kuhusu kifo katika michoro, hadithi, nyimbo n.k., kusema kwaheri kwa wengine, na/ama kupeana mali yake ama kuhatarisha maisha yake au kujiumiza.

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia Simu (02) 9840 3333 [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Ukikitaji mtafsiri piga simu TIS kwa simu 13 14 50.

## UNAWEZA KUFANYA NINI KUMSAIDIA?

Watu wengi wanaofikiria kujiua wanapita kipeo. Usaidizi wa jamii, marafiki na wataalamu unasaidia sana. Vidokezo vinavyofuata vitakusaidia kujua unachoweza kufanya.

### 1. Chukua Hatua Mara Moja

Ukihangaika mtu unayefahamu anafikiri kujiua, fanya tendo mapema Usidhani watasaidika bila usaidizi ama kwamba watatafuta usaidizi wenyewe. Kuchukua hatua sasa kunaweza kuokoa maisha yao.

### 2. Fahamu Majibu Yako

Ni vizuri kufahamu majibu yako kama kushikwa na wasiwasi, kupuuza hali ya mwenzako ama kutafuta suluhisho la muda mfupi tu ili ajihisi vizuri zaidi.

Ni kawaida kutenda hivi. Ikiona inasababisha shida kwako, tafuta usaidizi kutoka rafiki unayeamini.

### 3. Shirikiana Nao

Shirikiana nao na onyesha unawajali. Uliza wanavyohisi na wasikiliza wanavyofikiria. Ni muhimu wapate nafasi zaidi ya kuongea kuhusu shida zao. Baada ya kuongea kuhusu shida zinaweza kuonekana zinawezekana kutawaliwa zaidi.

### 4. Uliza Kama Wanafikiria Kujiua

Njia moja tu ya kujua kama mtu anafikiria kujiua ni kumuuliza. Mara nyingi inaweza kuwa faraja kwa watu kuulizwa kuhusu hisia zao. Kuuliza maswali inaweza kuwa ni ngumu lakini inaonyesha umetaja mambo, umesikiliza na unawajali na hawapo peke yao. Kuongea kuhusu kujiua hakutasababisha mawazo hayo lakini itatia moyo waongea kuhusu hisia zao. Usikubali kuficha mawazo au mpango wao wa kujiua kama siri.

### 5. Tazama Usalama Wao

Mtu akifikiria kujiua ni muhimu kujua ni kwa kiasi gani ambacho wamekuwa wakifikiria kifo. Ungeweza kuuliza maswali yafuatayo:

- Wamewahi kufikiri wapangaje kujiua na kwa wakati gani?
- Wana uwezo na vifaa kufanya mpango wao?
- Usaidizi gani wameweza kupata. Njia ambayo wanaweza kupata kuwa salama na kupata msaada?
- Unaweza kuwasaidiaje kupata usaidizi kutoka jamii, marafiki, wanyama wapenzi, dini na nguvu za kibinafsi. Ukihangaika sana, usimwache peke yake?

Ondoa vifaa vinavyoweza kumuua kama silaha, madawa, pombe na madawa mengine ya kulevya na hata utumiaji wa gari.

### 6. Amua Vile Utakavyofanya

Habari hii itakuwezesha mkubaliane kwa hatua zinazofaa kuchukuliwa. Waweza kupata usaidizi kutoka wengine kumshawishi anayetaka kujiua kupata usaidizi wa wataalamu- au angalau kuchukua hatua ya kwanza kutunza usalama wake. Watu hawa wanaweza kuwa ni bwana au bibiye, wazazi ama marafiki wa karibu. Ukiwafahamisha habari hii unahakikisha kwamba mtu yule anapata usaidizi unaohitaji.

### 7. Chukua Hatua

Mtu anaweza kupata usaidizi kutoka watu mbalimbali, wa kitaalumu na wanaoweza kusaidia:

- Daktari
- Mshauri, msaikologia, mfanyakazi wa ustawi wa jamii
- Mshauri shuleni, kiongozi wa kundi la vijana
- Hudumu za dharura – Polisi na ambulensi
- Huduma za afya ya akili
- Huduma ya afya ya jamii
- Mchungaji wa kanisa, kiongozi wa dini
- Huduma ya mashauri kupitia simu kama Usaidizi Maisha wa Simu na Usaidizi wa Simu wa watoto.

Wakati ameamua atakayeongea naye, msaidie kujua vile atakavyosema. Jitolee kuenda naye kuongea na mtu huyo. Baada ya miadi chunguza kama walioingea kuhusu swala la kujiua na uliza walipewa usaidizi gani. Msaidie kuyafuata mashauri aliyopewa.