EBU TUONGEE KUHUSU AFYA YA AKILI

Toleo la 01 | HEALTH EQUITY BEAT
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Katika mwaka wa 2020, takriban mtu mkubwa 1 mwa watu 5 alipatwa na ugonjwa wa akili.Wengi mwa watu wakubwa waliwopatwa na ugonjwa wa akili walisema ugonjwa wa mlipuko uliathiri vibaya afya yawo ya akili. Ebu tushirikiane ili afya yetu ya akili, nyumbani na kati ya jamii, ipate nafuu.

ISHARA ZA ONYO

Tambua kama mtu iko na matatizo

Iwapo unamjua mtu ambaye ana ishara za mapema zifuatazo, ni wakati wa kuomba msada.

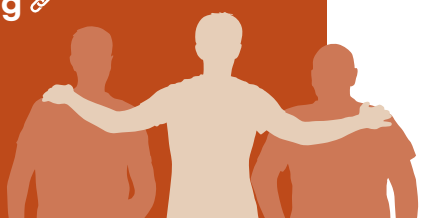
- ☐ Hofu ya kupita kiasi
- ☐ Huzuni kupita kiasi
- ☐ Mchanganyiko wa mawazo
- ☐ Matatizo ya kufikiria kwa makini
- ☐ Furaha inayobadilika mbio hadi masikitiko
- ☐ Kukasirika kwa muda mrefu
- ☐ Kujitenga dhidi ya warafiki & dhidi ya tokeo katika jamii
- ☐ Utumivu mwingi wa pombe au wa madawa ya kulevya
- ☐ Kama anafikiriya au anaongea kuwa anataka kujiua

Matatizo? Pigia (716) 834-3131 au namba 988

#HALI

Mara nyingi, watu hawapate msada wanawohitaji kwa sababu hawajui waanzie wapi. Ata kama unajiona karibu na kukata tamaa, au kama uko peke yako, jua kuwa kuna mtu ambaye iko tayari kukusaidia. Anza kwa kumualifu mtu moja unaemuamini, na unajua ni mtu atakayekutega sikio.

Jifunze kuomba msada hapa justtellone.org



Erie County Department of Health
Public Health
Prevent. Promote. Protect.
OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA
www.erie.gov/health-equity
SWAHILI

FANYA ORODHA

Fuatiliya kawaida yako ya tabia nzuri za ki-afya

Hali ya moyo

Kujua hali ya moyo wako inakusaidia kutambua wakati unahitaji msada

Zoezi la mwili

Ni siku ngapi kwa wiki unaweza kufanya mazoezi kwa dakika 30?

Virutubisho

Chakula chako kinaathiri msimamo wako wakati wa msongo wa mambo.

Jamii

Unawasiliana na jamii kwa njia gani?

Usingizi

Uwe muangalifu kwa muda una-wotumia kwa kulala usingizi kila wiki.

UNANI-ELEWA?

Heshima na hadhi ya utu ni muhimu katika huduma za afya ya akili

Muulize mhudumu iwapo anaelewa utamaduni wako ili umusaidie kutambua kipaumbele katika matibabu yako.

Afuatayo ni maswali matatu ya kuuliza:

- Uliwahi kumtibu mtu kama mimi au uliwahi kupata mafunzo ya kujuwa utamaduni wa wagonjwa waliwo na matatiso ya ugonjwa wa akili?
- Utamaduni wako na wangu una-athiri namna gani masa-wasiliano yatu na matibabu yangu?
- Unaona je hitilafu za matokeo ya matibabu kwa wagonjwa kama mimi?

>> Maelezo zaidi kuhusu tiba inayoheshimu utamaduni kwa nami.org

HISIA YA TUMBO

Serotonin ni ujumbe wa kemikali unawosaidia ubongo wako kutuliza hali ya moyo, na kutuliza maumivu. Serotonin inatengenezwa na mfumo wa tumbo muilini mwako. Kwa hiyo, ni muhimu kwa afya ya akili, kuchunga vizuri mfumo wa tumbo.

Kama unasikia uko karibu na kukata tamaa, angalia chaguo lako la chakula ubadilishe ili ule chakula kilicho na rutubisho unachoweza kupata.

#COUPLEGOALS

Mawasiliano mazuri ni muhimu sana iwapo mumepatwa na ugonjwa wa akili mukiishi pamoja.

Sikilizeni kwa makini

- **Zungmuza wazi kuhusu hisia zako bila kuficha kitu chochote.**
- **Kuangaliana usoni, kugusagusana kwa upendo na kuonesha moyo wa kupenda kujua vitamusaidia mwezako kujisikia kuwa salama.**
- **Kumbuka kwamba inawezikana haumuelewe vizuri mwenzako.**

Maelezo zaidi kwa nami.org

MASHIRIKA RAFIKI WA WAGONJWA WA AKILI

National Suicide Prevention Lifeline Namba ya simu ya huduma za kuzuia kujiua nchini	Pigia 988
Crisis Services 24-Hour Hotline Huduma wakati wa hali ya hatari, masaa 24	716-834-3131
Crisis Text Hotline Mon-Fri 6-11PM Huduma za baruwa pepe wakati wa hatari Jumatatu hadi Ijumaa 6 :00 am hadi 11 :00 pm	716-300-2338
Spectrum CARES for families & children in crisis Huduma za SPECTRUM kwa familia na watoto walimo hatarini	716-882-4357
Kids' Helpline Huduma za kuwasaida watoto	716-834-1144
24-Hour Addiction Hotline Huduma kwa wanawotawaliwa na vinywaji/madawa ya kulevya Masaa 24 kila siku	716-831-7007
Erie County Warmline: Peer Support 4-11PM Watu wa umri sawa wa miaka wanaounga mkono wenzawo	716-248-2941 text 716-392-2221
211 WNY 24-Hour Health & Human Services Hotline Huduma za afya na upendo wa kiutu katika WNY	Pigia 211
NY Project Hope COVID-19 Emotional Support Hotline Mradi wa Tumaini wa katika serikali ya NY unawounga mkono waliwoathiriwa na COVID-19	1-844-863-9314 [8am-10pm]
Namba ya ya huduma za kuwasaidiya waliwo na matatizo ya mhemuko	

Huduma hizi zote zinawasiliana

COOL IT TOOLS

Kuna watu takriban miliyini 40 Marekani waliwopatwa na ugonjwa wa kuhuzunika

Kama unasikia uko taabani, fikiria njia ya kutuliza huzuni. Inaweza kuonekana kama ni ubumbafu, au kuwa unakosa kukaa kwa makini, lakini ina matokeo mazuri unapopambana na “pigana au kimbia” wakati wamfadhaiko utokanawo na shida.

Vuta pumpzi. Vuta hewa kabisa na wachilie hewa hiyo mara mbili, ili uweze kutuliza pigo la moyo wako.

Angalia. Tambua wilivyo mbali na vilivyo karibu nawe. Taja kwa sauti kubwa unavyo ona kwa majina yavyo.

Tega sikio. Tega sikio kwa makini masauti aliyo kwa karibu nawe (magari, ma mashini, ndege).

Gusa. Weka vidoli vyako kwa maji ya baridi. Kama uko nje, gusa udongo.

Sikia harufu & onja. Tafuna chewing gum na sikia harufu ya kitu kulichotiwa kiungo. Uwe muangaligu kwa hisia mchonyoto.

MISADA YA JAMII

Pendelea kuwa pamoja na familiya na kupona ukiwa karibu na watu wa nyumbani

Jamii wanaweza kuwa mfumo wa misada inayohitajiwa na mtu. Huduma za jamii ni kusaidiana katika familiya na katika jamii kwa ujumla. Hii ilikuwa kawaida kwa vizazi kadhaa. Misada inaweza kuja kwako kutoka majirani, familiya, kanisa lako, na kutoka ngambo. Unaweza kuhudumiwa na jamii kwa njia zifuatazo:

- Misada kutoka kwa waliwo na umri wa miaka kama wewe
- Huduma za watumishi wa mashirika ahusikayo na afya
- Jitihada zinazoandaliwa na jamii

Huduma za jamii zinaungana na matibabu ya uponyaji wa jamii. Tunapohudumia kumponesha mwenzetu, tunajifunza kujiponesha sisi wenyewe.

Huduma za jamii zinaweza kuja kwa njia nyingi. Kutengeneza chakula kwa rafiki aliye na haja; kumsaidia mtoto kutengeneza kinga yake; kukaa na kuzungmuza na mzee; kujihusisha na maombi pamoja na marafiki; au kumusimamia mtu aliye na haja ya msada. Haya yote ni aina ya huduma za jamii.

Kila mmoja ana mazoezi anayofuata kwa maisha ya kila siku na anayotuunganisha na watu wengine. Utaratibu huu wa kawaida ni aina za huduma kwa jamii na umetufikia kutoka kwa wazazi wetu, na kwa urithi wetu. Kujizoeza na urithi huu ni kushiriki kwa uponyaji wa jamii.

- Duara za maombi
- Mazoezi ya uponyaji wa roho
- Kuishi kama vile waliwotutngulia
- Kuzingatia vinavyotuunganisha kama uhusiano wa damu na familiya
- Usimulizi
- Sanaa za pamoja
- Tambiko za nishati

Maelezo zaidi kuhusu huduma za jamii hapa:
mhanational.org/bipoc-mental-health

HII NI GAZETI YA OFISI YA

WILAYA YA ERIE IHUSIKAYO NA USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA

Gazeti hili linapatikana kwa lugha 5 za nyongeza

Maoni ya Wilaya ya Erie, Usawa wa Huduma za Afya ni kuona kila mtu katika Wilaya ya Erie anatimiza hali nzuri ya afya. Ofisi ihusikayo na usawa wa huduma za afya inahifadhiwa ndani ya Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka kujuwa zaidi?

Tembeleawww.erie.gov/health-equity
Tuandikie baruwa pepeHealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health
Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA
www.erie.gov/health-equity

Rev. 03.2024