

TUZUNGUMZE

KUHUSU AFYA YA AKILI

WILAYA YA ERIE IHUSIKAYO NA USAWA KATIKA
HUDUMA ZA AFYA

Mnamo 2023, takriban mtu mzima 1 kati ya 5 katika Kaunti ya Erie aligunduliwa kuwa na mfadhaiko. Mambo mengi huathiri afya yetu ya akili, kuanzia masuala ya afya hadi usalama na mengine mengi. Kuzungumza kuhusu afya ya akili na wapendwa wako na wenzako ni hatua muhimu katika kufanya kazi pamoja ili kuboresha afya ya akili katika nyumba na jumuiya zet.

MAMBO MAWILI MUHIMU YA KUFIKIRIA:

1 Afya ya akili na ugonj wa wa akili sio sawa

AFYA YA AKILI ≠ UGONJWA WA AKILI

Huenda umesikia mtu akitumia maneno haya kumaanisha kitu kimoja, lakini si sawa.

- Huenda umesikia mtu akitumia maneno haya kumaanisha kitu kimoja, lakini si sawa.
- Kutunza afya yako ya akili ni muhimu sawa na kutunza afya yako ya kimwili.
- Unaweza kuwa na hali ya afya ya akili iliyotambuliwa na afya nzuri ya akili kwa wakati mmoja.

2 Msongo wa mawazo ni sehemu ya kawaida ya maisha

Kuhisi msongo wa mawazo kwa kiasi fulani ni jambo la kawaida. Kila mtu hupitia msongo wa mawazo wakati fulani katika maisha yake. Kudhibiti msongo wa mawazo vizuri ni sehemu muhimu ya kuwa na afya nzuri kiakili na kimwili. Hapa kuna baadhi ya mambo unayoweza kujaribu kusaidia kudhibiti viwango vyako vya msongo wa mawazo:

- Andika shajara.
- Tafakari au jaribu mazoezi ya kupumua kwa kina
- Wasiliana na watu unaowaamini.
- Fanya mazoezi ya mwili.



Je, uko katika hali ya dharura? Piga simu kwa Huduma za Dharura kwa nambari [\(716\) 834-3131](tel:7168343131) au piga simu kwa [988](tel:988) ili upate usaidizi sasa.



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

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

SWAHILI

JE, AFYA YA AKILI NI NINI?

Afya ya akili ni namna unavyofikiri, unavyohisi na unavyotenda. Afya yetu ya akili inaweza kuathiri jinsi tunavyoona hali fulani, kutatua matatizo, kukabiliana na msongo wa mawazo, kuhusiana na watu walio karibu nasi na kufanya maamuzi. Afya ya akili inaweza hata kuathiri afya yetu ya mwili. Afya nzuri ya akili haimaanishi kuwa unakuwa na furaha kila wakati, bali inamaanisha unaweza kukabiliana na changamoto za maisha na kufanya mambo yaliyo muhimu kwako.

Changamoto ya afya ya akili ni tatizo la kiafya linalobadilisha namna unavyofikiri, unavyohisi na unavyotenda. Changamoto hizi zinaweza kuwa za muda mfupi au za kudumu kwa muda mrefu.

Mifano ya changamoto za afya ya akili ni kama: kuomboleza kufiwa na mpendwa, kuwa na wasiwasi kuhusu kuhamia mahali papya, au kuhisi kama huwezi kuacha kufikiria ugomvi uliokuwa nao na rafiki.

Ugonjwa wa akili au tatizo la akili ni hali inayoweza kutambuliwa kitabibu (kama mfadhaiko au skizofrenia) inayomwathiri mtu katika fikra, hisia, au mwenendo wake. Athari za ugonjwa wa akili zinaweza kuonekana kuwa ndogo, kali, za kiwango cha kati au zisionekane kamwe.

Mifano ya matatizo ya akili au ugonjwa: kutoweza kutoka kitandani kwa sababu una huzuni, kuhisi wasiwasi kila siku, au kuhisi kama huwezi kudhibiti mawazo yako.



ISHARA ZA ONYO

Jua wakati mtu yuko katika hali ya dharura

Ikiwa wewe au mtu unayemjua anakumbana na ishara hizi za tahadhari za mapema, ni wakati wa kupiga simu ili kupata usaidizi.

- Wasiwasi au woga kupita kiasi
- Huzuni kupita kiasi
- Fikra zilizochanganyikiwa
- Matatizo ya kumakinika
- Mabadiliko ya hali kupita kiasi
- Kukosa nguvu au hisia ya uchovu kila wakati
- Hasira au kuwashwa kwa muda mrefu
- Kujitenga na marafiki na kuepuka hali za kijamii
- Kutumia pombe au dawa za kulevya kupita kiasi
- Kufikiria au kuzungumza kuhusu kujiua

TENGENEZA ORODHA

Fuatilia na andika mazoea yako chanya ya afya ya akili.

Hali ya Hisia: Kufuatilia hali yako hukusaidia kujua wakati unahitaji usaidizi zaidi.

Shughuli za kimwili: Je, unaweza kufanya shughuli kwa dakika 30 kwa siku ngapi za wiki?

Lishe: Kile unachokula kinaweza kuathiri jinsi mwili wako unaitikia msongo wa mawazo.

Jamii: Je, ni njia zipi unazotumia ili kuendelea kushikamana na jamii yako?

Kupumzika: Fuatilia njia unazotanguliza usingizi kila wiki.



MANENO NI MUHIMU

Maneno huunda jinsi tunavyojielewa sisi wenyewe, wengine na dunia inayotuzunguka. Namna tunavyotumia maneno inaweza kujenga uaminifu, kuonyesha upendo, kutoa faraja, na kuhamasisha mabadiliko. Pia inaweza kuumiza, kupotosha, au kuleta umbali kati ya watu.

Unyanyapaa ni mkusanyiko wa imani hasi, hukumu, au dhana potofu ambazo mtu au kundi linakuwa nazo kuhusu mtu mwingine, kundi, au hali fulani. Mara nyingi, unyanyapaa haujengwi juu ya ukweli na unaweza kusababisha ubaguzi. Matumizi ya lugha yenye unyanyapaa kuhusu afya ya akili yanaweza kuwafanya watu wahisi aibu na kuwazuia kutafuta usaidizi. Tunaweza kupinga dhana potofu na zenye madhara kuhusu afya ya akili.

Hapa kuna njia zaidi unazoweza kutumia ili kusaidia kupunguza unyanyapaa:

- Kuzungumza kuhusu afya ya akili. Kushiriki hadithi yako.
- Kujifunza kuhusu magonjwa na changamoto za afya ya akili, kisha kuwafundisha watu wanaokuzunguka.
- Ikiwa mtu atashiriki matatizo yake na afya ya akili, msikilize kwa uangalifu badala ya hukumu.

Shiriki katika Mazungumzo: Kuchukua ahadi ya

kukomesha unyanyapaa unauhusiana na ugonjwa wa akili: <https://letstalkstigma.org>.



ZANA ZA KUTULIZA

Zaidi ya watu wazima milioni 40 nchini Marekani wana ugonjwa wa wasiwasi.

Unapohisi kuzidiwa, unaweza kutumia hisia zako 5 kufanya mazoezi ya kutuliza wasiwasi. Huenda ikaonekana kama jambo la kipuuzi mwanzoni, lakini kujituliza, au kuelekeza umakini wako katika wakati wa sasa ni njia yenye usaidizi mkubwa wa kutuliza mwitikio wa mwili wa “pigana au kimbia” unaosababishwa na msongo wa mawazo



ZANA KWA WANANDO

Mawasiliano bora ni muhimu zaidi wakati changamoto ya afya ya akili ni sehemu ya maisha yenu pamoja.

- Kutazamana machoni, mguso wa upole na kuonyesha nia vinaweza kumsaidia mwenzi wako ajihisi salama.
- Zingatia kwamba huwezi kuelewa mpenzi wako anahisi nini.
- Sikiliza kwa umakini wako wote. Zingatia kujaribu kuelewa badala ya kufikiria utakachosema baadaye. Epuka kupotezwa makini. Uliza maswali ili kuhakikisha kuwa umeelewa. Kuwa na heshima na usihukumu.
- Kuwa wazi na mkweli kuhusu hisia zako.

Jaribu mbinu hizi za kujituliza

Pumua. Hesabu hadi 4 unapovuta pumzi. Hesabu hadi 8 unapotoa pumzi polepole Rudia.

Tazama. Tambua kile kilicho mbali na kile kilicho karibu nawe. Taja kwa sauti au kimya kimya maelezo unayoona karibu nawe.

Sikiliza. Zingatia kwa makini sauti unazosikia karibu nawe (magari, mashine, ndege).

Gusa. Tambua hisia ya ardhi chini ya miguu yako au kiti unachokalia. Au shikilia mikono na vifundo vya mikono chini ya maji baridi.

Nusa na Onja. Tafuna pipi ya minti au nusa kitu chenye harufu kali. Tambua jinsi hii inavyokufanya ujihisi.

Ili kupata maelezo zaidi ya kutuliza akili, tembelea: <https://www3.erie.gov/health/mindfulness>.

NI SAWA KUOMBA USAIDIZI

INI sawa kuomba usaidizi unapokabiliana changamoto ya afya ya akili au ugonjwa wa akili. Kuna aina nyingi za huduma za afya ya akili zinazopatikana. Huhitaji kuwa na changamoto ya afya ya akili ili kumuona mtaalamu wa afya ya akili kwa tathmini au matibabu. Huenda ikachukua vikao kadhaa au majaribio kadhaa kupata kile kinachokufaa. Kuanza tiba au kumuona mshauri sasa haimaanishi kwamba utahitaji aina hii ya huduma milele.



Tiba ya Moja kwa Moja

Mtu mmoja hukutana faraghani na mtaalamu wa tiba.



Tiba ya Familia

Mtaalamu wa tiba hukutana na wanafamilia katika mazingira ya kikundi.



Tiba ya Kikundi Kikundi cha Usaidizi

Mtaalamu mmoja au wawili hufanya kazi na kikundi cha watu walio na changamoto au utambuzi unaofanana.



Dawa

Dawa zilizoagizwa na mtoa huduma wa afya zinaweza kupunguza athari za matatizo ya afya ya akili.

USAIDIZI WA JAMII

Unaweza kupata mshikamano na kupona karibu na nyumbani.

Jamii zinaweza kuwa mfumo wa usaidizi ambao mtu anahitaji. Huduma ya kijamii inamaanisha kusaidiana wenyewe na kusaidia jamii kwa ujumla. Imekuwepo kwa vizazi vingi. Huduma ya kijamii inaweza kutoka katika mtaa wako, familia yako, imani yako ya kidini na hata zaidi ya hapo. Unaweza kupokea huduma ya kijamii kwa njia zifuatazo:

- Usaidizi kutoka kwa wenzako
- Wahudumu wa Afya ya Jamii
- Juhudi zinazoandaliwa na jamii

Huduma ya kijamii ina uhusiano wa karibu na uponyaji wa jamii. Tunapofanya kazi ya kuponyana wenyewe, tunaweza pia kujifunza kujiponya wenyewe. Huduma ya kijamii inaweza kumaanisha mambo mengi tofauti. Kupikia rafiki aliye na uhitaji, kumsaidia mtoto kurekebisha mnyororo wa baiskeli yake, kuzungumza na mzee, kushiriki katika maombi ya pamoja, au kusimama kumtetea mtu anayehitaji usaidizi wako. Hizi zote ni aina za huduma ya kijamii.

Kila mmoja wetu ana mkusanyiko wa desturi na mazoea yanayounda sehemu ya maisha yetu ya kila siku na kutuunganisha na wengine. Aina hizi za huduma ya kijamii zinatokana na mababu na urithi wetu. Kuzifanya kunachangia katika uponyaji wa pamoja.

- Mizunguko ya maombi
- Uhusiano wa kifamilia na kindugu
- Mila zinazolenga kuleta utulivu
- Mbinu za uponyaji wa kiroho
- Usimulizi wa hadithi
- Sherehe za mababu
- Kuishi vizazi vingi kwa pamoja
- Sanaa ya pamoja
- Msaada wa pamoja

“You do not need to be a licensed therapist to be therapeutic.”

- Pastor Charles Walker
of Buffalo



mhanational.org/resources/community-care

Kwa maelezo zaidi kuhusu huduma ya kijamii, tembelea:

SAFARI YAKO

Fikiria afya yako ya akili kama safari. Hakuna safari mbili zinazofanana. Kutakuwa na hitilafu na mabadiliko katika safari ya maisha na kuna watu wanaoweza kukusaidia kupita katika nyakati hizo. Baadhi ya watu wanaweza kunufaika kwa kumuona mtoa huduma wa afya ya akili. Wengine wanaweza kunufaika zaidi na usaidizi kutoka kwa wenzao na matumizi ya dawa. Baadhi ya mifano ya watoa huduma wanaoweza kukusaidia katika safari yako ya afya ya akili ni pamoja na:

- Washauri na wataalamu wa tiba
- Watetezi wa rika waliothibitishwa
- Madaktari na wauguzi waliobobea
- (ikiwemo watoa huduma wa msingi, wataalamu wa magonjwa ya akili na wanasaikolojia)

BAADA YA KUMPATA MTOA HUDUMA WA AFYA YA AKILI:

- Hakikisha saa za kazi za mtoa huduma zinaendana na ratiba yako.
- Uliza kuhusu njia za malipo ya huduma. Uliza: Je, bima yangu inakubaliwa? Ikiwa hukubali bima yangu, nina chaguo gani lingine?
- Uliza kama wanatoa huduma kwa njia ya mtandaoni au ana kwa ana, kisha amua ni ipi inakufaa zaidi.
- Shiriki orodha ya dawa zote unazotumia, zilizoagizwa na daktari, za kununua kwenye duka la dawa, vitamini na vitu vingine na uwe wazi kuhusu jinsi unavyokabiliana na msongo wa mawazo.

JE, UNANIELEWA?

Heshima na utu ni mambo ya msingi katika huduma za afya ya akili

Kumuuliza mtoa huduma wako kuhusu uelewa wake wa utamaduni wako kutamsaidia kujifunza yaliyo muhimu katika matibabu yako. Mtoa huduma aliyefunzwa katika umahiri wa kitamaduni ataelewa jinsi utamaduni wako unavyoathiri maisha na afya yako. Atajumuisha imani, maadili, desturi na mitazamo yako katika huduma yako. Haya ni maswali 3 mazuri ya kuuliza:

- **Je, umewahi kuhudumia watu kama mimi au kupokea mafunzo ya umahiri wa kitamaduni katika afya ya akili?**
- **Je, unaona asili zetu za kitamaduni zinaathiri aje mawasiliano na matibabu yangu?**
- **Je, una uelewa gani kuhusu tofauti za matokeo ya kiafya kwa wagonjwa kama mimi?**

Kwa maelezo zaidi kuhusu kupata huduma za afya ya akili zinazoendana na utamaduni wako, tembelea: nami.org.



KUELEWA KIWEWE

Kiwewe ni mwitikio wa kihisia wa muda mrefu unaotokana na kupitia matukio yenye msongo mkubwa, ya kutisha, au ya kuumiza kama ajali, vurugu, au majanga ya asili. Kushuhudia tukio la kiwewe kunaweza kukuathiri hata kama halikutokea moja kwa moja kwako. Kiwewe kinaweza kutufanya tuhisi kuzidiwa, kutokuwa salama, au kubaki katika hofu kwa muda mrefu hata baada ya tukio kuisha. Tunaweza pia kujihisi hatuna nguvu, aibu, au tumepooza kihisia. Si kila mtu huathiriwa kwa namna sawa na tukio la kiwewe. Kile kinachomkera mtu mmoja huenda kisimsumbue mtu mwingine kwa kiwango kilekile. Hakuna njia isiyo sahihi ya kujihisi baada ya tukio la kiwewe. Mara nyingi tunahitaji muda na usaidizi ili kupona.

Wakati mwingine kiwewe kinaweza kutokana na mazingira yanayotuzunguka badala ya tukio moja la kiwewe.

- Mazingira na mifumo, ikiwemo sera na sheria, vinaweza kusababisha kile kinachoitwa **kiwewe cha kimfumo** au kubadilisha jinsi tunavyoitikia kiwewe.
- Wakati mwingine mateso yaliyopitia vizazi vilivyotangulia yanaweza kuathiri familia nzima, hata wanafamilia waliozaliwa baadaye. Hii wakati mwingine huitwa **kiwewe cha kizazi**.
- Wakati mwingine maumivu makubwa yanaweza kujikusanya kwa muda mrefu katika kundi la watu kutokana na kiwewe kikubwa cha kihistoria kama vile utumwa, vita, kuondolewa kwa nguvu katika ardhi yao, au kutendewa kwa njia isiyo na haki. Hii wakati mwingine huitwa **kiwewe cha kihistoria**.

Neno "PTSD" wakati mwingine hutumiwa vibaya kuelezea mwitikio wa jumla kwa hali za msongo au matukio yasiyopendeza. **Ugonjwa wa msongo baada ya tukio la kiwewe** au **PTSD** ni hali ya afya ya akili inayoweza kuibuka baada ya mtu kupitia au kushuhudia tukio la kiwewe. Baadhi ya dalili ni pamoja na kumbukumbu zinazojirudia za tukio, ndoto mbaya, wasiwasi na mawazo au imani hasi.

Kiwewe kinaweza kuwa na athari za muda mrefu kwa mwili na afya ya akili, zikiwemo:

- Wasiwasi na mfadhaiko
- Ugumu wa kulala
- Changamoto za kiuchumi
- Ugonjwa wa moyo
- Ugonjwa wa msongo baada ya tukio la kiwewe (PTSD)



“

"Nadhani tukio la kupigwa risasi huko Tops lilileta uelewa fulani, lakini [...] kinachotokea mara nyingi [ni] kwamba hatimaye mambo hutulia. Watu husahau tukio la kiwewe zaidi kuwahi kushuhudiwa na mtu yeyote kutoka East Side. [...] Bado hunifanya nikose usingizi usiku nikifikiria kuhusu hilo. Na kwa hivyo kiwango hicho cha kiwewe, masuala ya ubaguzi wa rangi, haki, na kuendelea kuishi, [...] ni mapambano ya kila siku."

Mwanajamii wa East Side na mtoa huduma za afya

”

KUJIUA



Je, uko katika hali ya dharura? Piga simu kwa Huduma za Dharura kwa nambari [\(716\) 834-3131](tel:716-834-3131) au bonyeza [988](tel:988) ili kupata usaidizi sasa

Kujiua ni pale mtu anapochukua hatua za kukusudia kusababisha kifo chake mwenyewe. Ikiwa una mawazo ya kujiua, zungumza na rafiki unayemwamini, mwanafamilia, au mtoa huduma za afya. Tunaweza kuwasaidia watu waliotuzunguka kwa kutambua mabadiliko katika mwonekano, tabia na hisia zao. Ukiona mabadiliko haya yanaendelea kwa muda, unaweza kumweleza mtu huyo kile ulichokiona. Kulingana na majibu yao, unaweza kuwa wakati wa kuuliza ikiwa wamefikiria kujiua. Kuuliza swali hili moja kwa moja huonyesha kuwa unajali na uko makini. Maswali rahisi na ya moja kwa moja yanaweza kukusaidia kuwa na mazungumzo haya magumu. Fanya mazoezo ya kuuliza maswali haya kwenye kioo au na rafiki ili uwe tayari ikiwa utahitaji kuuliza.

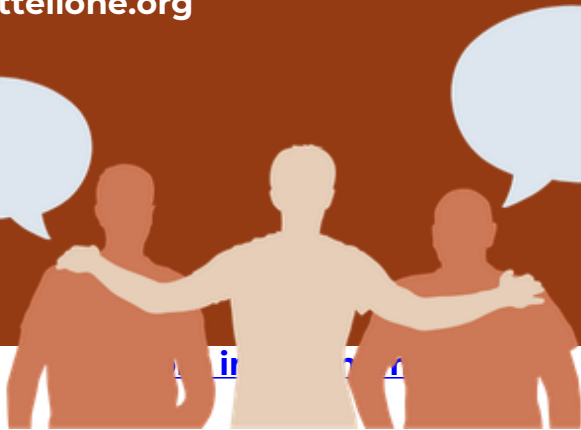
Sema, "Je, umefikiria kuhusu kujiua?"

Sema, "Je, una mpango wa kujiua?"

KUANZA: AMBIA MTU MMOJA TU

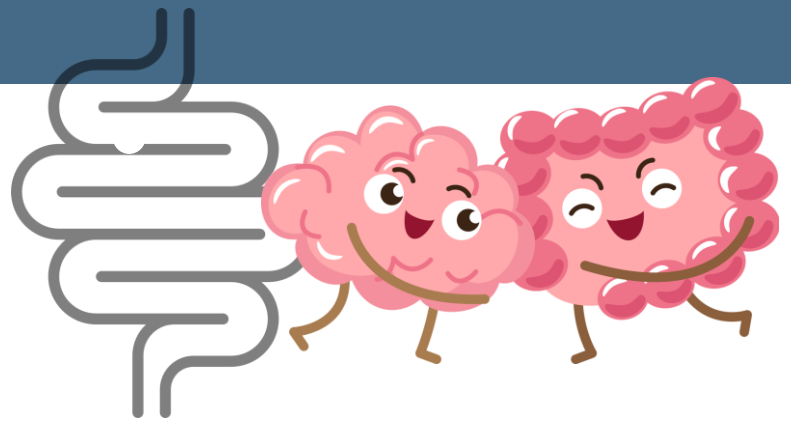
Wakati mwingine watu hawapati usaidizi wa afya ya akili wanaohitaji kwa sababu hawajui pa kuanzia. Haijalishi kama unahisi kuwa huna matumaini au umekatishwa tamaa, kuna mtu ambaye yupo tayari na ana nia ya kukusaidia kila wakati. Anza kwa kuambia mtu mmoja pekee. Chagua mtu unayejisikia vizuri naye na ambaye unajua atakuwa msikilizaji mzuri.

Jifunze jinsi ya kuomba usaidizi kwenye justtellone.org



KUJITUNZA

Kujitunza kunamaanisha kufanya mambo yanayosaidia afya yako ya akili na mwili kwa ujumla. Kujitunza kunaweza kuwa: kupata usingizi wa kutosha, kudhibiti msongo wa mawazo, kuwa na mwendo wa mwili, kuchukua siku ya kupumzika, au kuwa na mapngo wa kifedha. Kwa watu wengine, kujiruhusu kushiriki katika shughuli za kujitunza kunahitaji mazoezi. Kujitunza kunapaswa kujumuisha mambo yanayokuletea furaha na kuridhika. Kujitunza hakuhitaji kujumuisha mambo unayoyachukulia kama usafi wa kawaida, kama kuoga au kupanga nywele zako. Kufanya mazoezi ya kujitunza husaidia kuboresha afya ya akili. Kujitunza huonekana tofauti kwa kila mtu. Fanya tu shughuli zinazokufaa na ubadilishe mazoezi yako ya kujitunza kadri unavyohitaji.



UHUSIANO KATI YA UBONGO NA TUMBO

Serotonin ni kemikali ya ujumbe inayosaidia ubongo wako kudumisha hali ya hisia, kudhibiti usingizi na inaweza kupunguza maumivu. Sehemu kubwa ya serotonin ya mwili wako hutengenezwa katika matumbo yako (tumbo). Hivyo basi, kutunza tumbo lako ni muhimu kwa afya yako ya akili. Ikiwa unahisi huzuni angalia chakula unachokula na ujaribu kukula vyakula vyenye afya ambavyo unapata na vinavyokufaa.



AINA ZA KUJITUNZA

Aina za Kujitunza: Mambo unayoweza kufanya ili kutunza akili yako. Mifano: Jifunze ujuzi mpya, cheza chesi.

KUJITUNZA KIHISIA: Mambo unayoweza kufanya ili kutunza hisia zako. Mifano: Andika shajara, zungumza na mtu unayemuamini au mtaalamu wa afya ya akili.

KUJITUNZA KIMWILI: Mambo unayoweza kufanya ili kutunza mwili wako. Mifano: Fanya mazoezi ya kunyoosha mwili, tembea, au nenda kwenye ukaguzi wa kila mwaka wa afya yako ya msingi.

KUJITUNZA KIJAMII: Mambo unayoweza kufanya ili kujenga na kuimarisha jumuiya yako. Mifano: Kukaa na marafiki, kuhudhuria tukio la kijamii.

KUJITUNZA KIROHO: Mambo unayoweza kufanya ili kukuzu imani na maadili yako ya ndani. Mifano: Kutafakari, kuomba, kuunda desturi ya mazoezi ya amani yako mwenyewe.

RASILIMALI ZA AFYA YA AKILI

Kutafuta usaidizi mtandaoni kupitia Google kunaweza kuwa changamoto! Ili kupata tovuti na nambari za simu za rasilimali za afya ya akili za hapa nchini na kitaifa, soma **Mental Health Allies**. Tembelea: erie.gov/mhfa kisha tafuta Mental Health Allies. Inapatikana kwa lugha za Kiarabu, Kibeneli, Kiburma, Kiingereza, Kihispania, na Kiswahili.

KUWA MTETEZI

Watetezi hutumia uzoefu wao wa maisha na changamoto za afya ya akili kusaidia wengine wanaokabili na changamoto zinazofanana. Watetezi hawa hupewa mafunzo ya kusaidia na kuongoza wale wanaowasaidia kujenga ujuzi na njia za afya za kukabiliana na changamoto. Ili kupata maelezo zaidi kuhusu mchakato wa kupata cheti cha mtetezi, tembelea: <https://oasas.ny.gov/recovery/become-certified-recovery-peer-advocate>



MAFUNZO YA AFYA YA AKILI YA KWANZA

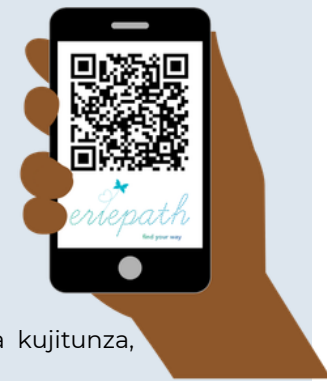
Ofisi ya Usawa wa Afya ya Kaunti ya Erie inajivunia kutoa mafunzo ya Huduma ya Kwanza ya Afya ya Akili kutoka kwa Baraza la Kitaifa la Ustawi wa Akili. Mafunzo ya Huduma ya Kwanza ya Afya ya Akili huwafundisha watu jinsi ya kutambua dalili za afya ya akili au changamoto za matumizi ya dawa za kulevya, kutoa usaidizi na kumwongoza mtu kupata huduma inayofaa. Mafunzo ya Huduma ya Kwanza ya Afya ya Akili yanapatikana kwa Watu Wazima Wanaoshirikiana na Watu Wazima Wengine NA Watu Wazima Wanaoshirikiana na Vijana.

Kwa maelezo zaidi, tembelea: erie.gov/MHFA.



PHONE APPS TO TRY

- **Erie Path** - Programu ya simu mahiri ya Kaunti ya Erie ambayo husaidia wazazi na walezi kushughulikia changamoto za kiafya za kiakili na kitabia zinazowakabili watoto na vijana. Ili kuivinjari, tembelea: www.erie.gov/eriepath.
- **Exhale** - Imeundwa na mwanamke Mweusi kwa ajili ya wanawake Weusi, wanawake wa Asili, na Wanawake wa Rangi kwa ajili ya kudhibiti msongo wa mawazo na ustawi wa akili. Ina mzunguko wa kupumua wenye uhuishaji, tafakari zinazoongozwa, mazoezi ya kupumua na sauti.
- **Finch** - Kamilisha shughuli za kujitunza za kila siku ili kuunda tabia zenye afya.
- **PTSD Coach** - Jifunze kudhibiti dalili ambazo mara nyingi hutokea baada ya kiwewe.
- **The Safe Place** - Imeundwa kwa ajili ya jumuiya ya watu weusi. Inajumuisha vidokezo vya kujitunza, rasilimali, maswali ya kujitathmini, podikasti, vikundi vya gumzo na zaidi.
- **Smiling Mind** - Jifunze ujuzi unaosaidia ustawi wa akili na kuunda tabia zenye af.



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?

Tembelea www.erie.gov/health-equity

Tuandikie baruwa pepe HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

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