

## Dalili za kuangalia

Sisi sote tunapambana na afya yetu ya akili wakati mwingine. Ni sawa kumwomba Mganga wa Familia (GP) msaada.

Baadhi ya dalili za kawaida za kuangalia:

- Kuhisi huzuni au wasiwasi mara nyingi
- Kuchanganyikiwa na kuudhika kwa urahisi
- Kutozungumza na familia na marafiki
- Kutofurahia mambo uliyokuwa ukifanya mawazoni
- Mabadiliko ya jinsi unavyosinzia
- Kupata ugumu wa kufikiri vizuri na kuzingatia
- Kula zaidi au kidogo kuliko kawaida
- Kutaka kulia kila wakati
- Kufikiria kuhusu kujumiza mwenyewe au wengine.

## Katika dharura

Ikiwa wewe au mtu unayemjua yuko kwenye **hali ya kutishia maisha**, piga Sifuri Tatu (000) au nenda kwa idara ya dharura ya hospitali yako ya mtaa.

## Msaada wa haraka

Ikiwa unajisikia vibaya na unataka kuzungumza na mtu mara moja kwa bure:

### Lifeline –

Msaada kwa ajili ya mgogoro na huduma za kuzuia kujiua (Crisis support and suicide prevention services)

☎ 13 11 44

### 1300 MH CALL –

Husaidia watu kupata huduma za afya ya akili ya umma.

☎ 1300 642 255

### Suicide Helpline Call Back Service

Simu na ushauri mtandaoni kwa watu walioathirika na kujiua

☎ 1300 659 467

## Laini za simu za ushauri bila malipo

### Multicultural Connect line

Ongea na mtu ikiwa una wasiwasi au mkazo.

☎ 1300 079 020

### Queensland Transcultural Kituo cha Afya ya Akili (Mental Health Centre)

Ongea na daktari wa afya ya akili kwa ushauri na msaada.

☎ (07) 3317 1234

### DV Connect–

Usaidizi wa simu kwa watu wanaokabiliiana na vurugu nyumbani au katika familia.

- DV Womensline ☎ 1800 811 811
- DV Mensline ☎ 1800 600 636

### Kids Helpline 5-25 –

Simu na ushauri mtandaoni kwa vijana wenye umri wa miaka 5-25.

☎ 1800 551 800

## Huduma za kitaalam

### Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma (QPASTT) –

Onana na mshauri ambaye ni mtaalam wa athari za mateso na kiwewe.

☎ (07) 3391 6677

### Huduma ya Msaada kwa Wanawake Wahamiaji (Immigrant Women's Support Service)


Msaada kwa wanawake na watoto wanaokabiliiana na vurugu ya nyumbani au kushambuliwa

☎ (07) 3846 3490



Interpreter

Ni bure kuomba mkalimani!



# Namna ya kupata msaada kwa ajili ya afya yako ya akili

## Mtu yeyote anaweza kutaabishwa na afya yake ya akili



Queensland Government

# Hadithi ya Sana



Sana anapenda kutunza familia yake. Lakini hivi majuzi, amekuwa akihihi huzuni na wasiwasi zaidi ya kawaida.



Baada ya kuzungumza na rafiki, walipendekeza Sana aweke miadi na GP wake ili kuzungumza kuhusu afya yake ya akili.



**Dokezo: Daktari wako ana njia tofauti za kukusaidia wewe na afya yako ya akili. Endelea kusoma ili kujua jinsi wanaweza kusaidia!**

## Kitu ambacho GP wako anaweza fanya

Kwenye miadi, GP aliuliza Sana ikiwa alitaka mkalimani wa bure. Alisema ndio na waliita mkalimani kwenye simu. Mazungumzo yake na mkalimani ilikuwa siri. Hii ina maana walilazimika kulinda habari binafsi.



**Dokezo: Unaweza kuomba yule yule mkalimani kila wakati unapotembelea daktari, ijapokuwa inatokana na kupatikana kwa huyo mkalimani.**

Kwa msaada wa mkalimani, Sana alimwambia daktari kwa nini alikuwa na huzuni na wasiwasi. Yeye anataabika na kuzoea maisha katika nchi yake mpya wakati yupo natunza familia yake.

Daktari alitumia muda kuelewa hisia zake na ilimbidi kujibu baadhi ya maswali. Hii ilisaidia kutafuta msaada bora kwa ajili yake.

Sana alihisi woga kuongea na GP wake lakini walisema kwamba watu wengi wana hisia hizi na kuomba msaada ni hatua ya kwanza ya kupata msaada.



Pata habari zaidi kwenye **Mental health care plan (Mpango wa matibabu ya afya ya akili)**

## Mental health care plan (Mpango wa matibabu ya afya ya akili)

Daktari wa Sana alimuongelea kuhusu mental health care plan (mpango wa matibabu ya afya ya akili).

Kupitiya mpango, aliweza kupata rufaa kuona mtaalam wa saikolojia kwa beyi iliyoshushwa. Ni wataalam wa afya ya akili

Sasa, anaweza kuanza kujisikia vizuri, hii humanisha kwamba familia yake itashugulikiwa vizuri.

Mental health care plan (mpango wa matibabu ya afya ya akili) ni kwa ajili ya mtu anaye kabiliana na shida ya afya ya akili.

Inaweza kukusaidia kujisikia vizuri ili kukusaidia na familia yako.

Ikiwa una mpango huu, Medicare itakusaidiwa kulipia baadhi ya miadi kadha pamoja na mtaalam wa afya ya akili.



Interpreter

Ni bure kuomba mkalimani!