

## Kupata Msaada wa Kitaalam wa Afya ya Akili – Je, ni hatua zipi?

Habari hii ni juu ya jinsi ya kupata msaada wa kitaalam wa afya ya akili. Kwa habari juu ya afya ya akili na kupata rasilimali zilozitafsiriwa, tafadhali tembelea kwenye

<https://embracementalhealth.org.au/>.

Kuna njia nyingi za kupata msaada wa afya ya akili. Habari hii inayotolewa katika karatasi hii ya ukweli ni ya jumla na haielezi chaguzi zote za kupata msaada au kueleza dalili zote za kuwezekana ambazo mtu anaweza kuhisi wakati msaada wa afya ya akili unapaswa kutafutwa.

### **Ikiwa unahitaji msaada sasa**

Ikiwa unaona mtu anaweza kujiumiza au kuumiza wengine, pata msaada wa haraka.

### **Piga simu huduma za dharura**

Piga simu sifuri tatu (000)

### **Piga simu Lifeline**

Piga simu nambari kwenye 13 11 14

### **Enda kwa idara ya dharura ya hospitali**

Katika idara ya dharura, utaonewa kwanza na daktari wa dharura. Kisha, ikiwa inahitajika, utazungumza na mtaalamu wa magonjwa ya akili au mtaalamu mwingine wa afya ya akili.

### **Pata timu ya shida ya afya ya akili**

Timu za shida ya afya ya akili hutoa matibabu ya haraka na msaada kwa watu walio katika shida ya afya ya akili. Matibabu huwa katika nyumbani kwako.

Piga simu hospitali yako kuu ya karibu kupata timu ya shida ya afya ya akili katika eneo lako.

### **Ikiwa sio dharura**

### **Mwone daktari wako**

Ikiwa sio dharura, lakini una dalili ambazo ni kali, au zimekuwa zikiendelea kwa zaidi ya wiki chache, unapaswa kutafuta msaada.

Dalili ni pamoja na

- kuhisi wasiwasi
- kuhisi huzuni au unyogovu
- kuhisi kukasirika sana
- kutotaka kuona watu wengine
- kulala zaidi sana au kidogo sana
- kula zaidi sana au kidogo sana
- kutumia pombe au dawa za kulevya ili kukubaliana
- kuwa na hasira kali au mhemko

Dalili hazikuwi hizi pekee. Mazingira, historia na utamaduni wa kila mtu utakuwa tofauti. Sababu, muda, dalili na matibabu ya afya ya akili zitakuwa tofauti kwa kila mtu.

Daktari wako ni mahali pazuri pa kuanza wakati wa kutafuta msaada wa afya ya akili. Ikiwa huna daktari wa kawaida, unaweza kuuliza familia au marafiki kwa mapendekezo.

### **Kabla ya kupanga miadi:**

Ni sawa kuuliza maswali kabla ya kuweka miadi yako. Unaweza kutaka kuuliza:

- Kuhusu uzoefu na mafunzo ya afya ya akili ya daktarin
- Ikiwa daktari anaweza kukidhi mahitaji au mapendeleo yoyote maalum ambayo unaweza kuwa nayo, kama lugha, tamaduni au jinsia ya daktari
- Unaweza kuuliza mwanzoni ni gharama gani ya miadi hiyo. Ikiwa hustahiki Medicare, utalipa gharama nzima. Ikiwa unastahiki, basi Medicare inalipa gharama kiasi au zote
- Ikiwa hujisikii vizuri kuzungumza na daktari wako juu ya afya yako ya akili, unaweza kutafuta mwingine ambaye unapojisikia vizuri naye. Inaweza kuchukua muda kadhaa kupata daktari anayefaa kwako



## Mwambie daktari wako:

- Unajisikiaje
- Wasiwasi wako
- Jinsi unavyohisi vinaathiri maisha yako

Unaweza kuchukua nawe mtu wa familia au rafiki wa karibu kwa msaada; wanaweza pia kusaidia kuelezea hali yako kwa daktari, na wanaweza kusaidia kukumbuka majadiliano uliyokuwa naye.

## Uliza daktari wako:

- Chaguzi zangu zote za kuwezekana ni zipi?
- Je, unafikiri ni chaguzi gani bora kwangu?
- Ninaweza kujisikia bora zaidi kiasi gani?
- Naweza kujisikia vizuri lini?

Ni kawaida na inatarajiwa kuwa utauliza maswali kwa daktari wako.

## Nini inafuata?

Baada ya kuona daktari wako juu ya afya yako ya akili, daktari wako anaweza kupendekeza moja au zaidi ya yafuatayo:

- Omba urudi kwa miadi ya kufuatilia
- Daktari wako anaweza kukupa utambuzi, kwa mfano huzuni (depression) au wasiwasi. Hii haifanyiki kila wakati baada ya miadi yako ya kwanza na inaweza tu kutokea baada ya kukufuatilia kwa muda au kukupeleka kwa mtaalamu

- Daktari wako anaweza kukushauri kufanya mabadiliko kwenye mazoezi yako, tabia ya kula na kulala ambayo inaweza kukusaidia kusimamia dalili zako
- Daktari wako anaweza kukupeleka kwa huduma nyingine kama vile mwanasaikolojia, mfanyakazi wa ustawi wa kijamii au mtaalamu wa tiba ya kazi
- Anaweza kupendekeza baadhi ya [online programs and resources](#) (programu na rasilimali za mtandaoni) ambazo zinakusaidia kujitunza mwenyewe
- Anaweza pia kukuomba urudi kwa miadi mirefu na kufanya mpango wa afya ya akili.

Ikiwa una mpango wa utunzaji wa afya ya akili, utastahiki mapunguzo ya [Medicare](#) kwa hadi miadi 10 ya mtu binafsi na miadi 10 ya kikundi na [allied mental health services](#) (huduma za washirika wa afya ya akili) kwa mwaka. Hiyo inamaanisha kwa [psychologists](#), [occupational therapists](#) na [social workers](#) (wanasaikolojia, wataalamu wa tiba ya kazi na wafanyakazi wa ustawi wa kijamii) fulani, unastahili pia mapunguzo ya Medicare kwa vikao 10 vya watu binafsi na vikundi vya msaada kwa mwaka.

**Mara tu unapomwona daktari wako juu ya afya yako ya akili, ni muhimu kuchukua hatua kwa mapendekezo yoyote ambayo amekupa. Inaweza kusaidia kuwaambia familia au marafiki kuhusu mpango wako, ili waweze kukusaidia kuchukua hatua.**

## Faragha yako ni muhimu.

Kuna sheria za kulinda faragha yako wakati wowote unapotumia huduma ya afya au ya afya ya akili huko Australia.

Hii inamaanisha kuwa kile unachosema kwa daktari wako, mshauri, mkalimani au mtaalamu mwingine wa afya ni siri na haitashirikiwa na mtu mwingine yeyote bila ruhusu yako.

Isipokuwa tu kwa usiri ni hali nadra ambapo mtu yuko katika hatari kubwa ya kuumizwa au kuumiza wengine, ili kutunza salama kwa kila mtu.

## Kuhusu karatasi hii ya ukweli

Vyanzo:

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

Karatasi hii ya ukweli imearifiwa na wanachama wa Kikundi cha Mtumiaji na Mtunzaji wa Afya ya Akili ya CALD ya Embrace.

Karatasi ya ukweli ilitengenezwa na:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

Imechapishwa katika 2020

