

# Kuelewa Afya ya Akili

Ili kuelewa afya ya akili, lazima kwanza tufikirie afya yetu ya kimwili. Wakati milili yetu inahisi kuugua, tunashughulika kujaribu kujisikia vizuri. Kwa mfano, ikiwa tuna kikohozi kibaya, tunaweza kujaribu kupumzika, kutumia dawa, au kumwona daktari. Lakini nini kinatokea ikiwa tunahisi huzuni sana hivi kwamba hatuna nguvu? Tunafanya nini ikiwa hatuwezi kulala kwa sababu tunafikiria sana? Tunahitaji kuwa na mpango wa kutibu hisia za aina hii, kama vile kikohozi. Hii ni mifano ya afya ya akili. Ikiwa hili ni jambo geni kwako, usijali, huko peke yako, na kuna msaada.

Katika siku za nyuma, afya ya akili imefundishwa kidogo kuliko afya ya kimwili. Lakini sasa mambo yamebadilika. Tumejifunza kwamba kutunza afya yetu ya akili kunaweza kupunguza mateso kwa kila mtu, na tunatumai utatusaidia kuwaelimisha wengine. Pamoja tunaweza kuelewa na kufaana katika afya ya akili na ya kimwili



**EXODUS  
REFUGEE  
IMMIGRATION INC**

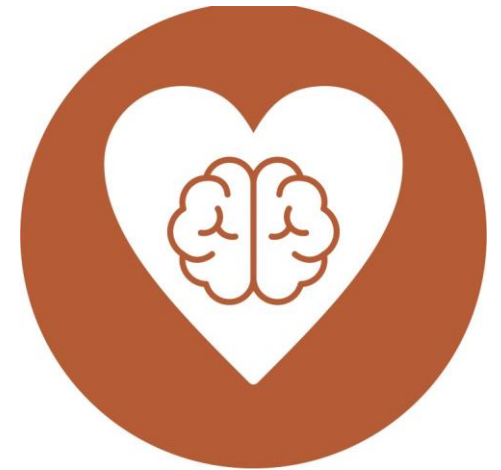
## Kuhusu Exodus

Exodus Refugee Immigration imejitolea kwa ulinzi wa haki za kibinadamu kwa kuhudumia mahitaji ya makazi mapya ya wakimbizi na watu wengine waliokimbia mateso, udhalimu na vita kwa kuwakaribisha Indiana.

Exodus ina historia ndefu ya kukaribisha wakimbizi na watoro kutoka nchi nyingi, tamaduni, lugha, imani, na maoni ya kisiasa. Tulianza mwaka wa 1981 na kazi ya kuhudumia mahitaji ya kisheria ya wahamiaji na wakimbizi wa Kuba, ambao waliwasili kama sehemu ya usafiri wa mashua ya Mariel mwaka wa 1980. Tangu wakati huo, Exodus imesaidia maelfu ya wakimbizi kutoka nchi zaidi ya 50 kuanzisha maisha mapya Indiana.

Rasilimali hii ilitayarishwa na timu ya Ustawi wa Akili katika Exodus. Ikiwa unataka kujua iwapo unastahiki huduma za ustawi wa kiakili katika Exodus, unaweza kupiga simu ofisi yetu kwa 317-921-0836. Ikiwa ungependa kujifunza zaidi kuhusu Exodus, unaweza kuangalia tovuti yetu: [www.exodusrefugee.org](http://www.exodusrefugee.org)

# Afya ya Akili ni nini?



## Afya ya Akili ni nini?

Afya ya akili inajumuisha jinsi tunavyohisi, tunavyofikiri, na kile tunachofanya au jinsi tunavyotenda. Tunaweza pia kuiita afya yetu ya kihisi, ya akili, na ya kijamii. Unaweza kufikiria, kuhisi, na kutenda kwa njia ambazo ni nzuri au mbaya kwako. Afya ya akili ni muhimu katika kila hatua ya maisha, kutoka kwa watoto hadi wazee. Wakati mwingine tunaweza kujifunza kufanya maboresho wenyewe au kwa msaada wa marafiki na familia, lakini wakati mwingine tunahitaji msaada kutoka kwa mtaalamu ambaye ni mtaalamu wa afya ya akili.

## Utajuaje kama unahitaji msaada?

Ikiwa utajibu ndiyo kwa maswali haya, utafaidika na msaada wa kitaalamu.

- Je, unahisi huzuni, hasira, hofu, au msongo wa mawazo mara nyingi?
- Je, una matatizo ya kupata usingizi ama kulala?
- Je, una mawazo mengi sana, na ni vigumu kuyazuia?
- Je, unajisikia mgonjwa au una maumivu, lakini madaktari wanasema afya yako ni njema?
- Je, umewahi kuhisi kwamba mambo mabaya yalikuwa yakitokea tena?
- Je, ni vigumu kuzingatia au kukumbuka mambo?
- Je, unahisi kama huna nguvu?
- Je unachakachuliwa bila sababu?
- Je, unasikia kuudhika kwa jambo ambalo hukufanya?
- Je, unapata ugumu kukaa kimya?

## Unaweza kufanya nini ili kuboresha afya yako ya akili?

- Lala usingizi wa kutosha
- Kula chakula chenye lishe bora
- Shughulisha mwili wako, fanya mazoezi.
- Mwambie mtu unayemwamini kwamba una tatizo na unahitaji msaada
- Sherehekea mafanikio madogo
- Jaribu kutoa shukrani kwa kitu kimoja kila siku.
- Tumia sala au tafakuri ili ujisikie mtulivu.
- Nenda nje kwa matembezi au kaa katika mazingira ya asili.
- Zungumza, tuma ujumbe, au kaa na watu wengine.
- Pumua kwa kina, polepole.
- Jaribu kusaidia wengine.



**Kumbuka, huko peke yako, na unaweza kujisikia vizuri tena.**

**Kuna njia nyingi rahisi za kuboresha afya yako. Kuna matumaini daima.**

## Itakuwaje ikiwa bado unahitaji msaada?

Nchini Marekani, watu wengi wamefundishwa kusaidia. Wanasaikolojia, washauri, wafanyakazi wa kijamii, na wataalamu wote wamefundishwa kukusaidia kuelewa, kuboresha, na kudhibiti afya yako ya akili. Wataalamu wa akili ni madaktari ambao wana utaalamu katika afya ya akili na wanaweza kukupa matibabu yakihitajika. Wataalamu wote watasikiliza shida zako na kukusaidia kujifunza jinsi ya kujisikia vizuri. Tunaita tiba, na kuna aina nyingi tofauti. Baadhi ya dawa zinaweza kutibu afya yako ya akili kama magonjwa mengine. Hata hivyo, dawa zinapendekezwa kutumiwa na tiba kwa matokeo bora.



## Kupata Msaada

**Ikiwa huko salama, piga 911.**

- Kama una mawazo ya kujiumiza mwenyewe na haja ya kuzungumza na mtu, piga simu 988 wakati wowote, mchana au usiku, na mtu atakusaidia.
- Mwambie daktari wako, na anaweza kukuunganisha ili kukusaidia.
- Ikiwa una meneja wa kesi au mtu unayemwendea kwa msaada, unaweza kumwomba akusaidie kupata msaada wa kitaalamu.