UNAWEZA ZUNGUMZA NA NANI KUHUSU USTAWI WA AKILI NA KIHISIA?

Unaweza kuwa na usaidizi wa kuaminika kutoka kwa wanafamilia, kikundi cha marafiki au jamii ambapo unajihisi uko salama kuzungumzia ustawi wa akili na kihisia. Kama ni hivyo, basi vyema! Tafadhali watafute kwa usaidizi!

Kama hauna usaidizi wa kuaminika, ama kama unahitaji zaidi...

Kama bado huna mtu wa kuzungumza naye, kama hauna uhakika umzungumziye nani, ama kama ungependa usaidizi zaidi, unaweza pata huduma za usaidizi BILA MALIPO kwenye karatasi hii ya matangazo-geuza karatasi hii upate orodha iliyo ndani!

Karatasi hii ya matangazo iliendelezwa na shirika la Ustawi wa Akili na Kihisia la RRLIP, wakishirikiana na Jopo la Washauri wa Uhamiaji.

RRLIP | Regina Region Local Immigration Partnership
Working With Community, For Community

WASILIANA NASI

306-529-6505

info@rrlip.ca

https://rrlip.ca/

JE, UNAFIKIRI NINI KUHUSU AFYA YA KIAKILI?

Unaweza kuwa mwenye wasiwasi, ama udhani kwamba ni kitu kibaya au kisichofaa. Lakini SISI SOTE hukipitia... kwa hivyo basi tukizungumzie!

UNYANYAPAA WA KITAMADUNI

Kwa baadhi ya watu wengine, tamaduni au jamii, afya ya kiakili ni mada isiyozungumzwa. Watu wanaweza fikiria hawafai kuizungumzia. Ikiwa unahisi hivi, hauko peke yako. Mtu yeyote anaweza patwa na changamoto za afya ya kiakili.

Wakati mwingine, watu wanaweza kuwa na baadhi ya njia za kuzungumzia (au kuonyesha) kuadhirika kwa hali zao za kiakili/hisia. Wanaweza wakasema "Najihisi mchovu tu." Ama "Siwezi kujikita." Ama "nimechanganyikiwa ama nina shinikizo."

KUCHANGANYIKIWA

Wakati mwingine watu wanaweza sema "afya ya kiakili" ilhali wanamaanisha "ugonjwa wa kiakili" (kinyume cha afya na ustawi) ama "taabu za kiakili/hisia". Hii inaweza kutatanisha.

Watu wengi huogopa kuzungumza kuhusu wanavyojisikia kiakili au kihisia, wakihofia wenzao watajua na wadhani kuwa hawafai, ni wagonjwa, hawawezi kufanya kazi au kuwa wazazi wema, ama wanafaa kuzuiliwa hospitalini.

Watu wengi wanaoadhiriwa na shida za afya ya kiakili/kihisia wanahitaji usaidizi kidogo tu, na usaidizi upo-hata bila kutoka nyumbani.

Nchini Kanada, mfumo wa afya hufanya hima kulinda faragha na uhuru wa kibinafsi, ili kuhakikisha taarifa hizi ni salama na faraghani.

Jinsi ya kuzungumza kuhusu

AFYA YA KIAKILI

Watu wengi hudhani "afya ya kiakili" ni mbaya. Ndio maana inaweza kuwa rahisi kutumia maneno mengineyo kama ustawi wa akili na kihisia ama majina yanayoelezea jinsi watu wanavyohisi, kwenye akili (kiakili) na moyo (kihisia).

KILA MTU hupambana kujihisi mzima kwa wakati mwingine, kwa hivyo hakuna haja ya kuaibika au kuogopa kuzungumzia hali hizi na unaowaamini.

MASUALA YA AFYA YA KIAKILI

Tunaelewa ya kwamba jinsi tunavyojihisi akilini na hisia zetu inahusiana na tunavyojihisi kwenye miili yetu, na inaweza kuwa na athari kwenye afya yetu ya mwili, uhusiano, na vipengele vingine vya maisha (shule, kazi, imani, n.k).

Kwa vile ustawi wa akili na kihisia zinaweza athiri hali nyingi za maisha yetu, ni muhimu sana kuyazungumzia na watu unaowaamini.

UNAWEZA UKAMWAMINI NANI?

Hii inaweza kuwa tofauti kwa kila mtu, lakini wasaidizi wa kuaminika wanaweza kuwa wanafamilia, marafiki, walimu au wakufunzi, wakuu wa dini na jamii au wahudumu wa afya.

JOPO LA HUDUMA ZA USAIDIZI WA USTAWI WA AKILI/KIHISIA

Usaidizi wa simu/ujumbe:

Huduma za afya 811: Simu 811 au 1-877-800-0002

Simu ya Mgogoro Regina (Kuzuia Kujinyonga): 306-525-5333

Huduma za kuhamahama Regina: Simu 306-757-0127 ama tuma barua pepe ecounselling@mcsregina.ca

Huduma ya Ustawi Pamoja Kanada (Wellness Together Canada): Ujumbe 'WELLNESS' kwa 741741 (Watu wazima) / 686868 (Vijana); au simu 1-866-585-0445

Simu ya Usaidizi kwa Watoto: Piga 1-800-668-6868, au ujumbe TALK kwa 686868

Usaidizi kwa Vijana Naseeha: 1-866-627-3342

Usaidizi kwenye mtandao:

Ushauri wa Dharura: Hifadhi nafasi hapa www.counsellingconnectsask.ca au pigia CFS au FSR, hapa.

Kitengo cha Tiba Mtandaoni, University of Regina: https://onlinetherapyuser.ca/

Usaidizi wa moja kwa moja:

Huduma za Kifamilia za Katoliki (Catholic Family Services - CFS): Piga 306-525-0521 au barua pepe cfsregina@cfsregina.ca

Huduma za Familia Regina (Family Service Regina - FSR): Piga 306-757-6675 au barua pepe info@familyserviceregina.com

Kituo cha Huduma za Uhamiaji cha Wanawake (Regina Immigrant Women Centre - RIWC): Piga 306-359-6514 au barua pepe info@reginaiwc.ca

Kituo cha Mlango Wazi cha Regina (Regina Open Door Society - RODS): Piga 306-352-3500