

Swahili

VISASILI KUHUSU MAGONJWA YA AKILI

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association
and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

Shirika la Canada la Afya ya Akili
(Canadian Mental Health Association)

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all

Ninaweza kufanya nini kuhusu ugonjwa huu?

Mabadiliko ya mitazamo na mienendo huchukua muda, na inaweza kuonekana kama mtu mmoja hawezi kuleta tofauti. Kweli, tunaweza kuwa na njia ndogo za kusaidia.

Kwanza, tunaweza sote kufikiria kuhusu mahali habari tunazopokea hutoka. Taarifa za habari, maonyesho ya televisheni, sinema, na vyombo vingine vya habari sio vya kutegemewa kwa ajili ya kukupa hadithi kamili. Hadithi hizi huwa za kusisimua au za kushangaza kwani hadithi za aina hizo ndizo huuza, lakini haziwezi kutegemewa kwani haziwakilishi uzoefu wa watu wengi. Kuchambua kwa umakini kuhusu ni wapi habari tunazopata hutoka kunaweza kutusaidia kutofautisha hadithi za kusisimua kutokana na mitazamo yenye usawa.

Pili, tunaweza sote kuunga mkono sheria na mazoea katika jamii zetu ambazo zinasitisha ubaguzi dhidi ya watu wenye magonjwa ya akili na kukuza ujumuishi.

Tatu, tunaweza sote kutumia muda wetu kuwa na watu ambao wana magonjwa ya akili ili tuweze kushiriki na kujifunza kutoka kwa kila mmoja wao. Kitendo hiki ni bora zaidi wakati kila mtu ana nafasi sawa ya nguvu. Kufanya kazi kwa kujitolea katika shirika la jamii ni njia nzuri ya kushirikiana na watu wengine.

Je, unahitaji msaada zaidi?

Wasiliana na shirika la jamii kama Shirika la Canada la Afya ya Akili (Canadian Mental Health Association – CMHA) ili ujifunze zaidi kuhusu msaada na rasilimali zinazopatikana katika eneo lako.

Ilianzishwa mnamo mwaka wa 1918, Shirika la Canada la Afya ya Akili ni shirika la kitaifa la kutoa msaada ambalo husaidia kudumisha na kuboresha afya ya akili kwa wananchi wote wa Canada. Kama kiongozi wa taifa na bingwa wa afya ya akili, CMHA huwasaidia watu kufikia rasilimali za jamii wanazohitaji ili kudumisha ujasiri na kusaidia kupata nafuu kutokana na ugonjwa wa akili.

Tembelea leo tovuti ya CMHA kwenye www.cmha.ca.

Magonjwa ya akili huathiri kila mtu kwa namna fulani. Sote tunajua mtu ambaye ameugua ugonjwa wa akili wakati fulani. Hata hivyo bado kuna mitazamo mengi kuhusu magonjwa ya akili ambayo yanayoumiza na ambayo husababisha unyanyapaa na ubaguzi na hufanya iwe vigumu kwa aliyeathiriwa kutafuta msaada. Ni wakati wa kujua ukweli.

Visalisi 10 za kawaida

Hapa kuna visalisi kumi kuhusu magonjwa ya akili.

Kisalisi #1: Magonjwa ya akili sio magonjwa halisi.

Ukweli: Maneno tunayotumia kuelezea magonjwa ya akili yamebadilika sana kwa muda. Kitu ambacho hakijabadilika ni ukweli kwamba magonjwa ya akili sio magonjwa ya kawaida ya maisha. Magonjwa ya akili husababisha dhiki, hayaondoki kivyao, na ni matatizo halisi ya afya yaliyo na matibabu bora. Mkono wa mtu ukivunjika, hatutamtarajia eti “aupuuze.” Wala hatutamlaumu ikiwa angehitaji plasta ya jasi, mbeleko, au msaada mwingine katika maisha yake ya kila siku huku akiendelea kupona.

Kisalisi #2: Magonjwa ya akili hayawezi kamwe kuniathiri.

Ukweli: Sisi sote tutaathirika na magonjwa ya akili. Watafiti wanakadiria mtu mmoja kati ya watano wa raia wa nchi ya Canada watapata ugonjwa wa akili wakati fulani katika maisha yao. Pengine wewe mwenyewe hutaweza kupata ugonjwa wa akili, lakini kuna uwezekano mkubwa kuwa mtu wa familia yako, rafiki, au mfanyakazi mwenzako ataugua ugonjwa huu.

Kisalisi #3: Magonjwa ya akili ni kisingizio tu ya kuwa na mienendo mbaya.

Ukweli: Ni kweli kwamba baadhi ya watu ambao wanaugua magonjwa ya akili wanaweza kujiendesha kwa njia ambazo hazijatarajiwa au kwa njia ambazo zinaonekana kuwa za ajabu kwa watu wengine. Tunapaswa kukumbuka kwamba ni ugonjwa huu, na sio mtu, ndiyo chanzo cha mienendo haya. Hakuna mtu anayechagua kupata ugonjwa wa akili. Watu ambao mienendo yao hubadilika kutokana na ugonjwa wa akili wanaweza kuaibika sana au kuwa na aibu wakiwa karibu na watu wengine. Pia ni kweli kwamba watu wenye historia ya ugonjwa wa akili ni kama mtu mwingine yeyote: wanaweza kufanya uamuzi usiofaa au kufanya kitu ambacho

hakitatarajiwi kutokana na sababu zisizohusiana na ishara za ugonjwa wao.

Kisalisi #4: Magonjwa ya akili yanasababishwa na malezi mabaya.

Ukweli: Hakuna sababu moja ambayo inaweza kusababisha magonjwa ya akili. Magonjwa ya akili ni hali zenye utata ambayo hutokana na mchanganyiko ya jenetiki, biolojia, mazingira, na uzoefu wa maisha. Wana familia na wapendwa wana jukumu kubwa katika kusaidia na kupata nafuu tena.

Kisalisi #5: Watu wenye magonjwa ya akili ni watu wa fujo na watu hatari.

Ukweli: Watu wengine hujaribu kutabiri vurugu, kwa hiyo wanajua ni nini cha kuepuka. Hata hivyo, sababu za vurugu ni tata. Watafiti wanakubaliana kwamba magonjwa ya akili hayawezi kutumiwa kutabiri vizuri ya kwamba kutakuwa na vurugu. Kwa kweli, ikiwa tunaangalia magonjwa ya akili kivyake, watu ambao wana ugonjwa wa akili wanasababisha vurugu tu kwa njia sawa kama vile watu ambao hawaugui ugonjwa wa akili. Kuwatenga watu kutoka kwa jamii unahusishwa na vurugu. Na watu wenye magonjwa ya akili mara nyingi huwa miongoni mwa wale waliotengwa. Ni muhimu pia kutambua kwamba watu ambao wana magonjwa ya akili wana uwezekano mkubwa wa kuwa waathirika wa vurugu kuliko kuwa na watu wenye kusababisha vurugu.

Kisalisi #6: Watu huwa haponi kutokana na magonjwa ya akili.

Ukweli: Watu wanaweza kupona na huona kutokana na magonjwa ya akili. Leo, kuna aina nyingi za tiba, huduma, na vitu vinavyoweza kusaidia. Hakuna mtu anayepaswa kutarajia kuwa mgonjwa milele. Ukweli ni kwamba, watu wanaosumbuliwa na magonjwa ya akili wanaweza na huishi maisha mazuri. Wanafanya kazi, wanajitolea, au kuchangia ujuzi na uwezo wao wa kipekee kwa jamii zao. Hata wakati watu wanapougua magonjwa ya akili ambayo hudumu kwa muda



mrefu, wanaweza kujifunza jinsi ya kusimamia dalili za magonjwa hayo ili waweze kutimiza malengo yao. Ikiwa mtu anaendelea kukabiliwa na changamoto nyingi, inaweza kuwa ishara kuwa njia au misaada tofauti yanahitajika.

Kisalisi #7: Watu ambao wana magonjwa ya akili ni wadhaifu na hawawezi kukabiliana na dhiki.

Ukweli: Dhiki huathiri ustawi, lakini hii ni kweli kwa kila mtu. Watu ambao wana magonjwa ya akili wanaweza kwa kweli kufanya vyema katika kukabiliana na dhiki kuliko watu ambao hawajawahi kuwa na magonjwa ya akili. Watu wengi ambao hupata magonjwa ya akili hujifunza ujuzi kama udhibiti wa dhiki na kutatua matatizo ili waweze kukabiliana na dhiki kabla ya dhiki hiyo kuathiri ustawi wao. Kujilinda mwenyewe na kuomba msaada wakati unahitaji ni ishara za nguvu, si udhaifu.

Kisalisi #8: Watu ambao wanaugua magonjwa ya akili hawawezi kufanya kazi.

Ukweli: Ikiwa unatambua au la, mahali pa kazi pamejaa na watu ambao wamepata magonjwa ya akili. Magonjwa ya akili haimaanishi kwamba mtu hawezi tena kufanya kazi. Baadhi ya watu hufaidika kutokana na mabadiliko ya kazi ili kuunga mkono malengo yao, lakini watu wengi hufanya kazi na msaada mdogo kutoka kwa mwajiri wao. Watu wengi ambao wana magonjwa ya hatari ya akili wanataka kufanya kazi lakini wanakabiliwa na vizuizi kadhaa wa kadhaa wa kutafuta na kuwa na ajira yenye maana.

Kisalisi #9: Watoto hawawezi kuwa na ugonjwa wa akili kama mfadhaiko. Hayo ni matatizo ya watu wazima.

Ukweli: Hata watoto wanaweza kupata magonjwa ya akili. Kwa kweli, magonjwa mengi ya akili huonekana kwanza wakati mtu ni mchanga. Magonjwa ya akili yanaweza kuonekana kuwa tofauti kwa watoto kuliko kwa watu wazima, lakini ni wasiwasi halisi. Magonjwa ya akili yanaweza kuaathiri jinsi vijana hujifunza na kuimarisha ujuzi wao,

jambo ambalo linaweza kusababisha changamoto katika siku zijazo. Kwa bahati mbaya, watoto wengi hawapokea msaada wanaohitaji.

Kisalisi #10: Kila mtu huwa na mfadhaiko wanapoendelea kukomaa. Ni sehemu tu ya mchakato wa kuzeeka.

Ukweli: Mfadhaiko si sehemu isiyoepukika na kuzeeka. Watu wazima wazee wanaweza kuwa na hatari kubwa ya mfadhaiko kwa sababu wanakabiliana na mabadiliko mengi katika majukumu na mitandao ya kijamii. Ikiwa mtu aliyekomaa anahisi mfadhaiko, anahitaji msaada sawa na mtu mwingine yeyote.

Visalisi hivi – na vingine vingi – huwatenga watu walio na magonjwa ya akili kutoka kwa jamii zetu na kuunda vikwazo vya kuzuia ustawi. Ikiwa tunataka kupunguza athari za magonjwa ya akili kwenye jamii zetu, tunahitaji kujifunza ukweli na huku tukianza na mawazo na mienendo yetu.

*Ugonjwa wa akili husababisha dhiki,
hauondoki kivyake,
na ni matatizo ya kweli ya afya
yaliyo na matibabu yanayofanya kazi.*

