HUDUMA YA AFYA YA AKILI KWA WAHAMIAJI, WAKIMBIZI NA WAGENI

MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Swahili

WayAhead
Mental Health Association NSW

HUDUMA YA AFYA YA AKILI KWA WAHAMIAJI, WAKIMBIZI NA WAGENI

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Yaliyomo

Wahamiaji na wakimbizi 5

Jinsi tunavyoelewa afya ya akili nchini Australia 6

Dalili za ugonjwa wa akili 6

Muktadha wa kitamaduni na afya ya akili 7

Mahali pa kwenda kwanza na mambo ya kujua 8

Ni wapi pengine unaweza kupata usaidizi? 10

Laini za Simu na Tovuti Muhimu 14

Huduma ya Mkalimani 14

Kanusho 15

“Ni ajabu kuwa katika nchi ya kigeni.”

Ed O’Brien

Afya nzuri ya akili ni wakati tuko katika usawa ndani yetu na wengine. Tunapokuwa na afya nzuri ya akili, tunakuwa na ustadi wema zaidi wa kukabiliana na matukio mabaya na ya kukatisha tamaa.

Wahamiaji na wakimbizi

Wahamiaji na wakimbizi wanaweza kupitia changamoto kadhaa katika kuzoea mazingira yao mapya. Matatizo yanaweza kujumuisha vizuizi vya lugha, kupoteza usaidizi wa familia na jamii, ukosefu wa utambuzi wa sifa za kitaaluma, na kiwewe, kilichotokea kabla au baada ya kuhama.

Mambo mengi yanaweza kukufanya uhisi huzuni; huzuni hii inaweza kutokea bila kutarajia. Hali tofauti ya hali ya hewa na mazingira ya asili, chakula tofauti, au hata wimbo unaosikia kwenye redio, au harufu ya kahawa wakati mwingine ingeweza kutokea kumbukumbu za nchi yako, familia yako, na maisha yako nyumbani. Hii inaweza kukufanya uhuzunike sana.

Wakati hiyo inapotokea, uwe mpole na mkarimu kwako mwenyewe. Ni vizuri kutambua matukio haya na hisia zako, na haja yako ya kuzungumza na mtu unayemwamini.

Jinsi tunavyoelewa afya ya akili nchini Australia

‘Wateja’ ni neno linalotumika sana nchini Australia, na pia ‘watu wenye uzoefu wa kuumia afya ya akili”. Inaeleza watu wanaotafuta msaada kwa sababu ya matatizo yao ya afya ya akili. Nchini Australia, watumiaji na watu wenye uzoefu wa maisha wana chaguo na haki kuhusu matibabu yao.

Dalili za ugonjwa wa akili

Baadhi ya magonjwa ya akili ya kawaida zaidi na ishara jinsi ya kuyatambua ni:

- Unyogovu - hii ni wakati unapojisikia huzuni na kupoteza hamu ya mambo unayopenda kwa kawaida. Huenda kujisikia vibaya juu yako mwenyewe, kutolala vizuri, kutoifurahia maisha, kuhisi uchovu au kulia sana.
- Wasiwasi - baadhi ya ishara za kawaida kwamba unaweza kuwa na ugonjwa wa wasiwasi ni kuhangaika mara kwa mara, mapigo ya moyo ya haraka, mawazo mengi, au tabia unahisi huwezi kudhibiti.
- Saikosi - hii ni wakati mtu anachanganyikiwa kati ya kile ambacho ni halisi na kile ambacho sio. Watu wanaweza kuwa na imani potofu zisizo za kawaida

kwa tamaduni zao. Baadhi ya ishara za mwanzo za saikosi ni kutaka kuwa peke yako wakati wote au mara nyingi, kutoweza kulala, hisia kidogo, kutojali usafi wa kibinafsi, kuwa na shaka hata ukiwa karibu na marafiki na wanafamilia, mawazo ya kichawi, kama vile kutokuwa na uhakika ikiwa ndoto ilikuwa ndoto au ikiwa kweli ilitokea nk.

- Skizofrenia - baadhi ya ishara za skizofrenia ni kuamini mambo ambayo si ya kweli (udanganyifu), kuona au kusikia mambo ambayo wengine hawaoni au kusikia, kuhisi kufadhaika na kuwa na usemi unaochanganyikiwa..

KUMBUKA:

Ishara zilizoorodheshwa hapo juu ni viashiria vifupi tu. Ikiwa unafikiri kuwa wewe au mtu mwengine anaweza kuwa na dalili za ugonjwa wa akili, wasiliana na daktari wa eneo lako au Timu ya Afya ya Akili.

Muktadha wa kitamaduni na afya ya akili

Tamaduni tofauti hufikiria tofauti kuhusu ugonjwa wa akili. Katika tamaduni zingine, ni ishara nzuri kama mtu anasikia sauti kwani hii inaeleweka kama ubora wa shamani, yaani, mganga. Lazima ujisikie vizuri na daktari wako anayekuhudumia na uhakikishe kuwa anaelewa imani yako ya kitamaduni na kiroho.

Mara nyingi inaweza kuchukua muda kutambua ukihitaji usaidizi lakini mara tu unapohitaji, ni muhimu kujua mahali panapopatikana msaada.

Mahali pa kwenda kwanza na mambo ya kujua

Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako ya akili na ustawi, mahali pa kwanza pa kwenda ni daktari, anayejulikana pia kama Daktari Mkuu (GP).

Nchini Australia, baadhi ya Madaktari wa afya wana mafunzo maalum ya huduma ya afya ya akili. Unaweza kupiga simu Beyondblue kwa 1300 22 4636 na uulize maelezo ya daktari katika eneo lako la karibu.

Watu ambao wanastahiki Medicare wanaweza kulipa kiasi kidogo ili kuonana na GP, na katika baadhi ya matukio hakuna malipo (hii inaitwa 'bili ya wengi').

Uandikishaji wa Medicare:

Medicare ni mpango wa bima ya afya ya umma wa Australia, unaopatikana kwa wakazi wanaostahiki wa Australia.

Ili kupata kadi ya Medicare:

Piga simu kwenye 132 011 na uliza kwa ofisi ya Medicare iliyo karibu nawe.

Nenda kwa ofisi ya Medicare ili kujaza fomu ya kuandikisha au ipakua kwenye: https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004

Ikiwa ukihitaji usaidizi piga simu kwenye laini ya mkalimani wa Medicare kwenye 131 450. Wakalimani wanapatikana katika lugha nyingi.

Watu wanaoishi Australia, bila kujumuisha Kisiwa cha Norfolk, wanastahiki Medicare ikiwa wana mojawapo ya yafuatayo:

- Uraia wa Australia
- Wakazi wa kudumu
- Uraia wa New Zealand
- Ombi la visa fulani vya ukaaji wa kudumu na unashikilia visa ya kazi halali
- Visa halali na ni mzazi, mwenzi au mtoto wa mtu ambaye ni raia wa Australia au mkazi wa kudumu
- Wanashughulikiwa na Reciprocal Health Care Agreement (Mkataba wa Utunzaji wa Afya wa Uwiano) na nchi nyingine.

Wanafunzi

Ikiwa unatembelea nchini Australia na visa ya mwanafunzi, hautunzwi na Medicare. Unapaswa kupanga bima yako mwenyewe ya bima ya afya, vinginevyo utahitajika kulipa gharama kamili ya matibabu yoyote unayohitaji.

Kadi za Huduma ya Afya

Wenye kipato cha chini na watu wanaopata malipo na pensheni fulani kutoka kwa serikali wanaweza kuwa na haki ya kupata Kadi ya Huduma ya Afya. Kadi ya Huduma ya Afya au Kadi ya Mapunguzo ya Pensheni inaweza kusaidia kupunguza gharama ya dawa zilizoagizwa na madaktari, na madaktari wengine hawatahitaji gharama kwa wagonjwa wenye kadi hii.

Ni wapi pengine unaweza kupata usaidizi?

Daktari wa Magonjwa ya akili

Daktari wa magonjwa ya akili ni daktari ambaye ni mtaalamu wa kutibu magonjwa ya akili. Madaktari wengi wa magonjwa ya akili huzingatia tathmini na dawa, ingawa wanaweza kufanya aina zingine za matibabu pia. Ada za madaktari wa magonjwa ya akili hulipwa kwa sehemu na Medicare lakini kutakuwa na 'pengo' unalohitaji kulipa. Daktari wako anaweza kukutuma kwa daktari wa magonjwa ya akili aliye karibu nawe.

Mwanasaikolojia

Mwanasaikolojia hawezi kuagiza dawa lakini anaweza kutoa tathmini na matibabu kwa matatizo ya afya ya akili. Wanatoa ushauri nasaha na tiba ya kisaikolojia,

kulingana na mahitaji ya mteja. Medicare hulipa baadhi ya gharama za ada za wanasaikolojia unapoelekezwa na daktari wako. Kama ilivyo kwa madaktari wa akili, kunaweza pia kuwa na 'pengo' ambalo utalazimika kulipia.

Afya ya Akili ya Jamii

Kwa kuongezwa na daktari wako, baadhi ya vituo vya afya vya jamii vinaweza kutoa usaidizi wa matatizo ya afya ya akili na ustawi. Vituo vingine vinatoa wahudumu wa kijamii au wanasaikolojia ambao wanatoa ushauri nasaha na usaidizi wa kijamii, na wote wana mahusiano na madaktari wa magonjwa ya akili.

Vituo vya afya vya jamii mara nyingi huwa na wahudumu wa afya wa tamaduni mbalimbali ili kusaidia watu kutoka makabila ya wenyeji, wakati Vituo vya Ujirani mara nyingi hutoa usaidizi wa kijamii na programu kwa watu wanaoishi karibu. Kunaweza kuwa na ada ndogo kwa huduma fulani. Huhitaji mwelekezo kwa kawaida.

Washauri

Washauri huzungumza na watu kuhusu matatizo na hisia zao na kuwasaidia kutafuta njia za kukabiliana nazo. Hii inaweza kuwa muhimu ikiwa una tatizo la afya ya akili au unapokuwa na matatizo mengine kama vile kufiwa, kuvunjika kwa uhusiano, wasiwasi wa kuajiriwa, n.k.

Kituo cha Afya ya Akili ya Kitamaduni cha NSW

Kituo cha Afya ya Akili ya Kitamaduni cha NSW kinatoa huduma za kimatibabu zinazojumuisha tathmini ya lugha nyingi ya kisaikolojia na kijamii, ushauri nasaha, elimu ya kisaikolojia ya mtu binafsi, familia na kikundi, na kliniki maalum za uenezi za lugha ili kukamilisha huduma zilizopo za afya ya akili na kusaidia watumiaji na walezi kupata huduma hizi kwa ufanisi zaidi. Unahitaji mwelekezo ili kupokea huduma hii. Piga simu kwa Huduma ya Afya ya Akili kwa 1800 011 511 au wasiliana na Timu ya Afya ya Akili ya Jumuiya ya eneo lako.

Mpango wa Msaada wa Mtafutaji Hifadhi

AMES ni kwa watu ambao tayari wako kwenye Mpango wa Mtafutaji Hifadhi. AMES inaweza kukusaidia kuzoea nchini kwa kukupa huduma mbalimbali. Sio kila mtu anastahiki kupokea huduma hii. Utahitaji kuwasiliana na AMES ili kujua zaidi.

Huduma ya NSW ya Matibabu na Urekebishaji wa Waathirika wa Mateso na Kiwewe (STARTTS)

STARTTS inatoa huduma mbalimbali kwa wakimbizi waliopitia mateso na kiwewe. Huduma hizi ni pamoja na tathmini, ushauri nasaha, tiba ya familia, tiba ya kikundi, vikundi vya usaidizi na programu za vijana.

Kulazwa Hospitalini

Mtu anaweza kulazwa hospitalini chini ya NSW Mental Health Act (Sheria ya Afya ya Akili ya NSW) kama mgonjwa wa hiari au bila hiari. Hii hutokea wakati mtu anaonekana kuwa mgonjwa wa akili au kuharibika kiakili na yuko hatarini kwa madhara makubwa kwa yeye au wengine. Hii ni pamoja na madhara ya kimwili, madhara kwa sifa, mahusiano, fedha na kujisahau na hakuna huduma nyingine ya aina isiyo na vikwazo inayopatikana. Ikiwa una wasiwasi kuhusu wewe au mtu mwingine, wasiliana na huduma ya afya ya akili ya eneo lako.

Kulazwa kwa Hiari - hutokea wakati mtu anapojisikia vibaya kiakili na kujilaza hospitalini kwa muda wa matibabu.

Kulazwa kwa Hiari - hutokea wakati mtu anapojisikia vibaya kiakili na kujilaza hospitalini kwa kipindi cha matibabu.

Mara tu anapofika hospitalini, huchunguzwa na madaktari na uamuzi hufanywa kama matibabu ya hospitali yanafaa. Mtu hupewa Taarifa ya Haki katika hali hizi na anaweza kutafuta ushauri huru ikiwa anaamini kuwa anazuiliwa isivyo haki.

Vikundi vya Usaidizi

Vikundi vya usaidizi hutoa mahali salama ambapo watu wenye masuala sawa hukutana ili kujadili na kushiriki hadithi za kibinafsi. Watu wengi wanaona kuwa vikundi vya usaidizi vinawasaidia sana.

Laini za Simu na Tovuti Muhimu

WayAhead Directory - ilaha macluumaadka Online ka ah oo bixinaya liis dhammeystiran oo ah adeegyada la xiriira caafimaadka dhimirka ee NSW.
https://directory.wayahead.org.au/

Mental Health Information Line - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850
https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

Simu Kuu ya Medicare - 132 011
https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare

Simu ya Mkalimani wa Medicare - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636
https://www.beyondblue.org.au/

Australian Psychological Society - 1800 333 497
https://www.psychology.org.au/

Red Cross NSW - 1800 733 276
https://www.redcross.org.au/

Centrelink Multilingual Centre - 131 202

Centrelink - 136 150

Daaweynta dadka ka soo samata baxay Dhibka iyo Jirdilka (STARTTS) 02 9646 6700
https://www.startts.org.au/

Department Home Affairs
https://www.homeaffairs.gov.au/

Huduma ya Mkalimani

Ikiwa unahitaji mkalimani, tafadhali piga simu Huduma ya Mkalimani wa Simu kwenye 131 450

Kanusho

Habari hii ni kwa madhumuni ya kielimu. Kwa vile brosha wala tovuti haziwezi kutambua watu, ni muhimu kila mara kupata ushauri wa kitaalamu na/au usaidizi inapohitajika. WayAhead inahimiza maoni na inakaribisha maoni kuhusu taarifa iliyotolewa. Karatasi hii ya Ukweli inaweza kutolewa tena kwa uthibitisho kwa WayAhead - Chama cha Afya ya Akili NSW.

“Nilikuta watu ambao walielewa vizuri kile nilichokuwa nikipitia”

WayAhead - Mental Health Association NSW
Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021