



Orientation to Ontario

AFYA YA AKILI

Afya yetu ya akili ni sehemu muhimu ya kuhisi vizuri na kuridhika. Nchini Kanada, mtu mzima 1 kati ya 5 hupata wasiwasi wa afya ya akili wakati fulani maishani mwao. Iwapo utapata matatizo ya afya ya akili, kama vile msongo wa mawazo, wasiwasi, mfadhaiko au matatizo mengine ya akili, unapaswa kutafuta msaada.

- Msongo wa mawazo ni jinsi ambavyo mwili hukabiliana na hali ngumu. Ingawa msongo wa mawazo unaweza kutusaidia kuvumilia changamoto, unaweza pia kuumiza miili na akili zetu ikiwa changamoto ni nyingi au ngumu sana. Msongo wa mawazo mwingi unaweza kusababisha ugonjwa, uchovu, mshtuko wa moyo au kiharusi na inaweza kusababisha wasiwasi mkubwa wa afya ya akili.
- Mfadhaiko ni wakati tunapoitikia hali ya kawaida au watu kwa hofu, uoga, wasiwasi au mahangaiko. Mfadhaiko unaweza pia kujumuisha dalili za kimwili kama vile mapigo ya haraka ya moyo, kutokwa na jasho na kuvuja damu nyingi.
- Unyogovu ni ugonjwa wa kihisia unaosababisha hisia za huzuni na kutojali ambazo haziondoki. Unyogovu unaweza pia kuwa na dalili za kimwili kama vile maumivu na uchovu.

Ugonjwa wa Kiwewe na Mfadhaiko wa Baada ya Kiwewe (PTSD)

Wakimbizi mara nyingi wamepitia vita, vurugu au aina nyingine za kiwewe. Watu ambao wamepata kiwewe wanaweza kuogopa mamlaka, kuwa na matatizo ya kuamini watu wengine au kuteseka kutokana na kupoteza kumbukumbu, huzuni au wasiwasi. Watu wengine wanaweza kupata ugonjwa wa mkazo wa baada ya kiwewe, ambao ni wasiwasi mkubwa wa afya ya akili.

Watoto ambao wamepata kiwewe wanaweza kuwa na tabia ambazo ni chini ya umri wao. Wanaweza kukataa kuzungumza au kukataa kuondoka mahali mzazi yupo. Watoto ambao wamepata kiwewe wanahitaji utunzaji maalum.

KUTAFUTA USAIDIZI

Ikiwa wewe au mtu fulani katika familia yako ana matatizo ya afya ya akili, zungumza na daktari wako, mfanyakazi wa makazi, mhudumu katika kijamii au mshauri wa kiroho kuhusu kutafuta msaada.

Kuna huduma nyingi za bure za ushauri nasaha zinazopatikana kupitia mashirika ya afya ya akili na vituo vya afya vya jamii.

Mwajiri wako anaweza kuwa na Mpango wa Usaidizi wa Mfanyakazi (EAP) au Mpango wa Usaidizi wa Familia kwa Wafanyakazi (EFAP) ambao hutoa huduma za ushauri bila malipo na unaweza kukusaidia kupata usaidizi unaofaa.

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

Daktari wako pia anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu wa magonjwa ya akili. Huduma ya magonjwa ya akili ni bure kupitia OHIP. Daktari wako pia anaweza kukusaidia kupata mtaalamu ambaye ni mtaalamu wa kiwewe na Ugonjwa wa Mfadhaiko wa Baada ya Kiwewe.

Nambari ya Simu ya Afya ya Wakimbizi

Nambari ya Simu ya Afya ya Wakimbizi inaweza kusaidia wakimbizi kupata huduma za afya. Hii sio nambari ya dharura au nambari ya wakati wa janga.

Piga simu kwa nambari hii ili kupata kliniki au huduma ya afya iliyo karibu nawe inayotoa huduma za afya kwa wakimbizi. Nambari ya Afya ya Wakimbizi [1-866-286-4770](tel:1-866-286-4770).

Msaada wa Afya ya Akili katika Lugha Nyingine

Kituo cha Uraibu na Afya ya Akili (CAMH) kina habari kuhusu afya ya akili katika lugha nyingi. Unaweza kupata maelezo haya katika sehemu ya Hospitali ya tovuti yao, chini ya Taarifa za Afya camh.ca

RASILIMALI

Nambari ya Usaidizi ya Afya ya Akili ya Ontario - [1-866-531-2600](tel:1-866-531-2600) - connexontario.ca

Nambari ya Msaada ya Dawha na Pombe - [1-800-565-8603](tel:1-800-565-8603)

Taarifa za UKIMWI na Afya ya Ngono - [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437)

KidsHelpPhone ni huduma ya bure, ya siri, ya saa 24 ya ushauri kwa watoto nchini Kanada. [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868)

Good2talk ni huduma ya bure, ya siri, ya saa 24 ya ushauri kwa wanafunzi katika vyuo anuai na vyuo vikuu vya Ontario. [1-866-925-5454](tel:1-866-925-5454)

Ikiwa una Tatizo la Afya ya Akili au DHARURA, piga simu [9-1-1](tel:9-1-1) au uende kwenye hospitali iliyo karibu nawe.

