



KUELEWA NA NAMNA YA KUANGALIA MWENYE UGONJWA WA AKILI

Kwa kina Baba wanaofikiria kuhusu watoto



Kuelewa alama na dalili
Kupata matibabu
Kuwaambia wengine
Kuishi na & kupona
kutokana na ugonjwa
wa akili

*“Kama ukijifunza
kukubali ugonjwa huo,
unaweza kuendelea na
maisha.”*

Maneno ya Watoto

*“Kuwa na maelezo kwa
hukakika imesaidia
familia yote.”*

Maneno ya kina Baba

*“Muhimu kina baba
kuelewa ugonjwa ili
kuangalia tabia za
watoto kuhusiana
na ugonjwa, na pia
wenyewe kuweza
kufahamu, kuweka
katika mtizamo mzuri.”*

*Maneno ya
Wafanyakazi wa Afya*

Inaweza kukuchukua miezi au zaidi kuweza kuwa na uelewa mzuri wa magonjwa ya akili ambayo wewe (au mwenzi wako) anapitia.

Kuelewa alama na dalili

Inaweza kukuchukua miezi kadhaa au zaidi kuweza kuwa na uelewa mzuri kuhusu ugonjwa wa akili. Kwa kuwa na msaada na maelezo, inaweza kuwa haraka, lakini muhimu zaidi, kuendelea kutekeleza majukumu yako kama baba.

Ni muhimu kwa familia kujua tabia ya mtu mwenye ugonjwa wa akili inaweza kubadilika kipindi cha kupona. Chukua muda kuweza kuelewa uwezavyo kuhusiana na ugonjwa, dalili na matibabu yana nafasi muhimu kwenye ustawi wa watoto na muendeleo wa uimara wa familia yako.

Unaweza kufanya nini

Fahamu dalili. Moja yapo ya vinavyosaidia ni kuelewa alama na dalili za hali yako mapema zaidi. Wewe na familia yako mpo katika nafasi nzuri ya kuona alama zinazohusiana na ugonjwa wa akili. Kwa kujifunza zaidi kuhusu dalili, na kuandaa mpango wa malezi, mnaaweza kukwepa matatizo makubwa kama vile kulazwa hospitalini.

Utafiti. Fanya utafiti uwezavyo kuhusiana na ugonjwa na aina ya msaada na matibabu yaliyopo. Fanya hivyo mapema iwezekanavyo ili familia na wewe binafsi muweze kuwa na uwiano mzuri wa maisha. Kuna maelezo mengi kwenye mtandao wa intaneti kuhusu ugonjwa wa akili (angalia links nyuma ya kipeperushi).

Ongea na Daktari wako au mfanyakazi wa anayesaidia wenye magonjwa ya akili kujifunza kuhusu ugonjwa, au kupata maelezo kuhusu huduma na matibabu.

Kupata matibabu

Kutokana na utafiti unaondelea kuhusiana na ugonjwa wa akili, kuna matibabu ya mazungumzo ya aina tofauti, madawa na matibabu mengineyo yapo yanayoweza kuondoa dalili na kukusaidia katika kupona.

Kupata matibabu sahihi inaweza kuchukua muda. Inaweza kuwa ni kitu cha kuamua na mwenza wako. Waambie wataalam wako wa afya, ukijumuisha daktari wako, kuhusiana na matibabu tofauti au yanayotolewa kwa pamoja na utumiaji wa dawa unayofikiria kutumia.

Washauri wanatofautiana kuhusiana na uzoefu, upendeleo na mawazo yao. Kwa kujisomea mwenyewe, unaweza kutoa maamuzi ambayo ni mazuri kwa faida yako, mwenza wako na watoto wako.

Unaweza kufanya nini

- Tembelea mtandao kwenye website zilizoandikwa nyuma ya kipeperushi kupata maelekezo kuhusu matibabu.
- Pata maelezo kutoka kwa Madaktari na wafanyakazi wanaoshughulika na wenye matatizo ya akili ili kukusaidia kufanya maamuzi mazuri kuhusiana na matibabu na namna ya kujitunza ukiwa na ugonjwa huo.
- Chunguza matibabu yote na madawa ili kuelewa kama kuna mapungufu na/au kuna matatizo mengine mapya yatokanayo na hizo dawa/matibabu.

Je niwaambie wengine?

Kipindi ukishakuwa na uelewa mzuri kuhusu ugonjwa, inakuwa rahisi kuzungumza matatizo ya ugonjwa huo na watoto na hata ndugu wengine wa familia. Kuelewa pia inakusaidia namna ya kuangalia mategemeo ya watu.

Kuna uwezekano wa kuwa na faida au hasara kadhaa kwa kuweka wazi kuhusu matatizo ya afya ya akili. Kufahamu ni jambo gani zuri kwako binafsi, mpenzi wako na watoto wako -- ukifikiria na mahusiano yao pia -- itakusaidia kuamua nani uongee naye kuhusiana na ugonjwa wako. Kwa mfano, walimu wa watoto wako au wazazi wa rafiki wa watoto wako, wafanyakazi wenzako au mwajiri.

Unaweza kufanya nini

Amua, au msaidie mwenzi wako kuamua, kama kuweka wazi ugonjwa wako wa akili itasaidia. Hii inaweza kuwa ngumu. Kuongea na rafiki unayemwamini au mtaalam wa magonjwa ya akili anaweza kukusaidia katika maamuzi yako. Kupima kati ya faida na hasara na pia inaweza kukusaidia kuamua. Fikiria kuhusu vigezo vifuatavyo hapo chini vinaweza kumfanya mtu unayetaka kumwambia abadilike kwa namna yeyote baada ya kumwambia kuhusu ugonjwa wako.

Kama 'faida' ni nyingi kuliko 'hasara' basi labda kutangaza kunaweza kukusaidia.

Faida unazoweza kupata kwa kutangaza

- Unaweza kupata usaidizi unaohitaji na unaweza kupewa rufaa kwenda sehemu inayostahili.
- Unaweza kupokea ushauri sahihi kuhusu haki zako na uwakilishi.
- Ushiriki chanya kwa sababu watu wanauielewa ugonjwa wako vizuri.
- Kuongezeka kwa usaidizi kutoka kwa wana familia na marafiki.
- Wengine wataelewa kuhusu mabadiliko ya tabia.

Hasara unazoweza kupata kwa kutangaza

- Kuna weza kuwa na ubaguzi kwenye jamii kuhusiana na ugonjwa huo hivyo watu kukuangalia tofauti na wengine.
- Unaweza kujiona kuwa hujaeleweka kama watu wanapoweka mkazo kuhusu tabia yako badala ya kukuangalia 'wewe binafsi'.
- Unaweza kutokupata usaidizi wa kimawazo kutoka kwa wanafamilia na marafiki

Kama ukiamua kusema unamatatizo ya ugonjwa wa akili, hasa kwa mtu uliyekuwa na mahusiano naye kisha mkatangana, unaweza kufikiria kuhusu maswali yafuatayo.

- Kwa nini namwambia na faida zake ni nini?
- Jambo gani nataka kusema? (Inaweza kusaidia kama utaandika)
- Je, watawambia watu wengine na mie au sie tutajisikiaje kama wakifanya hivyo?

Kuishi na mtu aliyekuwa na matatizo ya ugonjwa wa akili

Kuishi na kumtunza mtu mwenye ugonjwa wa akili inaweza kuwa na sura tofauti, ni mwendelezo wa kila siku. Mwanzoni inaweza kuwa ngumu kukubali matokeo ya uchunguzi. Kukubali ni hatua ya kwanza muhimu kuelekea kupona na inaweza kukuongoza kuelewa thamani ya matibabu. Hii inaweza kukusaidia ufuatae taratibu za matibabu, ambayo yanaweza au hayawezi kushirikisha matumizi ya dawa, zinazoweza kukusaidia kupuonya.

Kitendo cha kulazwa hospitalini kinaweza kukusaidia katika kupona kwa familia nyingine. Kujiandaa kwa mara ya kwanza kulazwa hospitalini, au kurudi tena, ni jambo muhimu kufikiria kwanza kabla ya muda wa kurudi. Kitendo cha mzazi kulazwa kinaweza kusababisha madhara makubwa kwa mtoto na yanaweza kupunguzwa kama utajipanga mapema.

Unaweza kufanya nini

Andaa mpango wa malezi (Angalia mtandao wa COPMI kwa ajili ya mifano kwenye picha) ukiwa na familia yako. Kama ndugu wa familia akiwa mgonjwa na hawezi kushiriki kwenye maisha ya familia, mpango mzuri wa malezi utamsaidia kila mmoja kuelewa ni kitu gani kinaweza kutokea. Kuwa na mpango unaoeleweka inaweza kusaidia watoto kujisikia salama na kujiadaa na uwezekano wa maisha yao kubadilika kila siku, hasa kama wameshirikishwa kuandaa mpango huo.

Tafiti kama kulazwa hospitali ni lazima ikifikia kiwango fulani. Tafuta maelezo mengi iwezekavyo kuhusiana na kitu gani kinachoweza kutokea, na tafuta njia gani ni muhimu kwa watoto wako kuweza kuwasiliana na wewe (au mama) kipindi ukiwa hospitalini.

Jiandaa. Jifunze kuhusu mambo yanayohusu afya ya akili yanayosumbua familia yako, matibabu aina gani na madhara yanayohusiana. Uliza kwa wataalam tofauti ili kupata mtazamo tofauti. Uliza kuhusu unachokitamea.

Tembelea www.copmi.net.au/dads ili kuona video na viunganishi mtandaoni kukupa maelezo zaidi



Ongea na mtu | Pata maelezo zaidi

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org