

MJADALA YA KIJAMII

Vidokezo na
mashauri kwa
familia ambao
mzazi mmoja
anashida ya akili.

Kitabu hiki ni cha nini?

Wote katika jamii ambao wameathiriwa na ugonjwa wa kiakili wa mzazi!

Kijitabu hiki kinapeana vidokezo, kinajibu maswali ya watoto pamoja na vijana na pia kupeana mawaidha ambazo familia huitaji. Kuomba msaada ni muhimu na inaashiria nguvu sio ushindi. Familia wote waweza kutumia mkono wa msaada wakati mwingine.

Ni wapi nitapata maelezo?

Wazazi pamoja na wendani Ukurasa 1-3

Watoto na watu wadogo Ukurasa 4-5

Watu wa jamii na wengine wanaojali Ukurasa 6

Familia mzima (Watu wazima pekee).... Ukurasa wa saba na kuendelea

Mahali wa kutafuta msaada. Ukurasa wa mwisho

Dibaji

Kitabu hiki kiliandaliwa na Australian Infant, Child, Adolescent and Family Mental Health Association Ltd. (ABN 87 093 479 022) kwa Serikali ya Australia taasisi ya Afya na Uzee. Wanao wazaza wenye ugongwa ya akili, (COPMI) imeanzishwa na serikali ya Australia. Msaada zaidi pamoja na maelezo mengine yapatikana kwenye www.copmi.net.au

Tunapenda kuwashukuru wote waliochangia mawaidha na kupitia nakala za kitabu hiki.

Kimechapishwa na Australian Infant Adolescent and Family Mental health Association Ltd.

Kimebuniwa and kutolewa na Motiv Design

© Jumuia ya Madola ya Australia 2004

Toleo la kwanza kutolewa 2004. Toleo lingine 2009

ISBN 0-9752124-0-0

Yanayopatikana kwenye mshururu huu ni: "Kuziunganisha Fumbo pamoja" na "Ya manufaa kwangu na kwa mwanangu"



Ushauri kwa wazazi na wendani



Ingawaje kuwa mzazi inaweza kuwa ya manufaa, mara nyingine inaweza kuwa na changamoto – zaidi ikiwa wewe au mwendani wako wasumbuka na ugonjwa wa kiakili.

Mara nyingi kuwalea watoto huwa ni gharama kwa hivyo vidokezo vingine katika kitabu hiki pia ina gharama. Ikisababisha ugumu kwako, tafuta msaada wa mshauri wa kifedha, au mfanyi kazi wa jamii jinsi unaweza kupata msaada wa kifedha.

Kama mzazi mwenye ugonjwa wa akili, ya muhimu kukumbuka ni kijuchunga wewe mwenyewe, watoto wanahitaji uwe salama wa afya. Wasiliana na daktari wako pamoja na wataalamu wa afya wengine kuhusu jinzi ugonjwa wako au matibabu inadhuru kazi yako muhimu ya kuwalea watoto wako.

Ikiwa wewe ni mwendani mwenziwe yule aliye na ugonjwa wa akili, inakupasa kujichunga pia. (unaweza kuwasiliana na Carers Advisory Service kwa 1800 242 636 kwa mashauri).

- Fikiria kutenga muda mwingine kila wiwi kwa kitu unachokipenda kama spoti, kusikiliza muziki and kutengeneza vitu.
- Kupata usingizi wa kutosha na mazoezi ya kimwili pamoja na kula vyakula vinavyo vafaa ni muhimu kwa familia mzima...wala sio kwa watoto pekee.
- Tambua uwezo wako kama mzazi, kama mwendani na kama jamii. Kutakuwa na vitu yu mzuri kwa kufanya ua yale yanayofanywa vizuri nawe pamoja na watoto wako. Hata hivyo, yawezakuwa na vitu vingine lazima vifanywe na mtu mwingine.
- Ikiwa hauna mwendani, ni vema kusemesana na mmoja katika jamii, rafiki wa kuaminiwa, au yule anayekufahamu vyema.

Vidokezo kutoka kwa watu wenye ugonjwa ya akili ambao wamewalea watoto



Taasisi nyingine hufanya , miradi wa likiso, saa za jioni kwa watoto amabao wana wazazi wana akili amabyo imeruka na wengi wa watoto hawa wanapenda mambo hayo. Uliza daktari wako au soma tovuti www.copmi.net.au

'Nilikuwa nikichoka sana wakati shule zilifungwa kwa hivyo ilikuwa ya maana kuwa na muda ya mapumziko toka kwa wanangu nao walijistarehesha kambini sana'

Mara nyingine watoto watahitaji mapumziko kutoka kwa wazazi na wazazi nao watahitaji mapumziko kutoka kwa watoto wao- hasa wakati mzazi amepungukuwa na nguvu kwa sababu ya ugonjwa au matibabu. Watoto wazima watahitaji muda wa mapumziko kutoka kwa kazi ya ziada wanayo katika jamii.

- Watoto ambao hawajaanza shule hufurahia kuwa katika mahali wanapotunzwa au kuwa na mtunzaji wao. (Wapigie Watunzaji wa Watoto walioko karibu nawe kwa nambari 1800 670 305)
- Watoto wa Shule ya Msingi wanaweza kufurahia mambo kama michezo va vikundi vya kuchezea.
- Wanaobalehe wanawezahitaji kuwa na marafiki tu, wakila pizza au kwenye kiwanda cha kutazamia runinga.

'Wanagu walifurahi zaidi tulipoweka mikakati ya kusaidia nikiwa mgonjwa au nikienda hospitalini tena'

Kujipanga kwa mahitaji ya watoto wako ni muhimu na inahakikisha unayo ya kuwaambia ukiwa mgonjwa.

Wahuzishe watoto katika mipango wakiwa umri wa kutosha ili wawe na hakikisho kwamba yote yatakuwa **shwari** na kwamba unawapenda. Wanaweza kuwa na mawazo kuhusu nani atawapa hela za mfuko au nani atakeyemlisha paka ambayo hukuzipangia. Mfano wa mpango ni 'Mpango wa Kutunza Mtoto- Matarajio ya Wazazi' ambayo inaweza kutolewa kwenya www.copmi.net.au

'Kuyajadili hisia zangu pamoja na watoto iliwasaidia kuwa huru kuelezea wasiwasi wao- ndipo nikaweza kupumzishwa mawazo yao kutokana nazo'.

Ni kawaida kwa watu katika jamii walio na matatizo ya akili kuhisi kupoteza ufahamu, kukasirika, kuhuzunika au kupotea muda kwa muda. Hata hivyo, watoto huficha hisia hizi, san asana wakigundua kwamba kuna 'siri' yanayoambatana na magonjwa haya,



Ni muhimu ili wote katika jamii wapate fursa ya kujibiwa maswali yao. Unaweza kupenda kuuliza mtaalamu wa afya yako (kwa mfano ...) apate muda na familia yako ajibu maswali yao.

'Nilipoacha kupiga.....watoto walifurahi hata nami pia'.

Watu mara nyingine hufikiria kwamba utumiaji wa pombe au miadarati mingine(pamoja na utumishi mbaya wa madawa ...) itawasaidia kuwa sawa. Inaweza kufanya hivyo kwa muda mfupi tu lakini ikadhuru maisha na afya ya akili yako na tena inazuia uweza wa kuwa mzazi mwema. Hata hivyo kuna huduma zisizo-hukumu ya kusaidia. (Wasiliana na Huduma ya Kusaidia Jamii na Miadarati kwa 1300 386 186.

'Ilikuwa vizuri sana wakati dada yangu alikuja kuangalia watoto wangu katika wakati wa mwisho wa wiki ili niende kuangalia uchezo wa mtoto wangu'.

Sisi sote twahitaji marafiki au jamii watusaidie; uwe mwaminifu nao kwa kile kinachokusaidia vyema. Usipokuwa na marafiki au jamii wa kukusaidia, misaada mingine yaweza kupatikana unamoishi - Wapigie Vituo vya Misaada ya Jumuia ya Madola kwa 1800 052 222(bila malipo).

Unayo haki ya kuomba msaada ikiwa wewe au watoto wako mmehisi kwamba hamna usalama. Wasiliana na mfanyikazi wa afya unayemwamini au piga simu 131 114

Mashauri kwa watoto na watu wadogo



'Nilifikiri kwamba labda ilikuwa ni kosa langu'

Haukusababisha ugonjwa wa akili kwa wazazi wako.

– Ugonjwa wa akili sio kosa la mtu fulani.

Unayo haki ya kujihisi salama.

– Ikiwa umehisi kuwa na hofu au kukosa usalama wakati uliopita, fanya mpango kwa kile utafanya ikitokea hivyo tena. Watoto wengine wanapenda kujadili na kuandika mpango yao na wazazi ua na mtu mzima yale wanayemwamini.

'Je! Ulifahamu ya kwamba mmoja kati ya watu watano watakuwa na ugonjwa wa akili wakati moja maishani mwao? - Nilifikiri ilikiwa kwa jamii yetu tu.'

Hauko peke yako

–Wengi wa watoto pamoja na vijana huishi kwenye familia ambayo mzazi anayo ugonjwa wa akili. Mara nyingine ni muhimu kukutana na watoto wengine ambao wameyapitia mambo ambayo unayapitia.(piga Nambari ya kusaudai watoto 1800 551 800, au tazama kwenye ukurasa wa mwisho kwa maelezo zaidi).

Vidokezo kutoka kwa watoto na vijana wengine

'Chunguza kuhusu ugonjwa ya mama yako na baba yako'.

– Waulize wazazi wako ukiwa sawa wewe kushauriana na daktari ama muugizi mwingine kuhusu ugonjwa au shida ya kiafya. Tazama kwenye www.itsallright.org kwa mashauri mazuri kuhusu magonjwa tofauti ya akili.

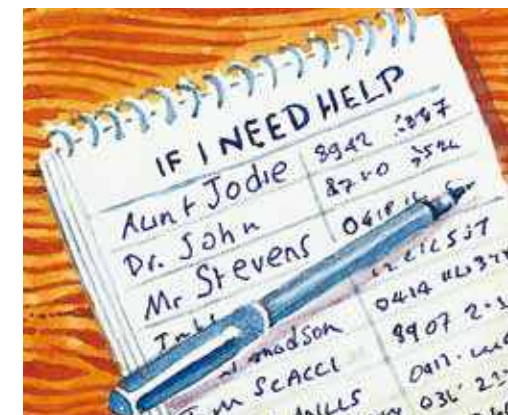
'Uliza maswali mengi upendavyo-ikiwa kama mimi utagundua ya kwamba hadithi 'kamili' kuhusu ugonjwa sio mbaya hata nusu ya jinsi ukuhofia'.

'Ilifaa sana nilipompata mmjo niliyeweza kuwasiliana naye kuhusu mabo'

Ni muhimu kuongea na mtu unayemwamini kuhusu jinsi unavyohisi - labda wa familia, rafiki yako shuleni, mshauri wa shuleni au daktari. Ama unaweza kupiga simi na kuongea na mtu kutoka Laini ya Msaada kwa Watoto 1800 551 800.

'Hakikisha umefanya mzaha'.

Ni muhimu watu wa familia moja wakisaidiana. Ikiwa utachukua muda wa ziada, hakikisha umechukua muda wa mapumziko. Ku watu wa kusaidia, kwa hivyo wasilianan na mmjoja Carer Advisory Services(bila malipo 1800 242 636). Kakita nchi nyingine Carer Advisory Services hufanya huduma kwa vikundi na mikusanyiko ya vijana wanaowapa misaada wazazi wao kwa vile ni wagonjwa.



'Yanakili majina and nambari ya simu ya watu unaweza kuwasiliana nao wakati wa mahitaji'.

Vidokezo kwa jamii ya kando na wale wanaosaidia



'Vitu vilbadilika kuwa vizuri nilipouliza jinzi ningesaidia kuliko kujipeleka kuwafanyia vitu tu'.

Wazazi walio na ugonjwa wa akili wanaweza kuhitaji msaada wa ziada kutoka kwa familia na marafiki.

- Waulize familia ni kwa njia gani bora unaweza kiwasaidia
- Ongea na wazazi kuhusu ugonjwa wao na ikiwa ni sawa kufanya utafiti zaidi. Yajadili ishara na dalili za onyo na jinsi utakavyowasaidia
- Uwe mtu wa kuelewa na ufanye wazazi pamoja na watoto waelewe kwamba sio wao to kushugulikia mambo yao wenyewe.

Unayo haki ya kutafuta ushauri itakayokuwezesha kusaidia familia vizuri iwezekanavyo, lakini hauna budi kuheshimu siri ya mtu mwenye shida ya kiafya.

'Ilikuwa wakati mwingine kana kwamba ni mwalimu wangu ndiye aliyeniuliza jinsi nilivyokuwa - wengine wote walikua na hofu na Baba'.

- Kumbuka kuuliza watoto jinsi wanavyo waza kuhusu yanayotukia ama yale ambayo yametukia
- Uwe hapo kwa msaada wa watoto na vijana ikiwa watahitaji mtu wa kuongea nao na pia ufikiria njia nyinginezo itafanya maisha yao iwe kama ya marafiki yao shuleni
- Acha familia watoe hisia zao za kweli; uwe mnyenyekevu na sio mwamuzi.

'Jilinde we mwenyewe, utunzaji huchoza'.

Yajadili mambo kama familia

Watoto wengine na wazazi hupenda kuongea ana kwa ana, wengine hupenda kuongea wanapofanya kitu pamoja (kama kujenja kwa mawe au kuanda vitafunio pamoja). Tafakari ni wakati upi unafaa kuyajadili mambo...na kumbuka mjadala sio njia pekee ya mawasiliano. Mwuulize daktari wako ua mfanyi kazi wa kiafya kuhusu vitabu ambavyo vimeandikwa hasa kwa watoto kuhusu shida za afya za kiakili.

(Vitabu na video kwa umri tofauti tofauti zinapatikana kwenye www.copmi.net.au)

Watoto ambao hawajaanza shule wanahitaji hakikisho dhabiti na pia wanataka ufafanuzi wa maneno rahisi. Jaribu kuwahadithia au kwa kuchora ramani au kutumia vitabu vyenye ramani.



Watoto wa Shule ya Msingi ushauri wa kiwango chao. Wanaweza kijielezea hisia zao wenyewe na za wazazi wao kwa umri huu lakini pia wanahitaji majibu 'sahihi' na bayana kuhusu nini inatokea mzazi akiwa mgonjwa. Jaribu urahizishe majibu yako yawezekanavyo.



Watoto kati ya umri wa 10 na 19 wanaongea wakiwatayari, sio wakati mtu mwingine anataka. Acha nafasi ya mawasiliano, peana fasihi na uyajadili mambo kwa uaminifi uwezavyo. Sio rahisi kugundua kijana akiyapitia magumu, kwa hivyo wafanye watambue kwamba unawapenda na kwamba wanaweza kuongea nawe kwa wakati wowote. Ni muhimu kwa vijana kuongea mambo na watu wengi ambo ni wa maana maishani mwao.



Kuyajibu maswali kutoka kwa watoto na vijana



Watoto wawezakuwa na hofu yasio ya maana kilingana na ugonjwa, kwa hivyo watie moyo waulize maswali. Ni vyema upange mbeleni jinsi ya kuyajibu maswali kuto kwa watoto wako na/au marafiki zao. Daktari wako au mhudumu wa kiafya anaweza kukusadia ikitaka kuzungumza na mtu kwanza.

Ni vyema ufikirie pia ikihitajika, nini utasema na mwalimu wa mtoto wako au mtu mwingine kama mzazi wa rafikiye mtoto wako ingawa una haki ya kuzihifadhi siri.

Ikiwa watoto hawaishi pamoja na mzazi mwenye ugonjwa wa akili, bado ni bora maswali yao yajibiwe.

Mzazi mwingine au mtunzaji anapaswa kuwa na ufahamu ya hali ya juu na asiyemwamuzi kwa kushauriana na watoto kuhusu ugonjwa wa akili.

Maswali ya kawaida ambayo watoto huuliza

'Je! Nilitenda kosa'?

Watoto hujilaumu wao wenyewe mambo yakenda mrama. hakikisha wanatambua ya kwamba ugonjwa wa akili sio kosa la mtu na inaweza kutibiwa kama magonjwa mengine.

'Je! Ninaweza kuiboresha'?

Watoto wengine hufikiri kwamba wazazi wao wataresha afya yao wakifanya vyema shuleni au wakiwa na adabi mzuri.

Kumbuka kuwauliza watoto mara kwa mara hisia zao kutokana na yanayotulia.

'Kwa nini wewe si kama mama/baba wengine?'

Ni rahisi sana kwa watoto pamoja na vijana kuambukizwa na kuwa na mawazo mabaya kama yule aliye na ugonjwa wa akili. Ugonjwa au matibabu yanaweza kukufanya uwe na tabia tofauti kwa wazazi wengine au kukuzuilia kuhusika katika mambo mengine. Hata hivyo, vijana wengi huaibika na wazazi wao hata hawataki waonekana pamoja nao; Ni kawaida ni umri huo. Shauriana na watoto wako kuhusu kuhusu madhara za ugonjwa wako na uwe mwangalifu kwa hisia zao.

'Je! Nitaambukizwa?'

Watoto pamoja na wanao balehe wanaojali maisha yao ya usoni mara nyingi huuliza maswali. Ingawa ni ngumu kuyajibu, ni heri yatatuliwe. Wafanye watoto waelewe kwamba ugonjwa wa akili sio wa kuambukizwa kama Ukambi au.... Ni muhimu kujifunza kuhusu shida za ugonjwa wa akili na ikiwa inapitishwa kutoka kwa wazazi kwa wanao, na wafahamu kwamba 'tahadhari' si sawa na mwisho.

Ujumbe kuhusu magonjwa tofautin ya akili yanapatikana (mtaalamu wa afya au muuguzi au maktaba inaweza kukusaidia au uite nambari kwenye tovuti na yaliomo

Kuelewa kwa watoto kuhusu kuhusu dunia hubalika wanakuwa, kwa hivyo unahitaji kuyajibu maswali haya zaidi ya mara moja. Watoto wanaweza kutatua mambo magumu wakiendelea kuwa wakubwa.



kwenyu ukurasa wa mwisho) au mfanye mwaliko kwa daktari/mtaalamu mwingine pamoja na mtoto wako kuyajadili mambo haya.

'Je! Ni lini utakuwa bora wa afya?'

Ni muhimu kuwa mwaminifu kujibu watoto kuhusu shida za afya ya kiakili au matibabu yake, hasa ikiwa kwa msaada wazazi wao watakuwa vyema. Kuna uwezekano wa wazazi wao siku za usoni kutosikia vizuri na wahitaji msaada tena.

Tovuti wenya manufaa

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

Tovuti wenya manufaa

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org



Tovuti wenya manufaa

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

Kwa watoto na vijana

Jiandalie orodha ya majina na nambari ya simu ya wale unaweza kuwasiliana nao wakati wa mahitaji.

Nambari za simu muhimu

Kids Helpline 1800 55 1800

(Laini ya msaada kwa watoto)

Mis números de teléfono importantes

Kids Helpline 1800 55 1800

(Laini ya msaada kwa watoto)

Mis números de teléfono importantes

Kids Helpline 1800 55 1800

(Laini ya msaada kwa watoto)

Kwa maelezo zaidi na usaidizi

Uliza muugizi wako wa kawaida, kituo cha afya kijijini, shule, au maezi ya watoto au mlezi watoto kuhusu huduma na habari au piga nambari zifuatazo kwa msaada.

Child Care Hotline 1800 670 305

(Kwa habari na mawaidha kuhusu namna tofauti za utunzaji wa mtoto unamoishi)

Carers Advisory Service..... 1800 242 636

(Au wasiliana na Shirika la Watunzaji nchini mwako au katika eneo lako)

Family Drug Support Helpline..... 1300 368 186

(Laini ya Msaada ya Miadirati katika Familia)

Kids Helpline 1800 551 800

(Para niños y jóvenes de 5 a 18 años).

Lifeline..... 13 11 14

(Huduma masaa 24 ya ushauri na uelekezo kwa huduma nyingine)

Lifeline's Just Ask 1300 131 114

(Kwa maelezo zaidi kuhusu mambo ya ugonjwa ya akili na)

SANE Australia Helpline 1800 187 263

(Kwa habari na kuelekeza kwenya huduma za Msaada)

Parent Helplines (Kwa habari, Ushauri na Msaada)

(Para obtener información, consejería y apoyo)

ACT (02) 6287 3833 Tas 1800 808 178

NSW – Karitane Care Line . 1300 227 464 Vic 13 22 89

– Tresillian 1800 637 357 **SA 1300 364 100**

– Parentline 1300 1300 52 **WA..... (08) 92721466**

Qld & NT..... 1300 30 1300 au 1800 654 432

Tovuti za manufaa

(kumbuka tovuti yako kwenya maktaba)

Mtandao wa Kukuza Watoto..... www.raisingchildren.net.au

Afya ya Akili ya Asili nyingi ya Australia..... www.mmha.org.au

Afya ya Mtoto na Kijana..... www.cyh.com

Mtoto Wangu www.mychild.gov.au

Wanao Wazazi walio na Ugonjwa wa Akili (COPMI).....

..... www.copmi.net.au

Kids Helpline Online Counselling (Laini ya kusaidia watoto).....

..... www.kidshelp.com.au

Afya ya Akili na Utu wema..... www.mentalhealth.gov.au

SANE www.sane.org

Familia ambazo Mzazi ana ugonjwa wa Akili (FaPMI) (Awali lilitwa

VicChamps) www.easternhealth.org.au/champs/

Reachout (Fikia)..... www.reachout.com.au

Carers Australia (Watunzaji Australia) www.carersaustralia.com.au

