

MAELEZO KUHUSU AFYA YA AKILI

- Afya ya akili ni nini?
- Ugonjwa wa akili ni nini?
- Chanzo cha magonjwa ya akili ni nini?
- Dalili za magonjwa ya akili ni kama zipi?
- Magonjwa ya akili huweza kutibiwa kwa njia zipi?
- Unaweza kumsaidia vipi mtu anayeugua ugonjwa wa akili?
- Ni mambo gani unayoweza fanya kudumisha afya ya akili?

Afya ya akili ni hali ya kujihisi mzima ambapo ndani yake kila mmoja anaweza kuafikia uwezo wake, kuweza kupambana na dhiki za kawaida za maisha, kuweza kufanya kazi ya kuzalisha na yenye matunda, na kuweza kuchangia katika jamii yake.

Ugonjwa wa akili ni ugonjwa au hali ambayo inaathiri jinsi mtu anavyofikiria, kujihisi, tabia na kuhusiana na wengine na mazingira yake na kuingilia uwezo wake wa kutenda kazi kwa kila siku.

Mifano ya magonjwa ya akili

- Huzuni
- Matatizo ya hofu
- Wazimu
- Kuumia na matatizo mengine kutokana na dhiki
- Matumizi mbaya ya pombe, madawa na vileo
- Matatizo ya kitabia
- Kifafa na matatizo ya kuanguka na kutetemeka.

Chanzo cha ugonjwa wa akili

Unyanyasaji wa kihisia, kimwili au kijinsia	Kupoteza mpendwa
Malezi mbovu, kunyanyaswa na kutelekezwa	Talaka na kutengana
Hali ya kutojidhamini	Maradhi katika ubongo
Vita nyumbani	Matukio ya kimaisha ya dhiki
Uvimbe katika ubongo	Matumizi mbaya ya pombe na dawa za kulevya
Majeraha ya kichwa	Kuhama au ukosefu wa utangamano wa jamii
Watoto wa wamama wanaotumia pombe na dawa za kulevya au walio kwa hatari ya kupatwa na magonjwa wakiwa wajawazito	Watoto wanaopata matatizo wakati wa kuzaliwa au kupata maradhi wakiwa wachanga
Umaskini, kukosa ajira au ajira isiyotosheleza	Urithi wa maumbile

Dalili za kawaida za magonjwa ya akili

- Kujishughulisha sana kuhusu dalili za kimwili (kuumwa na kichwa, kuumwa na mgongo)
- Kukosa kufurahia
- Kukosa raha
- Kulia
- Hofu na mshituko
- Kuchoka zaidi
- Kukosa kuwa makini
- Matatizo ya usingizi
- Matatizo ya hamu ya chakula na kupoteza uzani wa mwili
- Kukasirika
- Mawazo na vitendo vya kujirudia rudia

- Kukosa ujuzi wa kijamii na kujitenga kutoka kwa jamii
- Tabia za ajabu (kama kujiongelesha mwenyewe)

Magonjwa ya akili yanaweza kutibiwa kupitia kwa mojawapo ya njia zifuatazo

1. Ushauri
2. Matibabu ya kisaikolojia
3. Dawa
4. Matibabu ya kisisimua akili
5. Kulazwa katika hospitali
6. Matibabu kwa matumizi ya pombe na dawa za kulevya

Ngano na ukweli kuhusu magonjwa ya akili

NGANO	UKWELI
Watu ambao wana ugonjwa wa akili hawawezi kufanya kazi.	Watu wenye magonjwa ya akili wanaweza kufanya kazi iwapo wanatumia dawa na kupata matibabu ya ziada.
Watu wanaougua ugonjwa wa akili wana fujo.	Kutibiwa kunapunguza hatari ya fujo. Fujo haitokani tu na ugonjwa mbali inaweza kutokana na sababu tofauti.
Watu wote wenye ugonjwa wa akili ni akili punguani.	Ugonjwa wa akili haitoshani na kuwa akili punguani. Magonjwa ya akili yanaathiri watu wenye viwango tofauti vya akili.
Watu wenye ugonjwa wa akili wanafaa kuwekwa jela.	Kuna uwezekano kwamba jela itafanya dalili kuwa mbaya zaidi kwa mtu anayeugua ugonjwa wa akili. Wanastahili matibabu ndani ya mazingira yanayochangia tiba.
Watu hawawezi kupona kutokana na magonjwa ya akili.	Watu wanaougua ugonjwa wa akili wanaweza kuishi maisha ya kawaida na dalili zinaweza kudhibitiwa kama vile za kisukari na shinikizo la damu. Wanachohitaji ni msaada kutoka kwa jamaa na jamii zao na kuendelea kwa matibabu ya ziada.
Ugonjwa wa akili unaambukizwa	Ugonjwa wa akili hauambukizwi na haufai kuogopwa.
Ugonjwa wa akili unasababishwa na roho chafu au uchawi.	Ugonjwa wa akili si adhabu kutoka kwa Mungu. Pia hausababishwi na uchawi. Sababu za ugonjwa wa akili ni nyingi pamoja na jeni na sababu za mazingira.
Watu wanaougua ugonjwa wa akili hawawezi kufanya uamuzi wowote.	Watu walio na magonjwa ya akili wanaweza tu kuwa na matatizo ya kuamua mambo wakati wa vipindi kali vya ugonjwa kama mwanzo au kurejea kwa ugonjwa. Kuhusisha watu binafsi kwa maamuzi kuhusu matibabu yao inaboresha matokeo ya matibabu.
Huzuni na magonjwa mengine kama hofu hayaathiri watoto na vijana. Matatizo wanayokuwa nayo ni kawaida katika kukua.	Watoto na vijana sawa na watu wazima pia wanaweza kupata ugonjwa wa akili. Mmoja kati ya watoto au vijana 10 wako na tatizo la akili kiasi kikubwa cha kusababisha kudhoofika, na kulingana na WHO, mmoja kati ya watoto 4 hupata ugonjwa wa akili katika maisha yake. Magonjwa ya akili yanaweza kuathiri watu au watoto wa kila umri, taifa au rangi, dini au kiwango cha mapato.

Je, unamjua yeyote ambaye ana ugonjwa wa akili? Unaweza kufanya nini kumsaidia?

Watu walio na magonjwa ya akili wanahitaji matibabu na msaada kutoka kwa jamaa na jamii yao pamoja na matibabu ya kufuatilia na wana haki ya:

1. Kiwango kinachostahili cha maisha na kulindwa kijamii
2. Haki ya kufurahia kiwango kya juu zaidi ambacho kinaweza kufikiwa cha afya ya akili
3. Haki ya kufanyia kazi uwezo wa kisheria na haki ya kuwa huru na salama
4. Kuwa huru kutokana na kuumizwa au kufanyiwa mambo ya ukatili, yasiyo ya utu au yanayoshusha hadhi ya mtu binafsi au adhabu, na kuwa huru kutokana na kutumiwa vibaya, vita na kudhulumiwa.
5. Haki ya kuishi bila kuingiliwa na kuhusishwa katika jamii.

Vidokezi vya kudumisha afya ya akili

- Dumisha mfumo wa maisha wa afya-kula lishe kamilifu, fanya mazoezi mara kwa mara, na epuka pombe na dawa za kulevya.
- Tambua ni nini inaleta dhiki kwako na kutafuta njia za kukabiliana na dhiki.
- Kuwasiliana na ndugu na marafiki na kuonyesha kujali wengine
- Kujikubali mwenyewe
- Kupumzika, kuwa na usingizi mwanana
- Shiriki hisia zako na wengine
- Kama mambo yanakuzidia na unahisi uwezi kuyakabili, omba msaada
- Fanya mambo ambayo unafanya vyema au ambayo una kipaji mara kwa mara.



Kwa habari zaidi wasiliana na:

AFRICA MENTAL HEALTH FOUNDATION (AMHF)

Mawensi Gardens, Matumbato Road, Upperhill (Mkabala na Geomaps
Centre), Nairobi, Kenya

S.L.P 48423-00100, Nairobi, Kenya

Simu: +254202651360

Barua pepe: info@amhf.or.ke

www.africamentalhealthfoundation.org