Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Wanawake wana uwezekano wa karibu **mara mbili** zaidi kuliko wanaume kuwa na unyogovu au tatizo la wasiwasi.

Zungumza na mtoa huduma wako kuhusu dalili zozote UNAZOPATA.



Wasiwasi ni Nini?

Maisha ni magumu! Tunahangaikia kila kitu kuanzia pesa hadi afya na usalama wa familia zetu.

Wakati mwingine wasiwasi unaweza:

- Kusababisha maumivu ya mwili, maumivu ya tumbo, na maumivu ya kichwa.
- Kuathiri usingizi wako.
- Kukufanya ujisikie tofauti na kawaida yako.
- Kukufanya uwe mwenye hasira au kukasirika kwa urahisi.
- Kukufanya uhisi kulemewa kirahisi.
- Kusababisha mawazo ya kuingilia au yanayojirudia ambayo yanaogopesha au ni vigumu kuyadhibiti.
- Kusababisha mashambulizi ya hofu kali.

Unyogovu na wasiwasi vinaweza kutokea pamoja; nusu ya watu wenye unyogovu pia huwa na wasiwasi.



Matibabu salama na yenye ufanisi yanapatikana kwa unyogovu na wasiwasi. Matibabu yanaweza kusaidia kudhibiti dalili zako na kukuwezesha kuzingatia maisha yako.

Unyogovu ni Nini?

Je, wewe...

- Hujisikii kama kawaida yako?
- Unahisi huzuni au kuvunjika moyo?
- Una matatizo ya kulala?
- Unakula kidogo au zaidi ya kawaida?
- Hufurahii shughuli ambazo kwa kawaida huzifurahia?
- Umechoka zaidi ya kawaida?
- Una matatizo ya kuzingatia, kumbukumbu, au kufanya maamuzi?
- Una maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, mikakamao, au maumivu ya tumbo?

Takriban mwanamke 1 kati ya 8 atapata unyogovu katika maisha yake, na hali hii hutokea zaidi kwa wanawake wenye umri wa miaka 25–44.

Huenda una unyogovu.

Hii si ishara ya udhaifu.

Zungumza na mtoa huduma wako kuhusu dalili zako!



Huhitaji kusubiri hadi ujisikie vibaya ili kupata msaada au kuzungumzia matatizo yako.

Una Chaguo!

Kuna mambo mengi unayoweza kufanya kusaidia kuboresha afya yako ya akili, ikiwa ni pamoja na:

- Mabadiliko ya tabia
- Kuwa na shughuli za mwili
- Kuvuta pumzi ndefu
- Kutumia muda nje
- Kupata usingizi mzuri
- Kutumia muda mchache kwenye mitandao ya kijamii na mbele ya skrini
- Kuandika shajara au kuandika mawazo na hisia zako
- Kufanya mazoezi ya mbinu za kujituliza (kama vile mbinu ya 5-4-3-2-1)
- Kutumia mazungumzo chanya ya kujitia moyo au vikumbusho vya kujisaidia
- Kuwasiliana na mtu unayemwamini kwa ajili ya msaada
- Mazoezi ya kupumzika kama vile kutafakari

Wakati mwingine chaguo hizi hazitoshi. Mtoa huduma wako anaweza kukuunganisha na mtaalamu wa afya ya akili ambaye anaweza kukusaidia kupitia tiba, dawa, au vyote viwili.

Mipango ya Matibabu

Matibabu ya wasiwasi au unyogovu yanaweza kujumuisha mchanganyiko wowote wa mabadiliko ya tabia, tiba, na dawa. Huhitaji kupitia hali hii peke yako.

Tiba

Tiba ni mazingira salama na ya faragha ya kuzungumza na kupata msaada. Kutakuwa na mawasiliano ya wazi kuhusu chaguo za matibabu na gharama zake.

Dawa

Mtoa huduma wako anaweza kupendekeza dawa ili kusaidia kupunguza dalili na kuboresha hali yako ya afya. Ukianza kutumia dawa, zungumza na mtoa huduma wako kabla ya kufanya mabadiliko yoyote.

Tiba na Dawa

Wakati mwingine chaguo bora ni kutumia tiba na dawa kwa pamoja. Dawa zinaweza kukusaidia kufaidika zaidi na tiba kwa kudhibiti dalili zako.

Msaada wa Rika

Msaada wa rika hukuunganisha na mtu mwenye uzoefu wa moja kwa moja ambaye anaweza kutoa uelewa, faraja, na mwongozo.

Kumbuka kutafuta mtaalamu wa afya ya akili anayekufaa!



Rasilimali

Unyogovu au wasiwasi si ishara za udhaifu. Zungumza na mtoa huduma wako leo kuhusu dalili zako!

Kwa maelezo zaidi kuhusu unyogovu na wasiwasi AU kwa rasilimali za kukusaidia kupata huduma unayohitaji, tembelea:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- Huduma ya Kuzuia Kujiua na Migogoro: Piga simu au tuma ujumbe mfupi kwa 988
- Laini ya Kitaifa ya Msaada ya SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)
- Laini ya Msaada ya NAMI Ohio: 614-224-2700
- Laini ya Kitaifa ya Msaada ya NAMI: 1-800-950-NAMI (6264)

Mambo ya Kuzingatia Wakati wa Ujauzito na Baada ya Kujifungua

Ujauzito na kupata mtoto vinaweza kuleta hisia nyingi tofauti. Ni kawaida kuhisi wasiwasi au huzuni.

Ikiwa haitatibiwa, unyogovu au wasiwasi vinaweza kuathiri afya yako na afya ya mtoto wako. Kupata msaada mapema kunaweza kupunguza hatari na kusaidia afya bora iwezekanavyo kwako na kwa mtoto wako.

Zungumza na mtoa huduma wako kuhusu matibabu yaliyo salama wakati wa ujauzito na kunyonyesha.

Laini ya Kitaifa ya Afya ya Akili ya Mama – 1-833-TLC-MAMA

Huna uhakika wa mahali pa kuanzia? Unaweza kumuomba mtoa huduma wako akupe rufaa au kutumia saraka za mtandaoni zinazoaminika kama Psychology Today ili kupata mtaalamu wa tiba anayekidhi mahitaji yako.

Afya ya Akili ni Afya Muhimu.



JE, una mawazo ya kujidhuru au kuwadhuru wengine?



Tafuta huduma ya dharura SASA.

- Huduma ya Bure, ya Siri, Inayopatikana 24/7 ya Kuzuia Kujiua na Migogoro: **Piga simu au tuma ujumbe mfupi kwa 988**
- Nenda kwenye chumba cha dharura kilicho karibu nawe
- Piga simu 911

Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Focus on ME ni mradi wa kuboresha ubora unaoshirikiana na watoa huduma za msingi kote Ohio ili kuboresha huduma za unyogovu na wasiwasi kwa wanawake walio katika umri wa kuzaa.

Ohio
Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center