



Australian Government

Department of Health

Kutunza ustawi wako wa kiakili

Virusi vya Korona huathiri kila mtu. Vimeathiri watu nchini Australia na duniani kote. Watu kutoka nchi zote, tamaduni na asili zote wamefanya mabadiliko katika maisha yao ya kila siku ili kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi na kuweka jamii zao salama.

Madhara ya virusi vya corona yamesababisha wengi wetu kujisikia wasiwasi, kufadhaika au kuhisi peke yetu. Unaweza pia kuwa na wasiwasi kuhusu familia na marafiki katika nchi yako ya nyumbani. Ni muhimu kwamba sisi sote kutunza ustawi wetu wa kiakili, pamoja na afya yetu ya kimwili, wakati wa nyakati hizi ngumu.

Huenda umeona mabadiliko fulani katika hisia zako au umeona mabadiliko haya katika mtu mwingine, kama:

- Kuhisi kufadhaika au wasiwasi.
- Kuhisi huzuni, hasira au kama si wewe mwenyewe.
- Kuwa na shida kupata usingizi au kuendelea kulala.
- Mabadiliko katika uzito wako au hamu ya kula.
- Kuhisi kuzidiwa na kuona maisha yako ya kila siku ni magumu.

Watu wengine wanaweza kujisikia hofu ya kuzungumza juu ya hisia zao na wengine kwa hofu ya kuitwa kuwa ana tatizo la afya ya kiakili. Ukweli ni kwamba hisia hizi ni za kawaida na watu wengi katika jamii wanapata nazo pia.

Fikia kwa wengine na kuzungumza na watu ambao unaamini. Kuwasiliana na familia na marafiki kupitia kwa simu, video au vyombo vya habari vya kijamii kunaweza kusaidia afya yako ya kiakili. Shiriki hisia zako nao na uwaalike kushiriki nawe.

Kuendelea kuwa na afya njema ni nzuri kwa akili na mwili wako. Jaribu kufuata utaratibu iwezekanavyo. Shughulikia kwa kwenda kutembea nje, kufanya mazoezi katika bustani au nyumbani. Dumisha tabia nzuri za usingizi, kula vyakula bora kama matunda na mboga, na kupunguza kumbwe na vinywaji ambavyo vina sukari nyingi.

Msaada unapatikana

Ni sawa kuomba msaada ikiwa unajisikia unahitaji msaada ili kukabiliana na changamoto za ziada za maisha kwa sasa, au unaona maisha ni magumu. Ongea na mwanachama wa familia, rafiki, au daktari wako (GP) au mtaalamu wa kiafya anayeaminika kuhusu mahitaji yako binafsi na hatua zifuatazo unazoweza kuchukua.

Unaweza pia kuzungumza na mshauri nasaha wakati wowote bila malipo kwa kupiga simu kwa Huduma ya Ustawi wa Kiakili ya Virusi vya Korona kwenye **1800 512 348**. Kwa mkalimani bure na mwenye siri piga simu kwa **131 450** na sema lugha unahitaji. Unaweza kisha

kumwomba mkalimani kukuunganisha kwenye Huduma ya Ustawi wa Kiakili ya Virusi vya Korona.

Sio kila mtu anayesikia nyumbani kwa kuzungumza na mtu kwa uso, na hiyo ni sawa. Unaweza kupata tovuti na taarifa muhimu, kutumia programu na mipango ya kujenga ujuzi na kufuatilia maendeleo yako, kushiriki hadithi na uzoefu katika vikao mtandaoni, au kuzungumza na mtaalamu kupitia kwa simu, maongezi/ maandishi ya mtandao na huduma za barua pepe.

Angalia tovuti ya Head to Health headtohealth.gov.au kwa taarifa, ushauri, na kuungana na huduma na misaada inayoaminiwa ya afya ya kiakili ya Australia ya simu na mtandaoni ambayo ni bure na gharama nafuu. Pia ina viungo kwa habari na rasilimali katika lugha yako.