

STARTTS

Taarifa ya Afya ya Kiakili

Baadhi ya masuala yaliyotambuliwa na jamii kutoka asili tofauti za Afrika

Je! Afya ya Kiakili ni Nini?

Kulingana na *Shirika la Afya la Dunia*, Afya ya kiakili huelezwa kama... hali ya ustawi ambayo kila mtu anapata uwezekano wake mwenyewe, anaweza kukabiliana na matatizo ya kawaida ya maisha, anaweza kufanya kazi kwa ufanisi na kwa manufaa, na anaweza kutoa mchango kwa jamii yake. Ni kawaida sana kwa watu kupata tatizo kuhusu afya yao ya kiakili wakati fulani katika maisha yao. Kwa msaada wa aina mzuri na mwongozo wa kitaaluma watu wengi wanaweza kushinda matatizo haya, kupona na kuishi maisha mazuri na ufanisi. Hakuna haja ya kuwa na aibu kuzungumza kuhusu afya ya kiakili na ugonjwa wa kiakili sio ishara ya udhaifu.

UONGO DHIDI YA UKWELI

UONGO: Mtu mwenye tatizo la afya ya akili ni “wazimu” au ana “kichaa”.

UKWELI: Matatizo ya afya ya kiakili yanayotokana na uhusiano kati ya vipengele vya jenetiki, kibaiolojia, kisaikolojia, kimazingira na kiroho. Ni kawaida kwa watu kupata matatizo ya afya ya kiakili kwa wakati fulani katika maisha yao. Ugonjwa wa kiakili unaweza kutibiwa mara nyingi na watu wengi wanaweza kupona na kuishi maisha mazuri yenye afya.

UONGO: Matatizo ya afya ya akili husababishwa na sababu sizizo za kawaida au za uchawi. Mtu mwenye shida ya afya ya kiakili amelaaniwa na anaweza kukuchochea wewe au familia yako.

UKWELI: Sababu za ugonjwa wa kiakili zinaweza kuhusishwa na mchanganyiko wa vipengele vya jenetiki, maendeleo, kimazingira, kijamii, kiuchumi, kitamaduni na kiroho. Watu wenye shida za afya ya kiakili hawana laana wala hawawezi kukuchochea wewe au mtu yeyote.

UONGO: Mtu wa kwanza kusaidia shida ya afya ya kiakili ni mganga wa jadi.

UKWELI: Mbinu za uganga wa jadi ni muhimu sana na unaweza kukupa msaada unaohitajika na unaofaa kiutamaduni. Mara nyingi hata hivyo hufanya kazi vizuri ikiwa ni pamoja na mbinu za kisasa za matibabu au kisaikolojia kwa sababu hii ina maana kuwa unapata msaada kamili iwezekanavyo.

UONGO: Ugonjwa wa kiakili siyo suala kubwa, na inaweza kupuuzwa.

UKWELI: Ugonjwa wa kiakili ni halisi kama ugonjwa wa kisukari na ugonjwa wa moyo. Kutibiwa mapema ni bora zaidi.

UONGO: Maneno ambayo hutumiwa kwa lugha ya Kiingereza kuelezea matatizo ya afya ya kiakili hayatafsiri vizuri katika lugha za Kiafrika. Hiyo inamaanisha kwamba hatutaelewa na mshauri au daktari wa magharibi.

UKWELI: Ni kweli kwamba maneno mengi ya Kiingereza yanayotumika kuelezea matatizo ya afya ya kiakili hawana tafsiri ya moja kwa moja daima katika lugha nyingi za Kiafrika. Hata hivyo maneno haya ya Kiingereza yanaweza kuelezewa katika lugha iliyochaguliwa na mtu ili mtu na mshauri au daktari waweze kuelewana, na mtu anaweza kusaidiwa.

UONGO: Ikiwa mtu ana tatizo la afya ya kiakili, jambo jema sana ni kumpuuzwa.

UKWELI: Kupuuzwa tatizo la afya ya kiakili siyo wazo nzuri. Tatizo la afya ya kiakili likipuuuzwa kwa muda mrefu zaidi iwezekanavyo zaidi kwamba mtu atakuwa anaendelea kuzidi kuumwa.

UONGO: Hakuna mtu aliyezaliwa na ugonjwa wa afya ya kiakili. Inaweza kutokea wakati unapotumia pombe au dawa ya kulevya na kuiingiza mwili wako.

UKWELI: Sababu za ugonjwa wa kiakili ni ngumu. Hakuna kitu kimoja rahisi na wazi, kama virusi au bakteria, ambayo husababisha magonjwa ya kiakili, na hii inafanya ili sababu ni vigumu kufahamu. Kwa magonjwa mengine ya kiakili, kama ugonjwa wa skizofrenia na ugonjwa wa ncha yote mbili tofauti, inawezekana kurithi maandalizi – uwezekano mkubwa zaidi kwamba utapata ugonjwa huo. Kwa mengine yanaonekana hakuna kiungo cha jenetiki kabisa. Lakini hata hivyo haimanishi utakuwa mgonjwa. Uwezekano wako wa kupata ugonjwa wa kiakili unaathiriwa na mchanganyiko wa vipengele vya jenetiki, kineurolojia, maendeleo, kimazingira, kijamii na kiuchumi, na kiutamaduni, uzoefu wa maisha na mambo mengine.

UONGO DHIDI YA UKWELI

UONGO: Ushauri nasaha hausaidii, na unafaa kwa watu wazimu.

UKWELI: Sehemu ya ushauri ni kutoa msaada wa kitaaluma na uongozi ili kukusaidia kutatua matatizo binafsi au ya kisaikolojia. Inajumuisha kutumia mikakati ya kusimamia vizuri matatizo unayopitia. Watu wengi wenye ugonjwa wa kiakili wanaweza kupona na kuishi maisha ya kawaida ikiwa wanapenda kupata matibabu na msaada unaoendelea, ikiwa ni pamoja na ushauri na kufanya mabadiliko ya kufaa ikiwa inahitajika katika maisha yao.

UONGO: Kujizungumza mwenyewe kwa sauti, kutenda bila kujali na kuwapiga watu ni dalili za matatizo ya afya ya kiakili.

UKWELI: Yote haya yanaweza kuwa dalili za matatizo ya afya ya kiakili lakini si lazima. Kuna dalili nyingi na nyingi hizi hazionekani k.m. kuhisi wasiwasi sana au kuwa na matatizo ya kulala.

Ingawa watu wengine wanaweza kuonyesha ishara za nje na wengine wanaweza kuhitaji kulazwa hospitalini, watu wengi wenye ugonjwa wa kiakili hawaonekani wazimu kutoka nje na hawalazwi hospitalini. Labda uongo wa uharibifu zaidi kuhusu ugonjwa wa kiakili ni kwamba unakufanya kuwa na ukatili au kujizungumza mwenyewe. Filamu, TV, michezo na hata habari zinaweza kutupa hadithi za uongo na zenye unyanyapaa, ambazo watu wenye ugonjwa wa kiakili ni wenye ukatili.

Hii si kawaida. Hakuna ushahidi kwamba watu wanaoishi na ugonjwa wa kiakili kwa ujumla ni wenye ukatili zaidi kuliko mtu mwingine yeyote. Ukatili sio dalili pekee ya ugonjwa wa kiakili. Kuna uwezekano wa tabia ya ukatili kati ya watu wenye ugonjwa wa kiakili, lakini uchambuzi wa tafiti nyingi unashauri kwamba hii inaweza kuwa matokeo zaidi ya kutumia madawa ya kulevya au pombe, bila kupata matibabu mazuri au kuwa na historia ya tabia ya ukatili ambayo ni huru ya ugonjwa wa kiakili.

UONGO: Kufikiria kujua sio kawaida na ni mbaya.

UKWELI: Watu wengi wanajikuta mawazo ya kujua na hii sio jambo la aibu. Sio ishara ya udhaifu. Kutafuta au kupata msaada na matibabu ikiwa ni pamoja na msaada wa kijamii unaweza kusaidia kushughulikia mawazo haya na hisia zinazohusiana. Kupuuza tatizo haliwezi kuliondoa.

UONGO: Ikiwa mwanachama wa familia ana tatizo la afya ya kiakili, ni bora kuficha kama siri au kuona kuwa matokea ya uchawi.

UKWELI: Watu wengi wanahisi kwamba kuwa na tatizo la afya ya kiakili ni aibu, lakini kawaida siri husababisha tu mambo kuwa mabaya zaidi kwa kuwa kuficha tatizo hulifanya kuonekana tatizo kuwa kubwa zaidi kuliko halisi. Kutafuta msaada kutoka kwa mshauri nasaha au daktari wa akili kunaweza kumsaidia mtu huyo kuvumilia na ufanisi zaidi.

Ni muhimu hata hivyo kwamba watu wanaopata au kutafuta matibabu ya kisaikolojia wana hakika ya usiri kama kazi ya kitaaluma. Hii ina maana kwamba chochote unachozungumzia katika kikao chako ni cha faragha na ni kati ya wewe na mshauri tu.

UONGO: Ushauri nasaha ni matibabu ya ulaya na huwezi kuwasaidia watu kutoka tamaduni nyingine.

UKWELI: Matibabu ya kisaikolojia au ushauri nasaha husaidia kwa kutoa fursa ya kuzungumza na mtaalamu wa afya wenye mafunzo maalum ili kuelewa dalili zako, na kukusaidia kuona mambo kwa mtazamo tofauti. Kuzungumza na kushirikiana ni jambo la kawaida la Afrika.

UONGO: Ushauri nasaha unatakiwa kuwa siri, lakini utamaduni wetu ni kushirikiana baadhi ya matatizo yetu na changamoto pamoja na marafiki, familia na viongozi wa jamii.

UKWELI: Usiri ni njia ya kulinda faragha yako na ni uamuzi wako ambao unachagua kuwajulisha nani kuhusu hali yako.

Usuli

Ili kuongoza mchakato wa kupona wa watu kutoka asili za ukimbizi na watu wanaotafuta hifadhi ambao walikuja kutoka Afrika na wanapata dalili za shida baada ya mateso na masuala mengine kama vile huzuni, STARTTS imekusanya habari za afya ya kiakili kwa utoaji bora wa huduma na kuweka wazi ufahamu wa jumla wa afya ya kiakili ndani ya jamii za Afrika. Mahitaji ya afya ya kiakili ya wahamiaji ni kipengele muhimu cha utunzaji wa afya wa kisasa. Hata kama utaratibu wa uzoeji wa utamaduni unafuatilia njia ya kawaida, matokeo yanazidi kuwa magumu na athari za hasara za kabla ya uhamiaji, matukio mabaya na kubadilisha kwa tofauti katika hali ya hewa, dini, lugha, nguo, kanuni za kisheria na shinikizo la kifedha zote ambazo zina maana kubwa kwa afya ya kiakili.

Karatasi hii ya habari ilitengenezwa kwa kushauriana na wakilishi 15 kutoka jumuiya mbalimbali za Afrika ikiwa ni pamoja na; Uganda, Kenya, Sudan Kusini, Somalia, Gambia, Sierra Leone, Rwanda, Liberia, Kongo, Gini, Eritrea, Hebeshi, Burundi, Cameroon na Ghana. Lengo lake ni kutoa habari wazi na muhimu kuhusu afya ya kiakili na athari zake kwa watu binafsi, familia na jamii ambao wamekuja nchini Australia kutoka Afrika nzima. Karatasi hii ya habari huzungumza uongo/imani za kawaida na hutoa habari na uongozi. Ni muhimu kutambua kwamba kila mtu ana maoni kuhusu afya ya kiakili, lakini maoni yanayotokea uongo huongeza unyanyapaa na kufanya maisha magumu zaidi kwa watu walioathirika na magonjwa ya kiakili, basi hebu tufuate ukweli. Haijaribu kuwakilisha tele ya utofauti, ukabila, dini, lugha, utamaduni, kanuni na imani katika wahamiaji kutoka nchi za Kiafrika.

Ilifadhiliwa na



Kuhusu STARTTS

STARTTS inashughulikia na watu ambao wamepata mateso, vita, na ukatili au uvunjaji wa haki za binadamu kabla ya kuja nchini Australia, kuwasaidia kuponya na kuishi maisha mazuri zaidi. Wakati watu wanahisi kushinikizwa kidogo zaidi na kudhibiti zaidi, ni rahisi zaidi kujifunza Kiingereza, kupata kazi, kushirikiana na familia, na kupata marafiki wapya.



NSW Huduma kwa ajili ya Matibabu na Ukarabati kwa Watesaji na Wenye kuokoa wa Taabu

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors

152-168 The Horsley Drive, Carramar NSW Australia 2163
www.startts.org.au | stts-startts@health.nsw.gov.au | (02) 9646 6700