



Watoto na Afya ya Akili

Je, hii ni jukwaa tu?

Kutoka kwa **TAASISI YA TAIFA ya AFYA YA AKILI**

Afya ya Akili kwa Watoto

Kulea mtoto kunaweza kuwa changamoto. Hata chini ya hali nzuri zaidi, tabia na hisia zao zinaweza kubadilika mara kwa mara na kwa haraka. Watoto wote huwa na huzuni, wasiwasi, hasira, au fujo nyakati fulani, au mara kwa mara ni vigumu kutulia, kuwa makini, au kuingiliana na wengine. Katika hali nyingi, hizi ni hatua za kawaida za maendeleo. Hata hivyo, tabia hizo zinaweza kuonyesha tatizo kubwa zaidi kwa watoto wengine.

Matatizo ya akili yanaweza kuanza utotoni. Mifano ni pamoja na matatizo ya wasiwasi, upungufu wa umakini/ushupavu mkubwa (ADHD), ugonjwa wa tawahudi, mfadhaiko na matatizo mengine ya hisia, matatizo ya ulaji, na mfadhaiko wa baada ya kiwewe (PTSD). Bila matibabu, hali hizi za afya ya akili zinaweza kuzuia watoto kufikia uwezo wao kamili. Watu wazima wengi wanaotafuta matibabu ya afya ya akili hutafakari juu ya athari za matatizo ya akili katika utoto wao na kutamani wangepokea msaada mapema.

Wakati wa Kutafuta Msaada

Unawezaje kutofautisha kati ya tabia zenye changamoto na hisia ambazo ni sehemu ya kawaida ya kukua na zile zinazosababisha wasiwasi? Kwa ujumla, fikiria kutafuta msaada ikiwa tabia ya mtoto wako itaendelea kwa wiki chache au zaidi; husababisha dhiki kwa mtoto wako au familia yako; au inaingilia utendaji wa mtoto wako shuleni, nyumbani, au na marafiki. **Ikiwa tabia ya mtoto wako si salama, au ikiwa mtoto wako anazungumza kuhusu kutaka kujiumiza mwenyewe au mtu mwingine, tafuta msaada mara moja.**

Watoto wadogo wanaweza faidika na tathmini na matibabu ikiwa:

- Kuwa na hasira za mara kwa mara au kuwa na hasira sana wakati mwingi
- Mara nyingi zungumza kuhusu hofu au wasiwasi
- Lalamika kuhusu kuumwa na tumbo kila mara au kuumwa na kichwa bila sababu yoyote ya kimatibabu
- Wako katika mwendo na hawawezi kukaa kimya (*Isipokuwa wakati wanatazama video au kucheza michezo ya video*)
- Kulala sana au kidogo sana, kuwa na ndoto mbaya za mara kwa mara, au usingizi mchana
- Hawapendi kucheza na watoto wengine au wana shida kupata marafiki
- Kushindwa kusoma au alama kuanza kwenda chini.
- Rudia vitendo au angalia mambo mara nyingi kwa kuhofia jambo baya linaweza kutokea

Watoto wakubwa na vijana wanaweza kufaidika na tathmini na matibabu ikiwa:

- Wamepoteza kupenda vitu walivyokuwa wakifurahia
- Kuwa na nguvu kidogo
- Kulala sana au kidogo au kuwa na usingizi siku nzima
- Wanatumia muda mwingi peke yao na kuepuka shughuli za kijamii, marafiki au familia
- Kula au kufanya mazoezi zaidi, au kuogopa kuwa wanono
- Kujihusisha na tabia za kujidhuru (kama vile kukata au kuchoma ngozi zao)
- Kuvuta sigara, kunywa, au kutumia dawa za kulevya
- Kuwa na tabia hatari au uharibifu peke yako au na marafiki
- Kuwa na mawazo ya kujiuu
- Kuwa na vipindi vya nguvu na shughuli nyingi na huhitaji kulala kidogo kuliko kawaida
- Kusema kwamba wanaona mtu fulani anajaribu kudhibiti akili zao au kwamba anasikia mambo ambayo watu wengine hawawezi kusikia

Jifunze zaidi kuhusu ishara za onyo kwa www.nimh.nih.gov/children.

Pata Msaada Mara Moja

Ikiwa wewe, mtoto wako, au mtu unayemjua yuko katika dhiki au hatari ya kujiumiza, piga simu kwa **National Suicide Prevention Lifeline** toll-free at 1-800-273-TALK (8255) or the toll-free TTY number at 1-800-799-4TTY (4889). Pia unaweza tuma ujumbe kusema (HELLO kwa 741741) au nenda **National Suicide Prevention Lifeline** website at <https://suicidepreventionlifeline.org>.

Hatua za kwanza kwa wazazi

Ikiwa unajali kuhusu afya ya akili ya mtoto wako, unaweza kuanza na kuzungumza na watu wengine ambao mara nyingi huwasiliana na mtoto wako. Kwa mfano, muulize mwalimu wao kuhusu tabia ya mtoto wako shuleni, huduma ya mchana au kwenye uwanja wa michezo. Unaweza kuzungumza na daktari wa watoto au mhudumu wa afya wa mtoto wako na kueleza tabia ya mtoto, pamoja na yale ambayo umeona na kujifunza kutokana na kuzungumza na wengine. Unaweza pia kuuliza mtoa huduma wa afya kwa mtaalamu wa afya ya akili ambaye ana uzoefu na utaalamu wa kutibu watoto. (Angalia sehemu ya, Kuchagua Mtaalamu wa Afya ya Akili, kwa maelezo zaidi.)

Chagua Mtaalamu wa Afya ya Akili

Unapotafuta mtaalamu wa afya ya akili kwa mtoto wako, unaweza kutaka kuanza kwa kuuliza daktari wa mtoto wako kwa ajili ya kuelekezwa. Iwapo unahitaji usaidizi wa kumtambua mtoa huduma katika eneo lako, unaweza kupiga simu kwa Huduma ya Matumizi Mabaya ya Madawa na Huduma za Afya ya Akili (SAMHSA) Nambari ya Usaidizi ya Rufaa ya Matibabu kwa 1-800-662-HELP (4357). Pia unaweza kutafuta SAMHSA mtandaoni (<https://findtreatment.samhsa.gov>), ambacho kinaorodhesha vituo na programu zinazotoa huduma za afya ya akili. Ni muhimu sana kutafuta mtaalamu wa afya ya akili aliye na mafunzo na uzoefu wa kutibu watoto, hasa matatizo mahususi ya mtoto wako. Kuuliza maswali na kutoa taarifa kwa mhudumu wa afya ya mtoto wako kunaweza kuboresha utunzaji wa mtoto wako. Kuzungumza na mhudumu wa afya hujenga uaminifu na husababisha matokeo bora, salama na kuridhika.

Hapa kuna baadhi ya maswali unaweza kuuliza watoa huduma watarajiwa wa matibabu:

- Je, unatumia mbinu za matibabu zinazoungwa mkono na utafiti?
- Je, unashirikisha wazazi katika matibabu? Ikiwa ndivyo, wazazi wanahusikaje?
- Je, kutakuwa na “kazi ya nyumbani” kati ya vipindi?
- Maendeleo yatathminiwaje?
- Tunatarajia kuona maendeleo kwa muda gani?
- Matibabu inapaswa kudumu kwa muda gani?

Ili kupata mawazo ya kuanzisha mazungumzo na mtoa huduma wako wa afya, tembelea tovuti ya Wakala wa Utafiti na Ubora wa Huduma ya Afya (www.ahrq.gov/questions) Taasisi ya Kitaifa ya Afya ya Akili (NIMH)(www.nimh.nih.gov/talkingtips). Maelezo ya ziada kuhusu kupata mtaalamu wa afya ya akili aliyehitimu inapatikana katika www.nimh.nih.gov/findhelp na kupitia mashirika yaliyoorodheshwa katika sehemu ya Taarifa Zaidi na Rasilimali ya karatasi hii.



Kutathmini Tabia ya Mtoto Wako

Tathmini ya mtaalamu wa afya ya akili inasaidia kufafanua matatizo kutokana na tabia ya mtoto wako na kutoa mapendekezo kwa hatua zinazofuata. Tathmini inatoa fursa ya kujifunza kuhusu uwezo na udhaifu wa mtoto wako na kubainisha ni hatua zipi zinaweza kusaidia zaidi.

Tathmini ya kina ya afya ya akili ya mtoto inajumuisha yafuatayo:

- Mahojiano na wazazi ili kujadili historia ya ukuaji wa mtoto, tabia yake, mahusiano yake na marafiki na familia, historia ya matibabu, mambo anayopenda, uwezo wake na matibabu yoyote ya awali. Ni muhimu kwa mtaalamu wa afya ya akili kupata picha ya hali ya sasa ya mtoto—kwa mfano, mabadiliko ya hivi majuzi shuleni, ugonjwa katika familia, au mabadiliko mengine yanayoathiri maisha ya kila siku ya mtoto.
- Mkusanyiko wa taarifa kutoka shule ya mtoto, kama vile mitihani sanifu na ripoti kuhusu tabia, uwezo na matatizo.
- Ikihitajika, mahojiano na mtoto na uchunguzi wa kitabia na mtaalamu wa afya ya akili.

Chaguzi za Matibabu

Mtaalamu wa afya ya akili atakagua matokeo ya tathmini ili kusaidia kubainisha kama tabia ya mtoto inahusiana na mabadiliko au mikazo ya nyumbani au shuleni au ikiwa ni matokeo ya ugonjwa ambao wangependekeza matibabu yake. Mapendekezo ya matibabu yanaweza kujumuisha:

- **Tiba ya kisaikolojia (“matibabu ya kuongea”).** Kuna mbinu nyingi tofauti za matibabu ya kisaikolojia, ikiwa ni pamoja na matibabu ya kisaikolojia yaliyopangwa katika hali maalum. Kwa habari zaidi, tembelea tovuti ya NIMH katika www.nimh.nih.gov/psychotherapies. Matibabu ya kisaikolojia ya watoto ni pamoja na:

- Kuhusika kwa mzazi katika matibabu
- Kumfundisha mtoto ujuzi wa kufanya mazoezi nyumbani au shuleni (kati ya kipindi cha “kazi za nyumbani”)
- Hatua za maendeleo (kama vile mizani ya ukadiriaji na uboreshaji wa “kazi za nyumbani”) ambazo hufuatiliwa kwa muda.
- **Dawa.** Kama ilivyo kwa watu wazima, aina ya dawa zinazotumiwa kwa watoto hutegemea utambuzi na zinaweza kujumuisha dawamfadhaiko, vichocho, vidhibiti hisia, au dawa zingine. Kwa maelezo ya jumla kuhusu aina maalum za dawa, tembelea www.nimh.nih.gov/medications. Dawa mara nyingi hutumiwa pamoja na matibabu ya kisaikolojia. Ikiwa watoa huduma za afya au wataalam wengi wanahusika, habari ya matibabu inapaswa kushirikiwa na kuratibiwa ili kufikia matokeo bora.
- **Ushauri wa familia.** Kutia ndani washiriki wa familia katika matibabu kunaweza kuwasaidia kuelewa jinsi changamoto za mtoto zinavyoweza kuathiri uhusiano na wazazi na ndugu.
- **Msaada kwa wazazi.** Vikao vya mtu binafsi au vya kikundi kwa wazazi ya mafunzo na fursa ya kuzungumza na wazazi wengine vinaweza kutoa mikakati mipya ya kumsaidia mtoto na kudhibiti tabia ngumu. kwa njia chanya. Mtaalamu pia anaweza kuwafundisha wazazi jinsi ya kuwasiliana na kufanya kazi na shule kwenye malazi.

Ili kupata taarifa kuhusu chaguo za matibabu ya matatizo mahususi, tembelea tovuti ya NIMH katika www.nimh.nih.gov/health. Watafiti wanaendelea kuchunguza njia mpya za matibabu kwa matatizo ya akili ya utoto; sehemu ya Kushiriki katika Utafiti wa Utafiti kwa Watoto katika karatasi hii inatoa taarifa juu ya kushiriki katika utafiti wa kimatibabu.



Kufanya kazi na Shule

Watoto walio na changamoto za kitabia au za kihisia zinazotatiza ufaulu shuleni wanaweza kufaidika na mipango au malazi yanayotolewa chini ya sheria zinazozuia ubaguzi dhidi ya watoto wenye ulemavu. Wahudumu wa afya ya mtoto wako wanaweza kukusaidia kuwasiliana na shule. Hatua ya kwanza ni kuuliza shule ikiwa malazi kama vile programu ya elimu ya mtu binafsi yanaweza kuwa yanafaa kwa mtoto wako. Malazi ni hatua kama vile kumpa mtoto kinasu sauti kwa ajili ya kuandika madokezo, kuruhusu muda zaidi wa majaribio, au kurekebisha nafasi darasani ili kupunguza usumbufu. Kuna vyanzo vingi vya habari kuhusu kile ambacho shule zinaweza na, katika hali nyingine, lazima zitoe kwa watoto ambao watafaidika na malazi na jinsi wazazi wanaomba huduma kwa mtoto wao:

- Kuna Vituo vya Mafunzo na Taarifa za Wazazi na Vituo vya Rasilimali za Wazazi vya Jamii vilivyoko kote Marekani. Tovuti ya Kituo cha Taarifa na Rasilimali za Mzazi (www.parentcenterhub.org/find-your-center) huorodhesha vituo katika kila jimbo.
- Tovuti ya Idara ya Elimu ya Marekani (www.ed.gov) ina maelezo ya kina kuhusu sheria zinazoanzisha mbinu za kuwapa watoto makao yanayolingana na mahitaji yao binafsi na zinazolenga kuwasaidia kufaulu shuleni. Idara pia ina tovuti kuhusu Sheria ya Elimu ya Watu Wenye Ulemavu (<https://sites.ed.gov/idea>), na Ofisi yake ya Haki za Kiraia (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) ina taarifa kuhusu sheria nyingine za shirikisho zinazokataza ubaguzi unaotokana na ulemavu katika programu za umma, kama vile shule.
- Mashirika mengi yaliyoorodheshwa katika sehemu, Taarifa Zaidi na Rasilimali, pia hutoa taarifa kuhusu kufanya kazi na shule na pia taarifa za jumla kuhusu matatizo yanayoathiri watoto.



Taarifa na Rasilimali Zaidi

Taarifa kuhusu matatizo inapatikana kwenye tovuti ya NIMH (www.nimh.nih.gov/health).

Mashirika yafuatayo yana taarifa kuhusu dalili, matibabu, na usaidizi wa matatizo ya akili ya utotoni. Baadhi hutoa mwongozo wa kufanya kazi na shule na kutafuta wataalamu wa afya ya akili. Kushiriki katika vikundi vya hiari kunaweza kutoa mwanya wa kuunganishwa na wazazi wengine wanaoshughulikia masuala sawa.

Tafadhali Kumbuka: Orodha hii imetolewa kwa madhumuni ya habari tu. Haina maelezo ya kina na haijumuishi uidhinishaji wa NIMH, Taasisi za Kitaifa za Afya (NIH), Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya U.S, au serikali ya U.S.

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Mwongozo wa familia (www.aacap.org/FFF)
- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (www.abct.org)
- Centers for Disease Control and Prevention, Children's Mental Health (www.cdc.gov/childrensmentalhealth)
- Child Mind Institute (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- Mental Health America (www.mhanational.org)
- National Alliance on Mental Illness (www.nami.org)
- National Association of School Psychologists (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- National Federation of Families (www.ffcmh.org)
- Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, Effective Child Therapy (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov)

Utafiti wa Magonjwa ya Watoto

NIMH hufanya na kuunga mkono utafiti ili kusaidia kutafuta njia mpya za kutambua na kutibu matatizo ya akili yanayotokea utotoni. Utafiti huu unajumuisha tafiti za vipengele vya hatari—na zile zinazohusiana na jeni, uzoefu na mazingira—ambazo hutoa vidokezo kuhusu jinsi matatizo haya yanavyokua na jinsi ya kuyatambua mapema.

NIMH pia inaunga mkono juhudi za kuunda afua mpya, zikiwemo za kitabia, matibabu ya kisaikolojia na matibabu. Watafiti pia wanatafuta kubaini ikiwa athari za matibabu katika utoto zinaendelea hadi ujana na utu uzima.

Kushiriki katika Utafiti kwa Watoto

Watoto si watu wazima wadogo, lakini mara nyingi hupewa dawa na matibabu ambayo yamejaribiwa kwa watu wazima pekee. Utafiti unaonyesha kuwa, ikilinganishwa na watu wazima.

watoto hujibu tofauti kwa dawa na matibabu, kimwili na kiakili. Njia ya kupata matibabu bora zaidi kwa watoto ni kupitia utafiti ulioundwa mahususi kwa ajili yao.

Watafiti katika NIMH na kote nchini hufanya majaribio ya kimatibabu na wagonjwa na watu wanaojitolea wenye afya. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu majaribio ya kimatibabu, manufaa na hatari zake, na iwapo moja ni sawa kwa mtoto wako. Kwa maelezo zaidi kuhusu utafiti wa kimatibabu na jinsi ya kupata majaribio ya kimatibabu yanayofanywa kote nchini, tembelea www.nimh.nih.gov/clinicaltrials.

Kwa habari zaidi

MedlinePlus (National Library of Medicine)

<https://medlineplus.gov>

(En español: <https://medlineplus.gov/spanish>)

ClinicalTrials.gov

www.clinicaltrials.gov

(En español: <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)

National Institute of Mental Health

Office of Science Policy, Planning, and Communications
Science Writing, Press, and Dissemination Branch
Phone: 1-866-615-6464

Email: nimhinfo@nih.gov

www.nimh.nih.gov

Chapa upya

Chapisho hili liko kwa umma na linaweza kunakiliwa tena au kunakiliwa bila ruhusa kutoka kwa NIMH. Nukuu ya NIMH kama chanzo kinathaminiwa. Ili kujifunza zaidi kuhusu kutumia machapisho ya NIMH, www.nimh.nih.gov/reprints.



National Institute
of Mental Health

NIH Publication No. 21-MH-8085

Revised 2021

Follow NIMH on
Social Media @NIMHgov

