

Afya yangu ya Akili: Je, nahitaji msaada?

Kwanza, tambua ni kiasi gani dalili zako zinaingilia maisha yako ya kila siku.



Je, nina dalili kidogo ambazo zimedumu kwa chini ya wiki 2?

- Unahisi kidogo chini
- Unahisi chini, lakini bado unaweza kazi, shuleni, au kazi za nyumbani
- Shida kidogo ya kulala
- Kuhisi chini, lakini bado unaweza kujitunza na kutunza wengine



Ikiwa hivyo, hapa kuna hali za kujitunza zinaweza kusaidia:

- Kufanya mazoezi (k.m., aerobiki, yoga)
- Kujihusisha na wengine (kibinafsi au mtandao)
- Pata usingizi wa kutosha kwa ratiba ya kawaida
- Kula kifafya
- Zungumza na rafiki au familia unayeamini
- Fanya mazoezi ya kutafakari, utulivu, na kuwaza

Ikiwa dalili hapo juu haisaidii au kuonekana kuwa mbaya zaidi licha ya juhudi za kujitunza, zungumza na daktari wako wa afya.



Je, nina dalili kali ambazo zimedumu kwa wiki 2 au zaidi?

- Ugumu wa kulala
- Mabadiliko ya hamu ya kula ambayo inasababisha uzito mwili wa mwili kubadilika
- Kujitahidi kutoka kitandani asubuhi kwa sababu ya hisia
- Ugumu wa kuzingatia
- Kupoteza hamu ya mambo unazopenda
- Kushindwa kufanya majukumu ya kila siku
- Mawazo ya kifo au kujidhuru

Tafuta msaada ya mtaalamu:



- Tiba ya kisaikolojia (matibabu ya kuongea)-mtandaoni au ya kibinafsi; mtu binafsi, kikundi, au familia
- Dawa
- Matibabu ya kuchangamsha ubongo

Kwa msaada ya kupata matibabu, tembelea [nimh.nih.gov/findhelp](https://www.nimh.nih.gov/findhelp).

Ukiwa kwa shida, piga au andika 988 Suicide & Crisis Lifeline at 988 au chati 988lifeline.org, au tuma ujumbe kwa Crisis Text Line (text HELLO to 741741).



NIH National Institute of Mental Health

NIH Publication No. 22-MH-8134

www.nimh.nih.gov

Follow NIMH on Social Media @NIMHgov

