



# MFITE IGITUTU GIKABIJE!

## Ni igitutu cyangwa n'impungenge?

### Igitutu

- Mubisanzwe n'igisubizo kumpamvu yavuye hanze, nko gukora ikizamini gikomeye cyangwa gutongana n'inshuti.
- Kigenda iyo ikibazo gikemutse.
- Gishobora kuba byiza cyangwa kibi. Kurugero, gishobora kugutera imbaraga zo kubahiriza igihe ntarengwa, cyangwa gishobora kugutera kubura ibitotsi.

### Igitutu n'impungenge byombi

- Igitutu n'impungenge byombi bishobora kugira ingaruka kumitekerereze no kumubiri. Ushobora guhura n'ibimenyetso nka:
- Impungenge zikabije
  - Guhagarika umutima
  - Impagarara
  - Kubabara umutwe cyangwa kubabara umubiri
  - Umuvuduko ukabije w'amaraso
  - Kubura ibitotsi

### Impungenge

- Mubisanzwe ni imbere, bivuze ko aruko witwara mugitutu.
- Mubisanzwe harimo guhora wumva udatuje cyangwa ufite ubwoba butarangira, kandi bikabangamira uburyo ubaho ubuzima bwawe.
- Ntibinduka, ndetse niyo waba ntakaga kakokanya gahari.

## Inzira zo guhangana

- Gira aho wandika.
- Shaka porogaramu ifite imyitozo yo kwidagadura kuri murandasi.
- Kora imyitozo ngororamubiri kandi urye neza.
- Sinzira ibitotsi bisanzwe.
- Irinde kafeyine nyinshi.
- Menya kandi uhangane n'ibitekerezo byawe bibi.
- Ganiriza inshuti zawe cyangwa umuryango wawe.

## Shakisha Ubufasha

Niba urwana no guhangana, cyangwa ibimenyetso by'igitutu cyawe cyangwa impungenge bitangiye kubangamira ubuzima bwawe bwa buri muni, cyaba igihe cyo kuvugana n'uwabigiz'umwuga. Shakisha andi makuru yerekeye kubona ubufasha kurubuga rw'Igihugu rw'Ubuzima bwo mu Mutwe kuri [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp).



National Institute  
of Mental Health

[nimh.nih.gov/ibibazo](http://nimh.nih.gov/ibibazo)

Nomero ndanga ya NIMH OM 20-4319