



# Vidokezo vya Kuongea na Daktari Kuhusu Afya Yako ya Akili

NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

Usingoje daktari akuulize kuhusu afya yako ya akili. Anza mazungumzo. Hapa kuna vidokezo vitano vya kukusaidia kukuongoza kuzungumza na daktari kuhusu afya yako ya akili na kupata manufaa zaidi kutokana na kumuona.

## 1. Zungumza na Daktari.



Iwapo hujui pa kuanzia kwa usaidizi, unaweza kufikiria kueleza matatizo yako ya afya ya akili wakati wa miadi yako na daktari (PCP). PCP ni mhadumu wa afya watu wanaona kwa matatizo ya kawaida ya matibabu, na mtu huyu mara nyingi ni daktari. Hata hivyo, PCP anaweza kuwa daktari muuguzi.

Afya ya akili ni sehemu muhimu ya afya, na watu wenye matatizo ya akili mara nyingi wanaweza kuwa katika hatari ya magonjwa mengine, kama vile ugonjwa wa moyo au kisukari. Katika mipangilio mingi ya utunzaji wa kimsingi, unaweza kuulizwa ikiwa una wasiwasi au unyogovu, au ikiwa una mawazo ya kujiua. Hata kama PCP wako hatakuuliza kwanza, chukua fursa hii kuzungumza na PCP wako, ambaye anaweza kukusaidia kukuelekeza kwa mtaalamu wa afya ya akili. Unaweza pia kutembelea ukurasa wa wavuti wa NIMH Tafuta Usaidizi kwa Magonjwa ya Akili kwa usaidizi wa kupata mhadumu wa afya au matibabu.

## 2. Jitayarisha mapema kabla ya kwenda.



Wahudumu wa afya wana muda mfupi kwa kila miadi, kwa hivyo inaweza kusaidia kufikiria maswali zako kabla.

- **Tayarisha maswali yako.** Tengeneza orodha ya kile unachotaka kujadili na maswali yowote unaoweza kuwa nayo. **Orodha** hii inaweza kukusaidia kutayarisha maswali yako.
- **Tayarisha orodha ya dawa zako.** Ni muhimu kumwambia mtoa huduma wako wa afya kuhusu dawa zote unazotumia, ikiwa ni pamoja na madawa ya kulevya (yasiyo ya agizo), dawa za mitishamba, vitamini na virutubisho. **Orodha** hii inaweza kukusaidia kufuatilia dawa zako.
- **Kagua historia ya familia yako.** Baadhi ya magonjwa ya akili huwa yanatokea katika familia na kuwa na jamaa aliye na shida ya akili kunaweza kuwa uko katika hatari kubwa zaidi. Kujua historia ya afya ya akili ya familia yako kunasaidia kuamua hatari yako ya matatizo fulani. Inaweza pia kusaidia mtoa huduma wako wa afya kupendekeza hatua za kupunguza hatari yako na kukuwezesha wewe na mtoa huduma wako kutafuta dalili za mapema.

### 3. Fikiria kuleta rafiki au mtu wa jamii.



Inaweza kuwa vigumu kupokea mambo yote daktari anasema, hasa ikiwa hujisikii vizuri. Wakati mwingine ni muhimu kuleta rafiki wa karibu au jamaa kwenye miadi yako. Mwenza anaweza kuwepo kwa usaidizi, kukusaidia kuandika madokezo, na kukumbuka kile ambacho wewe na daktari mlijadili. Pia wanaweza kutoa mchango kwa daktari wako kuhusu jinsi wanavyofikiri unafanya. Baadhi ya watu wanapenda kuwa na rafiki au mwanafamilia hapo wakati wote wa miadi, huku wengine wakipendelea kwanza wakutane peke yao na mtoa huduma za afya na kisha kuwa na rafiki au jamaa anayeaminika ajiunge nao wakati mapendekezo ya matibabu yanajadiliwa.

### 4. Uwe mwaminifu.



Mtoa huduma wako wa afya anaweza kukusaidia kupata nafuu ikiwa tu una mawasiliano ya wazi na ya uaminifu. Ni muhimu kukumbuka kuwa majadiliano kati yako na mhudumu wa afya ni ya faragha na hayawezi kushirikiwa na mtu yeyote bila idhini yako. Elezea dalili zako zote kwa mtoa huduma wako na ueleze ni lini zilianza, ni kali kiasi gani, na mara ngapi zinatokea. Unapaswa pia kushiriki mafadhaiko yoyote makubwa au mabadiliko ya hivi majuzi ya maisha ambayo yanaweza kuzidisha dalili zako.

Dalili za ugonjwa wa akili zinaweza kujumuisha:

- Hali ya huzuni, wasiwasi, au “utupu” ya
- Kuhisi kutokuwa na tumaini au kukata tamaa
- Kuwashwa
- Kuhisi hatia, kutokuwa na thamani, au kutokuwa na msaada
- Kupoteza kupenda shughuli za kufurahia
- Kupungua kwa nguvu au uchovu
- Kuenda au kuzungumza polepole zaidi
- Kukosa utulivu au kupata shida kukaa tuli
- Ugumu wa kuzingatia, kukumbuka, au kufanya maamuzi
- Ugumu wa kulala, kuamka asubuhi na mapema, au kulala kupita kiasi
- Hamu ya kula au mabadiliko ya uzito (au yote mawili)
- Mawazo ya kifo au majaribio ya kujua
- Maumivu, kuumwa na kichwa, tumbo, au matatizo ya usagaji chakula bila sababu dhahiri ya kimwili na/au ambayo hayatulii hata kwa matibabu.

### 5. Uliza maswali.



Ikiwa una maswali au wasiwasi, muulize daktari kwa habari zaidi kuhusu utambuzi au matibabu ya afya ya akili. Ikiwa daktari atapendekeza chaguo la matibabu ambalo hufurahii au hulifahamu, eleza wasiwasi wako na uulize ikiwa kuna chaguo zingine. Unaweza kuamua kujaribu mchanganyiko wa mbinu za matibabu na kutaka kufikiria kupata maoni mengine kutoka kwa mtoa huduma tofauti wa afya. Ni muhimu kukumbuka kuwa hakuna matibabu ya "sawa moja-inafaa-yote". Ili kupata inayokufaa zaidi, huenda ukahitaji kuzungumza na madaktari wachache wengine wa afya ili kupata mtu unayeridhika naye na kujaribu matibabu kadhaa tofauti au mchanganyiko wa matibabu.

