

# Nyongovu ya vijana: Zaidi ya hisia



Kuwa kijana ni ngumu, lakini haipaswi kukosa tumaini. Ikiwa umekuwa na huzuni mara nyingi kwa wiki chache au zaidi na kukosa kufanya mambo uliyokuwa ukifurahia, zungumza na mtu mzima kuhusu unyongovu.

## Je, niko na unyongovu?



■ Je, uko na huzuni, wasiwasi, kujiona bure, au upweke?



■ Je, umekosa hamu ya mambo unazopenda?

■ Je, una kasirika haraka au kuchanganyikiwa?



■ Je, unajiona kuondokea marafiki na jamii?



■ Je, alama zako zinaenda chini?

■ Je, hali yako ya kula na kulala imebadilika?



■ Je, unaskia kuchoka au kukosa fahamu?



■ Je, umefikiria kujua au kujidhuru

Nyongovu ni tofauti kwa kila mtu. Unaweza kuwa na ishara nyingi au chache kama hapo juu.

## Je, nitapataje msaada ya nyongovu



■ **Ongea na mtu mzima**(kama vile mzazi wako, mwalimu, au mshauri wa shule) kuhusu jinsi umekuwa ukihisi.



■ **Uliza daktari wako** usaidizi wa kitaalamu. Unyogovu unaweza kutibiwa kisaikolojia (pia huitwa "tiba ya mazungumzo"), dawa, na tiba ya kuongea.



■ **Jaribu kutumia wakati na marafiki au familia**, hata kama hujisikii.



■ **Fanya mazoezi ya mwili**, hata ikiwa ni matembezi tu. Shughuli za kimwili hutoa kemikali, kama vile endorphins, katika ubongo ambazo zinakusaidia kujisikia vizuri.



■ **Jaribu kuweka masaa kila siku ya kulala.**



■ **Kula vyakula vya afya.**

Hauko peke yako, na msaada unapatikana. Utasikia vizuri.

Kupata msaada, piga au andika 988 Suicide & Crisis Lifeline at 988 or chat at [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).



[nimh.nih.gov/depression](https://nimh.nih.gov/depression)

NIMH Identifier No. OM 22-4321