

## Kitu cha Kawaida ni Nini?

Shida na matatizo yanaweza kuharibu hali yako ya kusikia uko salama, na kukuacha ukisikia unakosa usaidizi na usalama katika dunia hatari. Unaweza kusikia umechoka kimwili na kihisia, umejawa na huzuni, au kushindwa kufanya kitu kimoja, kulala, au kudhibiti hasira yako. Haya yote ni majibu ya kawaida ya kukabiliana na matukio yasiyo ya kawaida.

Ni kawaida kusikia kuogopa wakati wa, na baada ya hali ya kusababisha shida. Uwoga ni sehemu ya majibu ya kimwili ya "kupigana au kukimbia," ambao hutusaidia kuepuka au kukabiliana na hatari inayoweza kutokea. Watu wanaweza kupata athari mbalimbali baada ya kukabiliwa na shida, ikiwa ni pamoja na:

Kusikia wasiwasi, huzuni au hasira

Kushindwa kufanya kitu kimona na kushindwa kulala

Kuendelea kufikiria kilichotokea

### MAJIBU YA KIMWILI WAKATI WA SHIDA KUBWA:

Maumivu ya kichwa • Maumivu ya Tumbo/Matatizo ya Kumeng'anya Chakula  
Tumboni • Ugumu wa Kupata Usingizi/Kuendelea Kulala • Mapigo ya Haraka ya Moyo na Kutokwa na Jasho • Kuhisi Kuruka/Kushtuka kwa Urahisi



HUDUMA WA USAIDIZI WA MAKUSUDI:  
1-866-771-9276

Namba yetu ya simu ya usaidizi wa saa 24/7 kwa watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ya kila siku ya afya ya akili hutoa huduma ya kuongea bila malipo na mtaalamu aliyefundishwa mwenye uzoefu wa kutibu mambo ya kiakili.

HUDUMA YA USAIDIZI WA VIJANA KUPITIA UJUMBE:  
207-515-8398

Inapatikana kutoka NAMI Maine kila siku kutoka 12 pm - 10 pm kwa vijana wenye umri wa miaka 13 - 24.

[NAMIMaine.org](http://NAMIMaine.org)



(800) 464-5767  
[info@namimaine.org](mailto:info@namimaine.org)

UNGANI NASI  
[@NAMIMaine](https://www.instagram.com/NAMIMaine)



 **NAMI** | **Maine**  
National Alliance on Mental Illness

**MATUMAINI NA  
KUKABILIANA SHIDA  
BAADA YA MATUKIO YA SHIDA  
KUBWA**

*Rasilimali na*

*Usaidizi*





## VIDOKEZO VYA KUKUSAIDIA

**1: Punguza Kuangalia Habari:** Ingawa baadhi ya manusura au mashahidi wa tukio la kutisha wanaweza kurudisha hali ya kuwa na udhibiti kwa kutazama habari za tukio hilo au kwa kutazama juhudi za kupona, wengine hutatizwa zaidi na vikumbusho. Angalau weka kikomo cha kutoangalia habari kabla ya kulala.

**2: Kubali Hisia Zako:** Jiruhusu kusikia. Hisia zako ni muhimu kwa uponyaji. Kuwa mpole na mwenye kuheshimu hisia na majibu ya watu wengine hata kama huielewi. Pia, usijihukumu mwenyewe kwa jinsi unavyosikia au kuitikia. Shiriki katika mambo ambayo yanakuletea furaha, raha, na hali ya kawaida.

**3: Jaribu Kubadilisha Hisia Yako ya Kukosa Usaidizi** Kumaliza shida ya kiakili huanza na kuchukua hatua. Kitendo kizuri kinaweza kukusaidia kushinda hisia za uwoga, kukosa usaidizi na kukosa tumaini-na hata vitendo vidogo vinaweza kuleta mabadiliko makubwa. Jitolee kuwasaidia watu, kuwapatia watu damu, kutoa mchango wa kusaidia au uwafariji watu wengine. Kama unaogopa kujitolea rasmi, kumbuka kuwa kusaidia na kuwa rafiki kwa watu wengine kunaweza kukupa furaha ya kupunguza shida za kiakili na kumaliza hali yako ya kukosa usaidizi.



HAUKO  
Peke Yako

**4: Fanya Mazoezi:** Inaweza kuwa jambo gumu ambalo hutaki kufanya unapokabiliwa na shida za kiakili, lakini kufanya mazoezi kunaweza kuchoma adrenalini na kutoa endophini nzuri za kusaidia kujisikia vizuri na kuongeza hisia zako nzuri. Ongeza hatua ya kumakinika kiakili kwa kuzingatia mwili wako na jinsi unavyohisi unavyofanya mazoezi. Sikiliza hisia ya miguu yako inapogusa chini, kwa mfano, au vile unvyopumua, au hisia ya upepo unapogusa ngozi yako.



**5: Wasiliana na Wengine** Faraja hutokana na kuhisi umeungana na kushiriki na watu wengine unaowaamini. Zungumza na ufanye mambo ya "kawaida" pamoja na marafiki na wapendwa wako, mambo ambayo hayahusiani kwa vyovyote na tukio ambalo lilisababisha shida yako ya kiakili.

**Angalia Maelezo Zaidi @  
NAMIMaine.org**



## DUMISHA AFYA YAKO

Njia za kiafya za kukabiliana na shida inaweza kusaidia kupunguza shida ya kiakili na kuboresha hali ya mwili. **Haya hapa mambo unayoweza kufanya ili kusaidia:**

- Epuka kutumia pombe au dawa za kulevya
- Tumia muda wako ukiwa na marafiki na jamaa wanaoaminika ambao wanakusaidia
- Jaribu kula kwa wakati mzuri, kufanya mazoezi, na kulala vya kutosha
- Fanya mambo ya kushughulisha akili
- Weka malengo unayoweza kufikia na uzingatie kile unachoweza kufanya