

AFYA YA AKILI INCHINI AMERIKA

Inchini Amerika, afya ya akili maana yake kutunza maono yako na hali njema kwa jumla Ndani ya hayo pia kuna ginsi watu wanatawala mkazo, ginsi wanahusiana na wengine, ao ginsi wanavyojisikia katika akili na miili yao Afya ya akili iko ya lazima kwa afya ya mwili kwa jumla na inaweza kuleta mahusiano ya nguvu, hali nzuri ya mwili, na kufanya akili na mawazo yawe imara. Katika inchi Amerika, batu kwa kawaida banazungumziaka afya yao ya akili na banaomba msaada kama bakiuhitaji.

AINA ZA MSAADA WA AFYA YA AKILI

Unaweza kusikia mkazo, huzuni, ao kuzidiwa wakati wa kutafuta makao mupya ao katika maisha ya kila siku tu. Iko kawaida kusikia maono kama haya na ni vizuri kuomba msaada kama unahitaji. Msaada wa afya ya akili unaweza kupatikana fasi mbalimbali Hii ni mifano mojawapo ya misaada



Batu benye biko mu Maisha Yako. Unaweza kupata msaada kwa njia ya marafiki na familia, washauri, ao waongozi. Walimu na wachungaji wa kidini wanaweza pia kuongoza wakati wa magumu.



Matunzo ao Mashauri. Waganga na washauri watakusaidia kutambua njia ya kuelewa na kushindana na maono yako. Inchini Amerika, batu mingi banazungumzaka na watunzaji ao washauri



Vikundi vya Msaada. Vikundi vya msaada vinatoa msaada kutoka ku batu ingine benye kuwa na matatizo ya mutindo sawa yako. Kuna vikundi vya msaada vyenye vinatumia kazi ya kuunda vitu, kama vile ufundi wa sanaa ao kupika chakula. Unaweza kupata vikundi vya msaada kwa batu fulani, kama vile wamama ao vijana. Vikundi vya msaada vinaweza pia kukusaidia kufanya miungano mupya katika fasi ya makao yako.



Dawa. Dawa zinaweza kusaidia kupunguza wasiwasi, kulala vyema zaidi, na kusaidia hali njema ya akili kwa jumla. Mara nyingi dawa zinaamuriwa na watuzanji kawaida ao waganga wa magonjwa ya akili Batu benye banakunywa dawa kwa kawaida banakutanaka na mganga mara kwa mara kuangalia namuna dawa iko inatumika.

Ni muhimu kujua kwamba watunzaji na watafasiri wanalazimishwa kuweka kwa siri maneno yote yenye unabaambia, isipokuwa kama banafikiri unaweza kujiumiza au kuumiza mtu mwingine. Ndiyo kusema mtunzaji wako na mtafasiri hataambia familia yako, marafiki yako, au watu wa kikao chako vyenye unafikiri, venye unajisikia, au mazungumzo kati yako na yeye.

KUCHAGUA MTUNZAJI

Kupata mtunzaji mwenye atatumikia matatizo yako vizuri na wakati wewe uko huru itaomba muda. Wakati wa kutafuta mtunzaji, fikiria kwanza haya mambo:



Assurance ya Afya. Kuna watunzaji wenye wanakubali malipo ya assurance ya afya, na wengine wanasemwa kuwa wako “inje ya eneo”. Ni lazima kuuliza kwanza kama mtunzaji, shirika, au kikundi cha msaada watakubali malipo ya assurance yako na kama kuna malipo mengine ya zaidi.



Ufafanuzi. Una haki ya kuomba mtasafiri katika luga yenye unapenda bila kulipa katika shirika ya afya yeyote inayopokea pesa za serikali kuu ya Amerika. Waambie wafanya kazi wa hospitali au kliniki kuwa unahitaji mtafasiri wakati unakamata rendez-vous au ukifika kwa haraka ya hatari.



Njia ya kuingilia. Hakikisha mahali kwenye mtunzaji iko, saa za matunzo, na muda gani utangoja mbele ya kupata matunzo. Unaweza pia kuuliza kama mtunzaji atakuaribisha ukifika kwa haraka ya hatari.



Matunzo. Unaweza kuuliza kama mtunzaji wako asili yake inafanana na yako au kama ameisha tumika na wageni. Unaweza pia kuuliza kama banazoea kusaidia batu benye matatizo kama yako.

Kumbuka kwamba kuchagua mtunzaji ni uamzi wa kila mtu pekee. Ni muhimu kupata mtunzaji muaminifu na anayekupendeza. Kama unahitaji kuungwa mkono kutafuta msaada, uliza mtunzaji wako wa msingi, musimamizi wa ukaribisho, au msaidizi wako.

