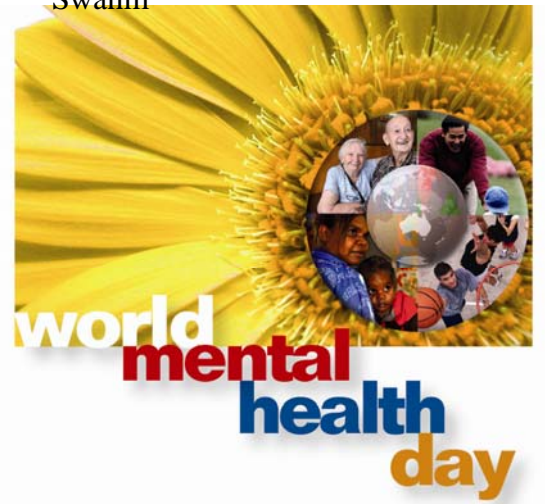


# 10 October



## Kuelewa ugonjwa wa kichaa Understanding Mental Illness

**Kuna magonjwa mengi tofauti ya kichaa yanayoathiri ubongo. Haya magonjwa ni kama bipolar disorder, huzuni ya kupindukia, schizophrenia, hali ya wasiwasi na personality disorders yanayoathiri vile ambavyo mtu huwaza na huhisi.**

### Chanzo cha magonjwa ya kichaa

Chanzo kamili cha magonjwa ya kichaa hakijulikani. Kinachojulikana ni kwamba haya magonjwa hayatokani na kasoro ya kitabia au kasoro yoyote ya kiutu. Haya ni magonjwa kama magonjwa mengine tu. Sababu kadha wa kadha zinadhaniwa ndizo husababisha magonjwa ya kichaa na ni kama:

Mabadiliko katika umbo wa bongo: Mabadiliko haya huathiri bongo, hisia na tabia za mtu.

Mazingira: Mazingira ya mtu, uhusiano wake na watu wengine, maisha ya jamii na masaibu ya maisha kwa jumla huchangia magonjwa ya kichaa.

Urithi: Mtu anaweza kurithi ugonjwa wa kichaa.

### Nani anaweza kuathiriwa na magonjwa ya kichaa?

Asili mia ishirini ya raia wa Australia huathiriwa na magonjwa ya kichaa. Magonjwa haya huathiri watu kwa njia tofauti. Kuna wale ambao huathiriwa kwa kiasi kidogo hadi wale ambao huathiriwa kwa kiasi kikubwa au kwa muda mrefu zaidi. Asili mia ishirini na tano ya vijana wameathiriwa. Uhamiaji kutoka nchi fulani hadi nyingine huleta masaibu kwa watu. Wakimbizi na wengine wanaohepa shida zingine huathiriwa virahisi mno.

### Dalili za mwanzo.

Dalili hizi zinatofautiana baina ya watu lakini dalili za kawaida huwa ni mabadiliko ya tabia kighafla au pole pole. Mabadiliko ya tabia hutokana na mabadiliko ya hali ya maisha haswa kwa vijana lakini ukiwa na tashwishi yoyote muone daktari au mtu yeyote anayeelewa magonjwa ya bongo.

### Dalili

Kuna aina mbili ya magonjwa ya kichaa na dalili za haya magonjwa zimetofautiana:

- Psychosis: Mtu hushikwa na hali ya wenda wazimu
- Mood disorders: Mtu hushikwa na huzuni ya kupindukia, wasiwasi, woga, ukosefu wa usingizi, ukosefu wa hamu na mambo waliopenda kufanya na ukosefu wa hamu ya kula.

Mabadiliko haya ambayo yanaweza kutokea kighafla au pole pole hufanya iwe ni vigumu kusoma, kufanya kazi au kuwa na uhusiano wa kawaida na watu wengine.

## Matibabu na uponyaji

Karibu magonjwa yote ya kichaa yanatibika au madhara yao kupunguzwa kupitia matibabu, psychotherapy au mashauri. Uponyaji wa haya magonjwa hurahisishwa wakati watu wanapoelewa na kuwatunza kwa njia ya kiutu wale ambao wameathiriwa. Aliyeathiriwa mara nyingi hubaguliwa na kutengwa na watu wengine kwa sababu ya kuona haya au kutoelewa tabia ya aliye na kichaa. Ni jambo la muhimu kuzingatia tabia za mila ya aliyeathiriwa wakati anapotibiwa. Kumbuka kwamba mmoja ya watu watano huathiriwa angalau

mara moja maishani mwao na ugonjwa wa kichaa. Haya

magonjwa yanatibika .Upendo na uelewano husaidia

aliyeathiriwa kupona.

## Habari zaidi

Multicultural Mental Health Australia (MMHA) ni shirika la kitaifa linalopokea usaidizi wa serikali ya Australia na hushirikiana na madaktari wa magonjwa ya kichaa na washika dau wengineo ili kuimarisha afya timamu ya akili na kuzuia maaafa ya kujiua katika raia wanaotoka jamii zilizo na mila na lugha tofauti tofauti kupitia kampeni, rasilimali na vijikaratasi vilivyobeba habari inayohusu kazi wafanyao.

Piga simu MMHA 02 9840 3333

Fax 02 9840 3388

Barua pepe [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

Utandao [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

