Swahili

Ni nini ugonjwa wa bongo?

(What is mental illness?)

Ni nini ugonjwa wa bongo?

Mtu mmoja kati ya watu watano huku Australia huathiriwa na ugonjwa wa bongo na wengi wetu tutapata shida inayohusu afya ya bongo katika wakati fulani maishani mwetu.

Magonjwa ya bongo ni kikundi cha magonjwa kama vile magonjwa ya moyo ni kikundi cha magonjwa na shida zina zoathiri moyo.

Ugonjwa wa moyo ni ugonjwa unaoathiri vile ambavyo mtu huhisi, hufikiri na huungana na watu wengine. Ugonjwa huu hugundulika kulingana na dalili zinazojulikana. Shida zinazohusu afya ya bongo hujulikana pia kama mabadiliko ya ta bia.

Shida ya afya ya bongo ama l ugonjwa wabongo huathiri mawazo, hisia, tabia za mtu lakini kwa kiasi kidogo kuliko ugonjwa wa bongo. Shida hizi huonekana zaidi kuliko magonjwa ya bongo. Shida hizi huathiri afya ya bongo kwa kipindi kifupi kutokana na matatizo ya maisha.

Madhara ya shida ya afya ya bongo sio makali kama ya magonjwa ya bongo lakini yanaweza kusababisha magonjwa ya bongo kama hayajatibiwa.

Magonjwa ya bongo hutatiza sana walioathiriwa pamoja na jamii zao na marafiki.

Isitoshe, magonjwa haya yanaongezeka zaidi. Kulingana na Shirika la Afya la Ulimwengu, huzuni itakuwa ni mojawapo ya shida ya afya ya bongo kubwa duniani mwaka 2020 ufikapo.

Aina ya magonjwa ya bongo

Magonjwa ya bongo ni ya aina na madhara tofauti. Yale yanayojulikana vyema ni kama huzini, anxiety, schizophrenia, bipolar mood disorder, personality disorder na eating disorders.

Yale yanayoonekana zaidi ni anxiety na depressive disorder. Ni kawaida kuhisi wasiwasi, woga au simanzi kwa wakati fulani lakini ugonjwa wa bongo huathiri mtu mno mpaka anashindwa kutekeleza majukumu ya kila siku kama kazi, starehe au uhusiano na watu wengine.

Madhara yaliyozidi hufanya watu walioathiriwa na depressive disorder kushindwa kuamka kutoka kitandani ama kujitunza. Wale walio na aina Fulani ya anxiety disorder waweza kushindwa kutoka nyumbani ama hujilazimisha tabia fulani ili wapambane na woga walio nao.

Magonjwa yale yasiyoonekana sana yanahusu bongo. Haya ni kama ugonjwa wa akili na bipolar mood ugonjwa wahisia. Waliyoathiriwa na ugonjwa wa bongo hupoteza ufahamu wa dunia wanamoishi .

Mawazo yao kuhusu mazingira yao yameathirika. Kipindi cha ugonjwa wa bongo humfyanya aliyeathiriwa kufikiri anadhulumiwa ama hujilaumu. Mtu huona,husikia, hunusia au huonja mambo ambayo hayamo.

Vipindi vya ugonjwa wa bongo huhatarisha watu wegine. watu wasiofahamu tabia hii huwa hawaelewi walioathiriwa.

Matibabu ya magonjwa ya bongo

Magonjwa mengi yanaweza kutibika.Ufahamu wa dalili za magonjwa haya mapema na kupata matibabu mapema huleta matokeo mema .

Vipindi vya magonja ya bongo huja na kupotea katika nyakati tofauti za maisha ya mtu. Wengine hupata ugonjwa huu mara moja tu na hupona kabisa. Kwa wengine, ugonjwa hutokea mara kwa mara maishani mwao.

Matibabu mwafaka ni kama madawa, kupata matibabu ya ki tabia, usaidizi wa jamii, utunzi na kuepukana na pombe na madawa ya kuelevya na kujua mbinu za kujimudu. Ni vigumu sana kwa aliyeathiriwa kumaliza dalili hizi na nguvu zake za kibinafsi. Kumshauri mtu kufanya hivi hakusaidii. Walio na magonjwa ya bongo wanaahitaji usaidizi kama wale ambao wanaugua magonjwa ya mwili. Magonjwa ya bongo sio tofauti na magonjwa mengine. Ni magonjwa ambayo haifai mtu yeyote kulaumiwa.

Walioathiriwa wamo hatarini ya kutumia pombe na madawa ya kulevya. Tabia hii hufunya iwe ni vigumu kumtibu aliyeathiriwa. Ni muhimu kuchunga utumizi wa pombe na madawa mengine.

Walioathiriwa na magonjwa fulani ya bongo wamo hatarini ya kujiua wanapogundua wana ugonjwa wa bongo au wanapotoka hospitalini.

Uvumi, kutoelewa na ukweli wa magonjwa ya bongo

Kuna uvumi mwingi na kutoelewa kwa magonjwa ya bongo. Hii huleta ubagozi na kutengwa Kwa walioathiriwu na jamii zao na wanaowatunza.

Maswali kuhusu magonjwa ya bongo ni:

Je, magonjwa ya bongo ni aina ya ulemavu wa akili au majeraha ya akili?

La, ni magonjwa tu kama mengine kama mangonjwa ya moyo au ya sukari na ya kupumua, ilhali walioathiriwa hunyimwa utunzi au hata maua yanayopewa kwa wanaougua magonjwa ya mwili.

Je, magonjwa ya bongo huathiri mtu maisha mzima na yanatibika?

La, Magonjwa haya yakitibika kwa njia mwafaka na mapema, aliyeathiwa hupona kabisa na hukosa kuathirika tena. Kwa wengine, magonjwa haya hurudi kwa hivyo huhitaji matibabu mara kwa mara. Hali hii ni kama ya magonjwa mengine kama ya sukari na ya moyo. Kama magonjwa mengine yanayoathiri mtu maisha mzima, aliyeathiriwa anafaa kujichunga na kujitunza vyema ili arefushe maisha yake zaidi inavyowezekana.

Ingawaje wengine hulemaa kwa sababu ya kuendelea kuathiriwa na ugonjwa wa bongo, wengi ambao wameathirika sana wameweza kuendelea na maisha yao kwa njia ya kawaida.

Je, watu huzaliwa na magonjwa ya bongo?

La, Kuna nafasi kubwa ya jamii zinginezo kuathiriwa na magonjwa kama ugonjwa wahisia disorder. Hata hivyo, watu wengine wasiotoka kwa jamii hizi pia huathiriwa na magonjwa haya. Kuna sababu nyingi zinazosababisha magonjwa ya bongo.

Sababu hizi ni kama matatizo, maombolezi, uhusiano uliovunjika, ubakaji, ukosefu wa kazi, kutengwa na magonjwa ama ulemavu. Bado tunazidi kuelewa sababu zinazosababisha magonjwa ya bongo.

Je, mtu yeyote anaweza kuathiriwa na ugonjwa wa bongo?

Ndio. Mtu mmoja kati ya watano huku Australia huathiriwa katika wakati fulani maishani mwao. Kila mtu anaweza kuathiriwa na shida za afya ya bongo. Watu wengi hudhani ni shida ndogo ya bongo tu, ilhali sio ugonjwa.

N imuhimu kuongea wazi wazi kuhusu magonjwa ya bongo kwani hii hupunguza balaa iliyopo na husaidia watu kupata matibabu mapema.

Je, watu walio na magonjwa ya bongo ni hatari?

La, huo ni uvumi unaotokana na balaa iliyopo tu.

Walioathiriwa mara nyingi huwa sio hatari. Hata wale walioathirika mno mara nyingi huwa sio hatari wanapopata matibabu na utunzi mwafaka.

Je, inafaa kutenga walioathiriwa?

La, Watu wengi walioathirika hupona haraka na hata hawahitaji huduma za hospitali. Wengine hulazwa hospitalini kwa muda mfupi tu. Kuimarishawa kwa matibabu kwa karne zilizopita kumefanya walioathiriwa kuishi pamoja na jamii zao badala ya kuwatenga kwenye mahali maa lum kama ilivyokuwa hapo mbeleni.

Idadi ndogo ya walioathiriwa huhitaji huduma za hospitali. Mara nyingi hii hufanywa kinyume cha watakavyo. Kuimarishuwa kwa matibabu kumeondoa haja hii na watu wasiozidi elfu moja ndio wanaotibiwa kutumia njia hii.

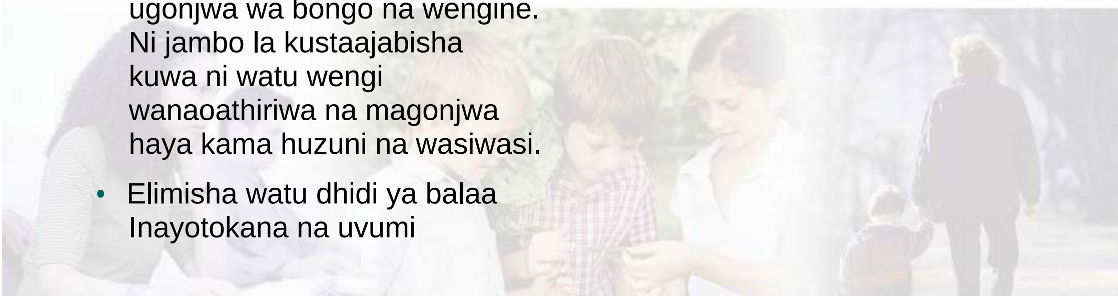
Je , balaa ndio shida kubwa kwa walioathiriwa?

Ndio. Shida kubwa inayowakumba wanaopona ni kupambana na jinsi ambavyo watu wengine huwatazama. Mara nyingi waliyoathiriwa hutengwa na hubaguliwa kwa sababu ya ugonjwa wali nao.

Watu walioathiriwa huishi maisha bora ikiwa watapewa tumaini ya kuishi kutoka jamii zao, marafiki, wanaowahudumia, waajiri wao na umma\kuwa jumla.

Ni nini kinachoweza kufanywa kuhusu balaa ya magonjwa ya bongo?

- Fahamu kuwa magonjwa ya bongo ni kama magonjwa mengine na uyajadili waziwazi.
- Ongea waziwazi kuhusu ugonjwa wa bongo na wengine. Ni jambo la kustaajabisha kuwa ni watu wengi wanaoathiriwa na magonjwa haya kama huzuni na wasiwasi.
- Elimisha watu dhidi ya balaa Inayotokana na uvumi
- Endeleza tabia bora za kiafya kutoka utotoni hadi wakati mtu anapokomaa.
- Endeleza tabia za kujimudu: Gundua jinsi ambavyo unaweza kujimudu wakati wa matatizo ujapo.
- Saidia marafiki na jamaa walio na ugonjwa wa bongo kupata matibabu mapema iwezekanavyo.
- Hakikisha usaidizi na huduma za afya zinazopewa walioathiriwa ni ya hali ya juu ili wapate kupona.
- Toa usaidizi kwa jamii na watunzi wa wale walioathirika ambao pia hutatizika na hupata hii balaa kutokana na kuwasaidia walioathirika.
- Angazia jambo la ubaguzi katika eneo zote zikiwemo kazini, shuleni, na hata huduma tofauti.
- Endeleza utafiti katika magonjwa ya bongo utakaofanya watu waelewe magonjwa haya yanayoathiri watu na vile ambavyo yanaweza kuepukwa au kutibiwa.



Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya
- Kwa kituo cha umma cha afya ya bongo.

Kwa habari zaidi tazama community help na welfare services na pia nambari ya mchana au usiku iliyo kwenye kitabu cha nambari za simu.

Ukihitaji mtafsiri piga simu (TIS) on telephone 13 14 50

Kwa mashauri ya papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.
Lifeline inaweza kukupa usaidizi kwa kukupa mashauri zaidi.

habari zaidi zuru:
www.mmha.org.au
www.healthinsite.gov.au
www.auseinet.com
www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

Kuhusu kjiitabu hiki

Kijitabu hiki ni mmojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya Australia kupitia National Mental Health Strategy.

Vijitabu vingine

- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ni nini ubinafsi usio wa kawaida?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*
- *Ni nini hali ya huzuni?*
- *Ni nini hali ya hisia isiyo ya kawaida?*

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia Tel (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government
Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Simu1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Version 1 November 2007

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national mental health strategy