

AFYA YA AKILI WAKATI NA BAADA YA UJAUZITO MPANGO WA HATUA ZA KUCHUKUA

Je, wasiwasi wako mkubwa kuhusu msongo wa mawazo au wasiwasi ni upi?

Je, ni jambo gani lililo muhimu zaidi kwako kuhusu msongo wa mawazo au wasiwasi?

Chaguo ambazo ningependa kujaribu ili kuboresha hali yangu ya hisia na kupunguza msongo wa mawazo au wasiwasi:

- ☐ Kufuata mtindo bora wa maisha na kujitunza
- ☐ Kufuatilia jinsi ninavyohisi (“kusubiri kwa uangalizi” ili kuona kama dalili zinakuwa bora au zinazidi kuwa mbaya ndani ya wiki mbili au chini ya hapo)
- ☐ Kuzungumza na mshauri nasaha au mtaalamu wa afya ya akili
- ☐ Kutumia dawa na kufuata maelekezo ya mtoa huduma wangu wa afya

Katika wiki mbili zijazo, lengo langu litakuwa: _____

Ili kutimiza lengo hili, nitafanya yafuatayo [orodhesha hatua utakazochukua]:

Hili ni muhimu kwangu kwa sababu:

Baadhi ya mambo yanayoweza kunizuia kutimiza lengo langu ni:

Hilo likitokea, nitafanya yafuatayo:

Watu ninaoweza kuwapigia simu au kuzungumza nao ili kupata usaidizi:

Je, una uhakika kwa kiwango gani kwamba utafuata mpango huu?

- ☐ Nina Uhakika Kabisa ☐ Nina Uhakika ☐ Nina Uhakika kwa Kiasi Fulani ☐ Sina Uhakika Kabisa

TIMU YANGU YA HUDUMA

Mtoa Huduma wa Uzazi (*Obstetrics, OB*):

Mtoa Huduma Anayenitembelea Nyumbani:

