

Afya ya Akili Wakati wa Ujauzito na Baada ya Kujifungua

Dalili na Ishara za Msongo wa Mawazo na Wasiwasi

Je, unajua kuwa?

- Dalili za **msongo wa mawazo na wasiwasi zinaweza kumpata mtu yeyote** wakati wa ujauzito au baada ya mtoto kuzaliwa.
- Takriban **mwanaume 1 kati ya 5** hupata dalili za msongo wa mawazo au wasiwasi **wakati wa ujauzito au baada ya kujifungua**.
- Takriban **mwanaume 1 kati ya 10** ana uwezekano wa kupata dalili hizi **anapotarajia kuwa baba au baada ya kuwa baba**.
- Huzuni ya baada ya kujifungua pia ni jambo la kawaida** kwa wanawake baada ya kujifungua. Utahisi dalili za mfadhaiko (kuwa na huzuni, kubadilika-badilika kihisia, au kulia kwa urahisi), lakini kwa kawaida **huisha ndani ya wiki mbili**. Msongo wa mawazo au wasiwasi ni magonjwa ambayo hudumu kwa zaidi ya wiki mbili.



Sababu

- Mabadiliko ya homoni mwilini wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua
- Kuwa mzazi mpya
- Historia ya familia
- Msongo wa mawazo / kiwewe
- Kuwa na msongo wa mawazo au wasiwasi hapo mbeleni

Dalili au Ishara

Ikiwa una dalili za msongo wa mawazo au wasiwasi, unaweza:

- Kuhisi huzuni, utupu, au kulia kwa urahisi
- Kuhisi hofu kali au wasiwasi mkubwa
- Kuhisi kukata tamaa
- Kupoteza hamu ya kufanya shughuli ulizokuwa ukizipenda
- Kuhisi uchovu mara nyingi
- Kushindwa kufikiri vizuri au kukumbuka mambo
- Kula kupita kiasi au kutokula kabisa
- Kushindwa kulala au kulala kupita kiasi
- Kuwa na mawazo ya kujidhuru au kuwadhuru wengine

Baadhi ya watu wanaweza pia kuwa na dalili za kubadilika-badilika kwa hisia, hasira, au kukasirika kwa urahisi

Madhara

Dalili au ishara za msongo wa mawazo na wasiwasi zinaweza kuwa za kiwango cha chini au kuwa kali sana. **Dalili hizi zinaweza kufanya iwe vigumu kuunda uhusiano wa karibu na mtoto wako** au watu wanaokuzunguka. Watoto wanaweza kutambua mlezi wao anapokuwa akipitia changamoto, jambo ambalo linaweza kuathiri ukuaji na maendeleo yao.



Habari Njema

Msongo wa mawazo na wasiwasi zinaweza kudhibitiwa na kutibiwa.



Usaidizi unapatikana.

Kuelewa Dalili Zako

Mtoa huduma wako anayekutembelea nyumbani au mtoa huduma za afya anaweza kutumia maswali ya uchunguzi kutambua dalili za msongo wa mawazo au wasiwasi. Maswali hayo husaidia kubaini kama una dalili chache au huna kabisa, dalili fulani, au dalili nyingi za msongo wa mawazo au wasiwasi. **Kuelewa dalili zako kunaweza kusaidia kutambua mahitaji yako na kuandaa mpango wa huduma unaokufaa.**



Ikiwa una dalili CHACHE AU HUNA dalili:

- Endelea kufuatilia ishara na dalili za msongo wa mawazo na wasiwasi. Dalili zinaweza kubadilika haraka (kwa wanawake na wanaume) wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua.
- **Jizoeze kuwa na mtindo bora wa maisha na kujitunza** ili kuimarisha afya na ustawi wako.



Ikiwa una BAADHI ya dalili:

- **Fuatilia dalili zako**, hasa kuhakikisha kwamba hazizidi kuwa mbaya.
- **Dumisha mtindo bora wa maisha na kujitunza** ili kuimarisha ustawi wako.
- **Jaribu ushauri wa muda mfupi au tiba ya mazungumzo.**



Ikiwa una dalili NYINGI:

- **Pata tathmini kamili ya afya ya akili kutoka kwa mtoa huduma wa afya ya akili au wa afya.** Mtoa huduma wako anayekutembelea nyumbani anaweza kukuelekeza kwa huduma zinazofaa ikiwa itahitajika.
- **Jadili chaguo zako za matibabu na** mtoa huduma wa afya ya akili au wa afya.
- Ikiwa una mawazo **ya kujidhuru, kumdhuru mtoto wako, au kumdhuru mtu mwingine yeyote, hiyo ni hali ya dharura.** Tafadhali tafuta usaidizi mara moja.

Maelezo: _____



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

Kudhibiti Ishara na Dalili za Msongo wa Mawazo na Wasiwasi

Je, unaweza kufanya nini?

Mitindo bora ya maisha na kujitunza zinaweza **kusaidia** kuimarisha **ustawi** wako wa kihisia na kimwili. Mifano ya mtindo bora wa maisha na kujitunza ni pamoja na:

- Kufanya mazoezi kila siku (kwa mfano: kutembea, kujinyoosha, au kucheza dansi)
- Kula lishe bora
- Kufanya jambo linalokuletea furaha kila siku
- Kupata usingizi wa kutosha
- Kuomba usaidizi unapouhitaji
- Kutenga dakika chache za kuvuta pumzi kwa kina, kujinyoosha, au kupumzika
- Kutenga muda wa kukaa na marafiki au familia
- Kuhudhuria miadi yako ya matibabu na afya ya akili



Je, ni nini kingine kinaweza kusaidia?



Ushauri Nasaha au Tiba ya Mazungumzo

Kuzungumza na mtaalamu wa afya ya akili kunaweza kukusaidia kuelewa kwa nini unahisi jinsi unavyohisi na kukusaidia kupata mbinu za kudhibiti hali hiyo.



Dawa

Mtoa huduma wako wa afya anaweza kukuandikia dawa za kusaidia kutibu msongo wa mawazo au wasiwasi.



Ushauri Nasaha / Tiba ya Mazungumzo + Dawa

Baadhi ya watu huona kuwa kutumia dawa huku wakipata ushauri nasaha au tiba ya mazungumzo huwasaidia zaidi.

Tazama ukurasa unaofuata kwa maelezo zaidi kuhusu ushauri nasaha / tiba ya mazungumzo na dawa

Ushauri Nasaha au Tiba ya Mazungumzo:

- Inakusudiwa kuwa **mazingira salama yasiyo ya kuhukumu ambapo unaweza kujadili changamoto zako** binafsi na njia za kukabiliana nazo.
- Wewe na mshauri / mtaalamu wako **mnaweza kuzungumza kuhusu jinsi unavyohisi, mabadiliko ya hivi karibuni katika maisha yako, uzoefu wa zamani, mahusiano, au mawazo na wasiwasi wowote** unaokusumbua.
- **Inaweza kuchukua muda kabla hujahisi nafuu.** Tiba ya mazungumzo inaweza kukusaidia kujifunza stadi ambazo utaweza kutumia katika maisha yako yote ili kusaidia afya yako ya akili na ustawi wako.
- **Ikiwa mshauri / mtaalamu anayekuhudumia hakufai, unaweza jaribu mwingine.**



Dawa:

- **Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chagua zako, madhara yanayoweza kutokea, na jinsi ya kudhibiti** na kutumia dawa hizo kwa usalama.
- Dawa za kutibu msongo wa mawazo au wasiwasi **zinaweza kuchukua wiki kadhaa kabla ya kuanza kufanya kazi.** Ikiwa dalili hazikuwa bora kama ulivyojadili na mtoa huduma wako, huenda ikahitajika kubadilisha dozi au aina ya dawa.
- **Inaweza kuchukua majaribio kadhaa kupata dawa** na dozi inayokufaa zaidi. **Endelea kumweleza mtoa huduma wako jinsi unavyohisi** ili aweze kurekebisha matibabu inapohitajika.



Kwa wanawake wajawazito au wanaonyonyesha, dawa kwa kawaida huzingatiwa tu ikiwa mtu ana msongo MKUBWA wa mawazo, alikuwa tayari anatumia dawa hizo kabla ya ujauzito, au ikiwa matibabu mengine hayajasaidia.



Rasilimali

Ikiwa unafikiria kujidhuru au kuwadhuru wengine, hiyo ni hali ya dharura. Tafuta usaidizi mara moja.

Tuma ujumbe mfupi au piga simu kwa 988

Huduma ya Simu ya Usaidizi kwa Wanaofikiria Kujua na Walioko Katika Mgogoro (*Suicide & Crisis Lifeline*)

Tuma ujumbe mfupi au piga simu kwa 1-833-TLC-MAMA

Huduma ya Kitaifa ya Simu ya Usaidizi kwa Afya ya Akili ya Mama (*National Maternal Mental Health Hotline*)

Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya ya akili ikiwa unaye.



Maelezo: _____



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY

Imeandaliwa na Michigan State University na Strong Beginnings, mpango wa Healthy Start unaofadhiliwa na Serikali. Mradi huu uliungwa mkono kwa sehemu kupitia ufadhili kutoka Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya Michigan (*Michigan Department of Health and Human Services*). Maudhui ni wajibu wa waandishi pekee na si lazima yaonyeshe maoni rasmi ya Idara hiyo.



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start