



Australian Sickle  
Cell Advocacy



Jamii ya wagonjwa, watunzaji  
na wataalamu wa huduma za afya  
wanaotetea kwa haki za watu  
wanaoishi na Ugonjwa wa Seli  
Mundu  
nchini Australia



## WASILIANA NASI

P.O Box 62 Craigieburn VIC 3064 Australia

Simu: 1300 148 824

Barua pepe:

[info@aussicklecelladvocacy.org](mailto:info@aussicklecelladvocacy.org)

Tovuti: <https://aussicklecelladvocacy.org/>

Kufadhiliwa na:

Serikali ya Jimbo la Victoria  
Idara ya Waziri Mkuu na Mawaziri

Vifurushi vyote vilivybuniwa na ASCA  
hukaguliwa na  
mtaalamu wa damu wa watu wazima na watoto.

Disclaimers: ASCA does not host or receive funding from advertising. These brochures are intended to provide support for caregivers to sickle cell disease patients, not replace, the relationship that exists between patients and health care professionals.

Last Reviewed Date: 3/09/2021

# Kushughulika na Afya ya Akili na Ugonjwa wa Seli Mundu



## WASILIANA NASI

P.O Box 62 Craigieburn VIC 3064 Australia

Simu: 1300 148 824

Barua Pepe: [info@aussicklecelladvocacy.org](mailto:info@aussicklecelladvocacy.org)

Tovuti: <https://aussicklecelladvocacy.org/>



## AFYA YA AKILI NI NINI?

- Afya ya akili inajumuisha ustawi wetu wa kihisia, kisaikolojia, na kijamii. Inahusu jinsi tunavyofikiria, kuhisi na kutenda. Pia husaidia kuamua jinsi tunavyoshughulika na mafadhaiko, kuhusiana na wengine, na kufanya uchaguzi.
- Karibia nusu ya Waaustralia wote wa umri wa miaka 16 hadi 85 - watu milioni 7.3 - watapata ugonjwa wa akili wakati fulani katika maisha yao.
- Hali za kawaida zaidi ni:
  - Wasiwasi
  - Maradhi ya hisia, hasa unyogovu
  - Maradhi ya matumizi ya dawa za kulevyia, hasa matumizi ya pombe

### Marejeo

- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health/index.shtml#f>
- <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- <https://www.health.gov.au/health-topics/mental-health>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/illness-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20373728>



## WATU WENYE HALI NYINGINE ZA AFYA ZA KUDUMU WANA HATARI ZAIDI YA UNYOGOVU

- Unyogovu ni kawaida mionganini mwa watu wenye magonjwa ya kudumu kama Ugonjwa wa Selimundi.
- Kwa kawaida, dalili za unyogovu zinaweza kufuata utambuzi wa matibabu wa hivi karibuni lakini kuondoka kadri unavyozoea hali hiyo au kadri hali inavyotiba.
- Katika visa vingine, dawa fulani ambazo hutumiwa kutiba ugonjwa zinaweza kusababisha unyogovu.
- Katika matukio mengine, unyogovu unaweza kudumu hata kama afya ya mwili inaboresha.

## WASIWASI NA MAGONJWA YA KUDUMU

- Maradhi ya wasiwasi ya kuugua, wakati mwininge inaitwa hypochondriasis au wasiwasi ya afya, ni kuhangaika mno kuwa wewe ni au utakuwa mgonjwa sana au utaugua vibaya, hata kama hakuna dalili za kimwili.
- Unaweza kupata wasiwasi mno kuwa hisia za mwili, kama vile kusinyaa kwa misuli au uchovu, unahushishwa na ugonjwa mbaya maalum. Wasiwasi mno hii - badala ya dalili ya mwili yenye - husababisha shida kali inayoweza kuvunja maisha yako.

Kwa habari zaidi, tembelea:

<https://www.cdc.gov/nccddd/sicklecell/index.html>

## DALILI ZA MARADHI YA WASIWASI YA KUUGUA

- Kuhangaika kwamba dalili ndogo au hisia za mwili zina maana una ugonjwa mbaya.
- Kuogopa kwa urahisi juu ya hali yako ya afya.
- Kupata uhakikisho mdogo au hakuna kutoka kutembelea kwa daktari au majibu mazuri hasi ya vipimo.
- Kuwa na dhiki nyingi juu ya magonjwa yanayowezekana mpaka ni vigumu kwako kufanya chochote.

## WAKATI WA KUONANA NA DAKTARI

- Kwa sababu dalili zinaweza kuhusiana na matatizo ya afya, ni muhimu kutathminiwa na mto huduma wako wa msingi ikiwa hii haijafanya tayari.
- Ikiwa mto huduma wako anaaminii kwamba unaweza kuwa na maradhi ya wasiwasi ya kuugua, yeye anaweza kukurejea kwa mtaalamu wa afya ya akili.

## USAIDIZI WA MEDICARE

- Kupitia GP yako, Medicare hutoa vikao bure kwa ushauri nasaha, hadi vikao 10 katika majimbo mengi pamoja na uwezekano kupata vikao zaidi.

## USAIDIZI WA MTAALAMU WA DAMU / GP

- Angalia wagonjwa/ watoa utunzaji kila mara.
- Uwakumbushe juu ya huduma bure za ushauri nasaha kutoka Medicare.
- Uwaunganishe na wajumbe wa ASCA / wagonjwa / watunzaji wengine.

## USAIDIZI WA ASCA

- Jiunge kikundi cha kuunga mkono katika eneo lako
- Jiunge timu ya watendaji wa ASCA ili kuchangia kwa badiliko
- Wasiliana na ASCA kumsaidia mtu anayekabiliwa na unyogovu au wasiwasi