

Rasilimali za Afya ya Akili kwa Usaidzi wa Mafuriko

Idara ya Afya ya Akili ya Vermont

Kukabiliana na mafuriko mengine hasa katika maadhimisho ya janga la mwaka jana, kunaweza leta tena mfidhaiko mkubwa. Ingawa kupona kimwili ni muhimu, kupona akili ni muhimu pia. Huhitaji kuathiriwa moja kwa moja na mafuriko ili kupata athari za afya ya akili. Nyenzo zifuatazo zinapatikana ili kukusaidia wakati huu wa changamoto.

Nani wa kupigiwa simu:

****Starting Over Strong Vermont** Husaidia katika uokoaji wa maafa kupitia huduma za jamii na afya ya akili. Piga **2-1-1** ili kuunganishwa na wafanyikazi wa uhamasishaji na rasilimali.

**** 988 Nambari ya Kuzuia Kujiua na Mgogoro** au tuma ujumbe mfupi kwa **988** kwa msaada wa haraka kutoka kwa washauri wa mgogoro waliofunzwa ambao wanaweza kutoa msaada wa kihisia na rasilimali za mitaa.

****Vermont Mobile Crisis** Timu ya Vermont Mobile Crisis hutoa msaada wa kibinafsi na uzuiaji wa mgogoro. Piga **988** ili kufikia vituo vya afya ya akili vya jamii yako.

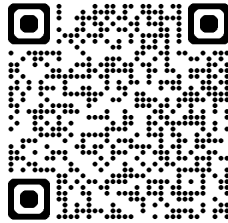
****Nambari ya usaidizi ya Pathways Vermont** Piga au tuma ujumbe kwa **833-888-2557** kwa msaada wa siri, usio wa hukumu kwa wana Vermont wenye miaka 18 au zaidi. Tunapatikana 24/7.

Nambari ya Msaada ya Maafa ya SAMHSA: Piga au tuma ujumbe kwa

1-800-985-5990 kwa ushauri wa bila malipo, wa siri, wa mgogoro unaopatikana 24/7, siku zote za mwaka

**** Rasilimali Zinazopatikana Denotes Vermont****

Kwa habari zaidi juu ya rasilimali za mafuriko, vidokezo vya kukabiliana, tembelea tuvuti la mentalhealth.vermont.gov/flood au changanua msimbo wa QR:



Kwa msaada wa uboreshaji baada ya mafuriko, nyenzo za ziada zilizotafsiriwa, au huduma za mkalimani, wasiliana na Idara ya Afya ya Akili kwa kutumia **Swahili (kiswahili) Nambari ya Ukalimani katika (802) 810-8767**

Wasiliana na Shirika Teule la kaunti yako

Mashirika yaliyoteuliwa hutoa huduma ya afya ya akili katika jamii zako, yako tayari na yanapatikana kukupa msaada.

Kituo cha Clara Martin (Orange): 802-728-4466

Huduma ya Ushauri Nasaha ya Kaunti ya Addison (Addison): 802-388-6751

Huduma za Afya na Urekebishaji (Windham na Windsor): 802-886-4500

Kituo cha Howard (Chittenden): 802-488-7777

Huduma za Afya ya Akili za Kaunti ya Lamoille (Lamoille): 802-635-7174

Huduma za Kibinadamu za Northeast Kingdom (Caledonia, Essex, Orleans): 802-748-3181

Ushauri na Huduma za Usaidizi za Northwestern (Franklin, Grand Isle): 802-524-6554

Huduma za Afya ya Akili za Rutland (Rutland): 802-775-2381

Huduma ya Ushauri wa Pamoja za Kaunti ya Bennington (Bennington): 802-442-5491

Huduma za Afya ya Akili za Jimbo la Washington (Washington): 802-479-4083



Vidokezo vya Kukabiliana Wakati wa Uokoaji wa Mafuriko

Idara ya Afya ya Akili ya Vermont

Mkazo wa kihisia unaweza kutokea kabla na baada ya msiba, na watu wanaweza kupata hisia mbalimbali katika nyakati hizi. Hakuna njia sahihi au mbaya ya kuhisi—ni kawaida kuhisi wasiwasi, hofu, huzuni, au kutojiweza wakati wa kupona kutoka kwa janga. Vituko na sauti za mafuriko, na hata kusubiri tu kutokea kwake, kunaweza kurudisha hisia na kumbukumbu nyingi za zamani. Walakini, ni muhimu kutafuta njia zenye afya za kukabiliana na matukio haya yanapotokea. Mikakati ya kukabiliana ni pamoja na maandalizi, kujitunza, na kutambua mifumo ya usaidizi.

Jitunze mwenyewe. Jaribu kula milo yenye afya, epuka kutumia vileo na dawa za kulevya, na ufanye mazoezi unapoweza—hata kutembea maeneo karibu na nyumbani na kupumua kwa kina kunaweza kuleta mabadiliko ili kupunguza mfadhaiko..

Wasiliana na marafiki na familia. Ongea na mtu unayemwamini kuhusu jinsi unavyoendelea. Kama una watoto, zungumza nao. Wanaweza kuwa wanahisi hofu, hasira, huzuni, wasiwasi, na kuchanganyikiwa. Wajulishe kuwa ni sawa kuzungumza juu ya kile kilicho akilini mwao. Mfano wa kuigwa kukabiliana na afya.

Punguza utazamaji wa habari. Tunaishi katika jamii ambayo habari inapatikana kwetu saa 24 kwa siku kupitia televisheni, redio, na mtandao. Kurudiwa mara kwa mara kwa hadithi za habari kuhusu maafa au tukio la kutisha kunaweza kuongeza dhiki na wasiwasi na kufanya watu wengine wakumbuke tukio hilo mara kwa mara. Punguza kiasi cha habari unachotazama na/au kusikiliza.

Pata usingizi "nzuri" na wa kutosha. Baadhi ya watu huwa na matatizo ya kulala baada ya mkasa au kukesha usiku kucha. Ikiwa unatatizika kulala, nenda tu kitandani ukiwa tayari kulala, epuka kutumia simu za mkononi au kompyuta ndogo kitandani, na uepuke kunywa kafeini au pombe angalau saa moja kabla ya kulala. Ikiwa unaamka na huwezi kulala tena, jaribu kuandika kile unachofikiria kwenye jarida au kwenye karatasi.

Kuanzisha na kudumisha utaratibu. Jaribu kula chakula kwa nyakati za kawaida na utumie ratiba ya kulala ili kuhakikisha kiasi cha kutosha cha kupumzika. Jumuisa shughuli nzuri au ya kufurahisha katika ratiba yako ambayo unaweza kutarajia kila siku au wiki.

Epuka kufanya maamuzi makubwa ya maisha. Kufanya mambo kama vile kubadilisha kazi au taaluma kunaweza kuwa na mfadhaiko na ni vigumu zaidi kuzoea moja kwa moja baada ya maafa.

Fahamu kuwa kutakuwa na mabadiliko. Maafa yanaweza kuharibu nyumba, shule, na mahali pa biashara na ibada na yanaweza kuharibu maisha ya watu wanaoishi katika maeneo yaliyoathiriwa kwa muda mrefu. Wakati mwingine, watu hufiwa na wapendwa wao au kupata majeraha ya kimwili na kiakili, ambayo yanaweza kudumu maisha yote. Watu wengine wanaweza pia kupoteza ajira zao kwa muda au kabisa. Kwa watoto, kuhudhuria shule mpya au ya muda inaweza kusababisha kutengwa na wenzao, au shughuli za baada ya shule zinaweza kuvurugwa.

Tunza wanyama wa kipenzi au kuwapeleka nje kunapokuwa salama. Mazingira ya asili na wanyama yanaweza kutusaidia kujisikia vizuri tunapohuzunika. Angalia kama unaweza kujitolea katika makao ya wanyama ya karibu—wanaweza kuhitaji msaada baada ya msiba. Inapokuwa salama kurudi kwenye bustani za umma au maeneo ya asili, tafuta sehemu tulivu ya kukaa au tembea umbali mrefu.

Jua wakati wa kuomba msaada. Ishara za mkazo zinaweza kuwa za kawaida, za muda mfupi kwa matukio yoyote yasiyotarajiwa ya maisha—si tu baada ya kunusurika msiba, lakini pia baada ya kifo katika familia, kupoteza kazi, au kuvunjika kwa uhusiano. Ni muhimu kuzingatia kile kinachoendelea kwako au kwa mtu unayejali, kwa sababu kile kinachoweza kuonekana kama "mfadhaiko ya kila siku" kinaweza kuwa: unyogovu (pamoja na mawazo ya kujua), wasiwasi, au matumizi mabaya ya pombe/dawa.