

# Kukabiliana na mgogoro

Wakati mwingine mambo ya kutisha hutokea katika jamii yetu, kama vile tukio la hivi karibuni katika Moorooka. Matokeo yake ni kama vile kuhisi hasira, huzuni, hofu au wasiwasi. Hii ni kawaida sana na mara nyingi watu huanza kujihisi vizuri na kidogo ya muda na baada ya muda fulani na baada ya kupata msaada.

Wakati mwingine matukio ya aina hii yanaweza kutukumbusha mambo yaliyotokea katika siku za awali pamoja na hisia na kumbukumbu ya zamani zinaweza kurejea tena. Hii inaweza kuleta kupatwa na wasiwasi sana, lakini msaada unaoweza kupatikana.

## Baadhi ya athari za kawaida unazoweza kushuhudia ni pamoja na:

- Kupatwa na fikira zaidi na hofu kuhusu matukio sawa kutokea katika siku zijazo
- Kujihisi kutishwa au kupoozwa, hisia ya kwamba huwezi kuamini kile kilichotokea
- Mshtuko na huzuni kuhusu kile kitakachotokea
- Kuchanganyikiwa, hasira, unyonge na hisia ya kuwa mambo yote yanazidi sana
- Matatizo ya kulala au kula
- Kujihisi mgonjwa au kujihisi unayo maumivu
- Kupatwa na makumbusho ya hofu yaliyotokea hapo awali pamoja na kupatwa na wasiwasi

Ni muhimu kukumbuka kuwa hisia zako kuhusu matukio yaliyotokea ni ya kawaida na hisia hizi kwa kawaida huanza kutulia na kupotelea mbali baada ya wiki kadhaa.

## Mambo unayoweza kufanya wewe ili kujisaidia na pamoja na wengineo ili hings you can do to help yourself and others cope:

- Kuwa mpole na kutotegemea sana
- Jaribu kuchelewesha uamuzi mkubwa
- Jadiliana na usikilize kila mmoja wao wakati wanapozungumza kuhusu wasiwasi wao
- Kuwafaraji pamoja na kuwapa hakikisho kwa kila mmoja wao
- Angalia katika na watoto wako, wanaweza kuwa na wasiwasi au huzuni pia
- Kuwa mwangalifu sana kuhusu kutunza wewe pamoja na familia yako – kupata usingizi wakati wowote unapoweza, kula chakula chenye afya, kwenda matembezi, kushiriki katika mlo, na kunywa maji mara kwa mara
- Uliza usaidizi

## Ikiwa wewe unajihisi kuwa unahitaji usaidizi zaidi au wewe unawasiwasi kuhusu mambo yako hayaendelei vyema basi unaweza:

- Kuongea naye kiongozi wa dini au kiroho
- Kuongea naye kesi maneja au mtu anayekusaidia ikiwa wewe unahusika na ajenti wa usaidizi (k.v MDA, QPASTT) kwani watakuwa na hoja mzuri kuhusu nini kitakachoweza kukusaidia wewe
- Kuongea naye Daktari wako kuhusu jinsi unavyojihisi wewe
- Kupigia simu Kituo cha Queensland Transcultural Mental Health Centre amabo watapanga kukutana nawe na kuongea kuhusu nini kitakachokusaidia wewe
- Kupingia simu Lifeline ili kuongea moja kwa moja naye mshauri kwenye simu (masaa 24 kwa siku)

## Nambari muhimu za simu

### Lifeline masaa 24 kwa siku

13 11 14

Pigia simu TIS kwenye nambari 131 450 na uliza kuongea na Life Line kwenye nambari 13 11 14 katika lugha yako

### Queensland Transcultural Mental Health Centre

3167 8333 (Jumatatu hadi Ijumaa)

### MDA

3337 5400 (Jumatatu hadi Ijumaa)

### QPASTT

3391 6677 (Jumatatu hadi Ijumaa)

*\*Huduma hizi zote zitakupangia mkalimani kwako wewe.*



Queensland  
Government