multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Swahili

NAKALA

# Kuchanganyikiwa, madawa ya kulevya na vinywaji vya kulevya
(Psychosis and drug and alcohol issues)

Kuchanganyikiwa habadirisha jinsi mtu anavyofikiria, anavyojisikia pamoja na mwenendo wake. Hii linaweza kusababisha matatizo katika familia na katika maisha ya kijamii, shuleni au kazini. Kuchanganyikiwa kunaweza kumfanya mtu kuanza kutumia madawa ya kulevya, kuwa na huzuni au ongezeko la hatari ya kutaka kujizuru mwenyewe au kujaribu kujinyonga.

## Je, Kuchanganyikiwa kiakili ni nini?

Kuchanganyikiwa kunatokana na mambo mbalimbali. Mtu mwenye tatizo la uchaa huwa hana picha halisi ya ukweli. Watu ambao wanaonyehsa dalili ya kuchanganyikiwa hua hawakubali kama wana matatizo ya akili kwa sababu wanakuwa wamepoteza mfumo halisia wa maisha.

## Je, Dalili zake ni nini?

Kuna dalili mbalimbali za ugonjwa huu, na dalili huwa zinatofautiana kwa watu mbalimbali. Dalili za mwanzo kabisa za kuchanganyikiwa ni kama vile:

- Mabadiruko katika kulala.
- Kubadilika kwa hamu ya chakula.
- Kujiondoa katika maswala wa kipekee.
- Kupoteza swala zima la usafi.
- Kusema maneno yasiyo na maana.
- Kuwa na tamaa sana ya vitu fulani.

Mtu mwenye dalili za kuchanganyikiwa kwa kawaida huwa na matatizo ya kiutu, ujamaa na kazi.
Dalili za juu kabisa ni kama zile:

**Jinamizi** – Kuona, kusikia,kuhisi, kuonja na kusikia harufu ya vitu ambavyo havipo. kwa mfano mtu anaweza kusikia sauti ndani ya kichwa chake, au kuona au kuhisi kitu ambacho hakipo, kama vile kitu kinamtambaa ndani ya mwili wake. Hili linaweza kumfanya mtu mwenye matatizo haya kuwa mkimya na kuwa ngumu kuongea.

**Kuhisia uwezo wa kiuongozi** –Kwa mfano, mtu anaweza kujiona ni maarufu sana , kama vile mchezaji maarufu wa filamu,au kiongozi wa dini. Wanaweza kufikiria ya kwamba baadhi ya nyimbo zina ujumbe uliojificha unaowahusu wao,au wana nguvu za kipekee.

**Kujisia kunyanyaswa** – Kwa mfano,mtu anaweza kufikiri kuwa anafuatiliwa, yuko kinyume na wengine au anachungwa kwa kulazimishwa kwa nguvu na watu wengine. Pia wana weza kuamini ya kwamba wanateswa au wana tiliwa mashaka bila ya sababu ye yote.

**Lugha isiyoeleweka au tabia isiyo na mpangilio** – Kwa mfano,mtu anaweza kusema mambo mengi kwa harakaharaka au anapata shida ya kujielezea mwenyewe. Wanaweza kuona vingumu kufanya kazi zao za kila siku kama vile kupika na kufua au wanaweza kufanya kitu ambacho sio cha kawaida.

**Badiriko la hisia** – Kwa mfano,mtu anaweza kuonesha uitikio kidogo au kuto kuzungumza kabisa. Wanaweza kujitenga na watu wengine, au wakawa na taabu ya kujifikiria.

**Wasiwasi** – Kwa mfano,mtu anaweza kujisikia hofu kubwa, au dhiki na kukosa utulivu.

Dalili hizi zinaweza kuendelea kwa muda wa masaa machache au siku chache, pia zinaweza kuendelea kwa muda wa majuma ,miezi au hata miaka kama mtu hakupata matibabu yanayohusika.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

## Je, Ni ntu wa namna gani ambayo anaweza kupatwa na ugonjwa wa kuchanganyikiwa?

Ni asilimia mbili (2%) tu ya watu ambao wana Ugonjwa wa akili ambao wanaweza wakapatwa na dalili za kuchanganyikiwa. Ugonjwa wa kuchanganyikiwa huwa una tibika ,mtu yeyote anaweza kupatwa na ugonjwa huu wa kuchanganyikiwa na tatizo hili linaweza kumpata mtu ye yote yule. Kwa kawaida tatizo hili hujitokeza kwa mara ya kwanza kati ya umri wa miaka 15-30.

## Je, Kuchanganyikiwa kunasababishwa na nini?

Visababishi vya ugonjwa wa kuchanganyikiwa bado havieleweki vizuri na kuna vizababishi vingi kwa mfano:

- Kuwa na jeraha kwenye ubongo.
- Kukumbwa na dhiki, kwa mfano kumpoteza mwenzi wako sana,kukumbwa na vita au kuteswa, kuwa mkimbizi katika nchi nyingine,kuishi katika mazingira magumu,kuhamia shule nyingine, wazazi kupeana taraka, au uhusiano kuvunjika, au mitihani ya chuo kikuu.
- Matumizi mabaya ya madawa au vinywaji vya kulevya.
- Kama kuna historia ya magonjwa ya kuchanganyikiwa katika familia yako kunaweza kuongeza hatari au matatizo.

Mtu mwenye matatizo ya ugonjwa wa kuchanganyikiwa na akiwa anatumia madawa ya kulevya, (drug induced psychosis) anaongeza hatari ya kuweza kupatwa na ugonjwa wa kuchanganyikiwa na kongezeka kwa mawazo, wasiwasi, au tatizo la kumbukumbu. Wanaweza kuchukua muda mrefu kupona na kuendelea kuwa na dalili zaidi za ugonjwa wa kuchanganyikiwa.

## Je, kuchanganyikiwa kwa madawa ya kulevya ni nini? (Drug induced Psychosis)

Kuchanganyikiwa kutokana na madawa ya kulevya kunaweza kujitokeza wakati mtu mwenye kuathiliwa na ugonjwa kuchanganyikiwa kama akitumia madawa kama vile bhangi, amphetamines (speed), na kokeni. Dalili za ugonjwa wa kuchanganyikiwa kutokana na madawa ya kulevya mara nyingi hujitokeza haraka sana na kudumu kwa mda mfupi (kutoka masaa mbalimbali au siku mbalimbali) mpaka madhara ya dawa za kulevya yamepoteza nguvu. Dalili za kawaida za magonjwa ya madawa ya kuchanganyisha ni kupoteza ufahamu, kupoteza mpangilio na kuhisia. Dalili hizi kwa kawaida zinzweza kutibika.

## Je, ugonjwa ya aina mbili ni nini ? (Dual Diagnosis)

Magonjwa ya aina mbili ni pale mtu anapokuwa na ugonjwa wo wote ule wa kuchanganyikiwa, Kwa mfano schizophrenia ,huzuni, Bipolar Disorder au personality disorder, pamoja na matatizo ya pombe au madawa ya kulevya.

Kuwa na ugonjwa wa akili kwa kiasi kikubwa unaongeza hatari kwa mtu ambaye atatumia madawa ya kulevya na pombe. Watu wenye magonjwa ya akili hujaribu kutumia madawa ya kulevya au pombe ili waweze kujisikia vizuri, pamoja na kuzuia kujihisi upweke, Kuburudika, kuwa na burudani, kumudu dhiki au kutaka kuwa miongoni mwa wanajamii.

Mwanzoni madawa ya kulevya au pombe yanaweza kumfanya mtu ajisikie vizuri na kupunguza zile dalili za maumivu lakini mara baada ya madawa hayokuisha nguvu, dalili za mgonjwa huwa zinakuwa mbaya sanai. Kupona ugonjwa wa akili ni changamoto kubwa sana kwa watu wenye magonjwa zaidi ya moja.

Wakati mtu mwenye Ugonjwa wa Akili anapotumia madawa ya kulevya au pombe,inaweza kumsababishiaa matatizo makubwa katika maisha yake, kama vile kazi,shule, uhusiano, malazi, kifedha, na kisheria, na wanaweza kuwa katika hatari kubwa ya kutaka kujidhurui wao wenyewe, na hata kutaka kujinyonga.

Ina chukua muda mrefu kugundua ugonjwa wa akili, hasa kwa watu wale wanaotumia madawa ya kulevya au pombe.

## Je Nawezaje kumsaidia mtu mwenye kuchananyikiwa au ugonjwa wa aina mbili?

Mila na desturi zina ckukua sehemu kubwa sana katika kuwasaidia watu kuweza kuyaelewa magonjwa ya akili, kwa mfano katika baadhi ya mila tabia za mtu aliyechanganyikiwa (psychosis) zinaweza kuonekana kwamba zimesababishwa na mambo ya kimiujiza. ni muhimu sana kuondoa fedhehapamoja na vikwazo vingine vinavyoweza kuwazuia watu wasitafute msaada wa matibabu.

Wanafamilia na marafiki wa mtu mwenye uchaa (kuchanganyikiwa) wanaweza wasijue kitu cha kufanya na wanaweza kuona ni vingumu kuchukua hatua za awali za kumsaidia mgonjwa. Inaweza kuwa ni shida kubwa sana kwao na wanaweza kujikisi vibaya, wasio na nguvu, wenye mshituko au walio kuwa wamechanganyikiwa. Wakati mwingine watu wenye matatizo ya uchaa hawawezi kuona kama wana haja ya kupata msaada, au wanaweza kujikia aibu au wasiwasi na fedheha kutokana na Ugonjwa huu wa Akili walio nao. Ni muhimu sana kumpa msaada mpendwa wako haraka iwezekanavyo.

For more information about Multicultural Mental Health Australia
visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Familia na marafiki wanaweza kusaidia kwa uwazi na kwa umakini zaidi kumwambia mtu mwenye matatizo ya uchaa jinsi wanavyo muona na mambo yanayo wapa mashaka kuhusu afya yake wamwambie ya kwamba anaweza kupata nafuu nay a kwamba asione haya kuomba msaada, mwambie ya kwamba anaweza kupata kwa msaada kwa kupitia kwa daktari (GP) pamoja na huduma nyingine za kiaafya. Ni muhimu sana kumtia moyo wakati wote na kuwa mvumulivu na kuondoa mashaka.Ugonjwa wa Akili unatibika huwa unatibika.

## Je, ni nini Matibabu ya kuchanganyikiwa kwa akili, (uchaa) na ugonjwa wa akili wa aina mbili?

Mtu mwenye matatizo ya dalili za kuchanganyikiwa au ugonjwa wa akili asijaribu kutatua matatizo hayo yeye mwenyewe. Magonjwa ya kuchanganyikiwa yanaweza kutibika vizuri na watu wengi wanapona kabisa, watu wengine wanapona kwa haraka sana na wengine wanahitaji msaada kidogo.Wengine wanaweza kuchukua muda mrefu kupata nafuu na hawa wanahitaji msaada mkubwa zaidi.

Kuna njia mbalimbali za matibabu kama vile utumiaji madawa, kujuliwa hali na mtaalamu wa magonjwa ya akili, Uingiliaji kati wa tiba ya jamiii, msaada wa makundi. Wakati mwingine wanaweza kuhitajika kulazwa hospitalini.

Ugonjwa wa akili wa aina mbili ni hali ya matibabu ambayo yanahitaji matibabu mchanganyiko. Kuna aina mbalimbali za matibabu yanayoweza kusaidia kuondoa dalili na kuzuia ugonjwa kurudia tena. Kupata matibabu mapema iwezekanavyo kunaweza kusaidia kwa kiasi kikubwa na kupunguza hali ile ya ugonjwa kurudia tena.

## Je nifanyeje kama nikiwa na tatizo la kuchanganyikiwa au ugonjwa wa aina mbili?

- hatua ya kwanza nenda ukamwone daktari wako (GP).
- Jifunze kwa kadiri unavyoweza juu ya ugonjwa wako hili litakusaidia wewe pamoja na familia yako kuelewa nini kinachokea, mategemeo yako na jinsi ya kukabiliana na tatizo hilo. Tafuta huduma zilizopo zinazo husu magonjwa ya akili na uombe msaada wa matibabu.
- Wasiliana na watu wanaotoa huduma za magonjwa ya akili au madawa ya kulevya pamoja na vinywaji vya kulevya ili uweze kujua zaidi juu ya misaada inayopatikana.
- Omba ushauri. Kuwa na mtu wa kuzungumza naye ni muhimu katika wakati wa matibabu. familia yako pamoja na marafiki zako wanaweza kuhitaji ushauri.
- Kuthibiti dhiki. Madhara ya dhiki ni pamoja na: uchovu,hasira, wasiwasi, mabadiliko ya hamu ya kula,kukosa usingizi.
- Baadhi ya njia za kusaidia kupungaza dhiki ni kama vile, mapumziko,kupumua vizuri, kupanga vizuri mambo yako,kwenda na muda, na punguza kazi na majukumu.
- Ishi kiafya,kula na ulale vizuri, , fanya mazoezi mara kwa mara na uwe unafanya uchunguzi wa Afya yako.
- Weka malengo yanayotekelezeka na sherehekea mafanikio yako.
- Mazingira mazuri yanaweza kusaidia kupunguza hali ya upweke na kuweza kukusaidia ili uweze kumudu dalili za ugonjwa wa kuchanganyikiwa (psychosis). kuwa na msaada wa familia, marafiki na vikundi huwa inasaidia katika matibabu,kutengeneza mazingira mazuri na kuwatia moyo kunajenga uhusiano mzuri wa kudumu, wa jamii yako ni la muhimu sana. Kama uhusiano huu utavunjika ,tafuta mshauri ili upate mikakati ya kudumu katika matatizo yako.
- Zuia kurudia kwa ugonjwa. Ujue vyanzo vya dhiki, orodhesha dalili za awali za ugonjwa kurudia. Tambua mikakati mbalimbali ya kukuwezesha kumudu ugonjwa wako, orodhesha dawa ambazo utazihitaji ili kuweza kuzimudu dalili za kwanza zau ugonjwa kurudia, na umjue ambaye utahitaji kuwalisiliana naye.

As different strategies work better for some people than others, try different ones to see what suits you. Some people recover quickly with very little intervention, whereas others manage best with support over a longer period.

## Je, nawezaje kumudu ugonjwa wa kuchanganyikiwa na ugonjwa wa aina mbili nikiwa mwanafamilia au rafiki?

Dalili za kuchanganyikiwa huleta dhiki kwa kila mtu. Ukiwa mwanafamilia au rafiki unaweza kujisikia kuogopa, huzuni, hasira, uchungu, aibu na kukata tama. Matibabu ya kuchanganyikiwa wakati mwingine yana chukua muda mrefu kwa hiyo uwe umejiandaa kwamba tatizo hilo linaweza kurudia tena. Usitatue matatizo yako peke yako, zungumza na, wenz ako,marafiki,wanafamilia,wataalamu, kwa sababu wanaweza kukusaidia na kukufariji. Pia kumbuka ya kuwa unahitaji muda kwa ajili yako mwenyewe. Itakubidi uweze kuwa mwanganifu ya kwamba:

- Ujihusishe na virugu. usisite kuomba msada kama unatishiwa kwa hali fulani na mtu. Kama ni muhimu, usiogope kuita polisi.
- Andaa mikakati ya kumsaidia mgonjwa bila ya kuisaidia tabia yake ya kutumia madawa ya kulevya au pombe. Kwa mfano, mnunulie chakula, au mlipie deni lake la umeme badala ya kumpatia fedha.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Kujinyonga na hali ya kutaka kujinyonga ni baadhi ya tabia ya magonjwa haya (dual diagnosis). Familia na ndugu lazima watafute njia zakuweza kupambana na tatizo hili.
- Wakati hali mbaya inapojirudia, usiogope kuomba msaada na toa msaada mzuri.
- Onyesha kuwa unaelewa utambuzi wa mtu wa matatizo yake, na unaheshimu chaguo lake na aina ya maisha yake.
- Uwa aambie wazi kabisa tabia usizozipendelea. Muda wote wasiliana nao kwa utulivu na kwa usahihi.
- Endelea na shughuli zote za kawaida kama vile sherehe ya kuzaliwa, sherehe za kidini na sherehe za kijadi na shughuli maalumu za kifamilia.

## Unahitaji taarifa zaidi?

**Kwa mkarimani**

**Shuguli za mtafsiri na mkarimani.(TIS)**
Simu: 131 450

**Shuguli za matatizo ya akili, namba za dharura kwa masaa 24** Izimeandikwa kwenye kitabu cha orodha ya simu katika eneo lako.

**Lifeline saa-24 za shughuli za ushauri nasaa**
Shuguli za ushauri na taarifahutolewa na mashirika yasiyo ya kiserikali.
simu: 13 11 14
Tovuti: www.lifeline.org.au

**Mtandao wa taarifa za madawa (ADIN) (Australian Drug Information Network)** Taarifa kuhusu madawa na shuguli za pombe kwa kila sehemu au eneo.
Tovuti: www.adin.com.au

**Walezi Australia**
Mashirika yasiyo ya kiserikali ambayo yanatoa walezi kwa taarifa, referral na nyenzo ya Elimu.
Simu: 1800 242 636
Tovuti: www.carersaustralia.com.au

**Weka taarifa za mawasiliano zaidi hapa**

.....

.....

.....

**Shirika la Matatizo ya akili Australia (MMHA)**
Simu: 02 9840 3333
Faxi: 02 9840 3388
Tovuti: www.mmha.org.au
Barua pepe: admin@mmha.org.au

**Sane Australia**
Shirika la kutoa msaada wa matatizo ya Akili la kitaifa linatoa taarifa na referral kupitia taifa,namba ya sinu yabure,kupitia mabo ya kielimu na tafiti.
Simu: 1800 18 SANE (7263)
Tovuti: www.sane.org

**beyondblue: Mpango wa taifa wa ugonjwa wa akili**
Habari kuhusu kuchanganyikiwa, wasi wasi na magojwa yanayoendana , matibabu yaliyopo na wapi pa kupata msaada.
Simu: 1300 22 4636
Tovuti: www.beyondblue.org.au

**Wasiliana na:**

- Daktari(GP)
- Shuguli za matatizo ya akili
- Kituo cha kijamii cha Afya
- Timu ya matatizo ya Akili katika hospital la eneo lako
- Kituo/shuguli za Kituo cha Huduma ya Akili (Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA Inatoa taarifa za mawasiliano kama zinapatikanika katika nchi yako au eneo lako.

## Kuhusu nakala hii

Nakala hii ilitolewa na Shirika la **Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA)** kwa kupata msaada wa kifedha kutoka kwa Idara ya Afya na Wazee ya Australia ( Australian Department of Health and Ageing). Nakala nyingine katika mfuatano huu ni kama:

- Watunzaji wa watu wenye ugonjwa wa akili
- Haki za mgonjwa wa akili na majukumu mbalimbali katika mpango wa matibabu ya akili
- Utambulisho wa utamaduni na afya ya akili
- Kupata msaada wa matibabu ya akili kwa daktari
- Madhara yanayotoletwa na simanzi
- Kupona uagonjwa wa akili

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA