

KADI YA MATATIZO YA AFYA YA AKILI

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

Sauti Yako Ni Muhimu

Waeleze watu jinsi ya kukusaidia unapopata matatizo ya afya ya akili au unapofadhaika.

KADI HII INAFANYA KAZI GANI?

Kadi ya Matatizo ya Afya ya Akili huwaambia watu walio na kijana mweye tatizo la akili mambo ya kufanya bila kukawia, ndani ya dakika 5 za kwanza, ili kupunguza hali anayokabili. Kijana anajaza kadi yake mwenyewe na kuorodhesha angalau mikakati 3 ya kutuliza hali. Inapohitajika, kijana atawaonyesha watu wanaomzunguka kadi ambayo ina maelekezo ya jinsi ya kutuliza hali hiyo.

KWA NINI KIJANA ANAPASWA KUITUMIA?

Vijana wanajua mambo yanayowatuliza kuliko mtu mwingine yeyote. Watu wanapofuata mikakati ya kutuliza hali ambayo kijana ametaja, athari zinaweza kupunguzwa au kuondolewa. Hali hiyo ya matatizo inaweza kuepukwa na vijana watahisi salama na kwamba watu wanawaelewa.

VIJANA WANATAJA MBINU ZENYE MAFANIKIO.

Orodhesha kwenye Kadi mikakati inayokusaidia. Tafadhali ifanye ieleweke waziwazi ili utakapompa mtu Kadi, atajua unachohitaji.

JINSI YA KUPATA KADI

[Chapisha Kadi.](#)

Ikate ili itoshee katika mfuko wako, pochi, au mfuko wa simu. Au ipige picha na uitunze katika simu yako.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

KADI YA MATATIZO YA AFYA YA AKILI

Jina: _____

Kiwakilishi nomino: _____

▶▶▶ Ninahitaji msaada ndani ya dakika tano tangu sasa. ◀◀◀
Ningependa mnisaidie kuhusu jambo hili:

1. _____

2. _____

3. _____ (mwisho)

Msaidizi wangu mkuu: _____

Uhusiano: _____

Simu: _____

Pata msaada kwa ajili yako au rafiki:

1.800.273.8255

"HOPELINE" kwenda 741741

"Speak Up, Speak Out" WI

Kwa taarifa:



children.wi.gov

JE, UNAHITAJI MSAADA WA KUTAMBUA MIKAKATI INAYOTULIZA?

Ifuatayo ni mifano ya mikakati.

Kwa habari zaidi, [tembelea tovuti yetu.](#)

- Usizungumze nami. Ninahitaji kukaa kimya.
- Acha nitulie. Nitazungumza nawe nikiwa tayari.
- Nilipeleke katika eneo tulivu.
- Zungumza na rafiki/mtu wa karibu.
- Zungumza na mtu mzima.
- Acha nichore.
- Sikiliza muziki.
- Kitambaa chenye maji usoni pangu.
- Soma kitabu.
- Andika kwenye kitabu cha kumbukumbu.
- Shika barafu mkononi mwangu.
- Toa msaada wa mwanamume.
- Toa msaada wa mwanamke.
- Kumbatiwa.
- Vuta pumzi.
- Lia.
- Tembea.
- Tikisika.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health