



**VIDOKEZO VYA
KUTENDA ILI KUPONA
KWA KIWewe**

Swahili | Kiswahili

Karatasi ya Ukweli 1: Uhamiaji na makazi katika nchi mpya

Kuzoea kuishi katika jamii yako mpya kunaweza kuchukua muda

Kufika nchini Australia kunaweza kuleta hisia nyingi tofauti. Mwanzoni, unaweza kuhisi umetulia, salama, au msisimko. Lakini baada ya muda fulani, unaweza kupata hisia zingine kama vile kuhisi umepotea, umezidiwa, au umechoka. Inaweza kuwa mshtuko mkubwa kujifunza lugha mpya, kuelewa utamaduni mpya, na kushughulikia mifumo mipya. Inaweza kuwa jambo la kuchosha kujifunza sana. Unaweza kuhisi wasiwasi au kutohisi nyumbani kwa sababu kila kitu ni tofauti sana.

Unaweza pia kuhisi huzuni kuhusu kuacha kila kitu na kila mtu uliyemjua. Hali yako ya kifedha inaweza kuwa imebadilika sana, na unaweza kuhisi hatia kwa kuondoka huku watu wengine wakibaki. Huenda ukawa na wasiwasi kuhusu usalama wa wale walioachwa. Unaweza pia kuhisi kutokuwa na msaada ikiwa wapendwa wako wako katika hali ngumu.

Baadhi ya watu wanaona ni vigumu kufanya maamuzi na kukubali msaada, hasa kama wamezoea kuwa huru sana. Baadhi ya watu wanahisi lazima wawe imara na wasionyeshe hisia zao. Ukiwa na matatizo na viza, huenda usijisikie salama kwa sababu ya kutokuwa na uhakika kuhusu mustakabali wako.

"Una msongo wa mawazo mwingi kwa sababu sio nchi yako. Tulipokuja kwa mara ya kwanza, kila kitu kilikuwa tofauti." Bana, mkimbizi aliyeusurika

"Tulipokuwa njiani kuja hapa, tulikuwa na wazo la jumla kwamba kulikuwa na bara kama hilo na nchi kama hiyo, na kwamba ingekuwa tofauti huko. Tulipokuja hapa, ilitushtua."

Vasyl, mkimbizi aliyeusurika

"Nilikuwa hapa na watoto wawili, na nilihisi huzuni sana na upweke." Ninapoona habari kuhusu nchi yangu - kaka yangu bado yupo - najisikia huzuni sana na kama sina nyumbani"

Caroleen, mkimbizi aliyeusurika



Kuzoea utamaduni mpya

Watu wanapokaa katika nchi mpya, wanaweza kupata hatua mbalimbali za kubadili:



Hatua ya kuwasili:

Hisia ya awali ya matumaini na msisimko. Kila kitu ni kipya na watu wana matarajio makubwa kuhusu nyumba yao mpya.



Hatua ya uhalisia:

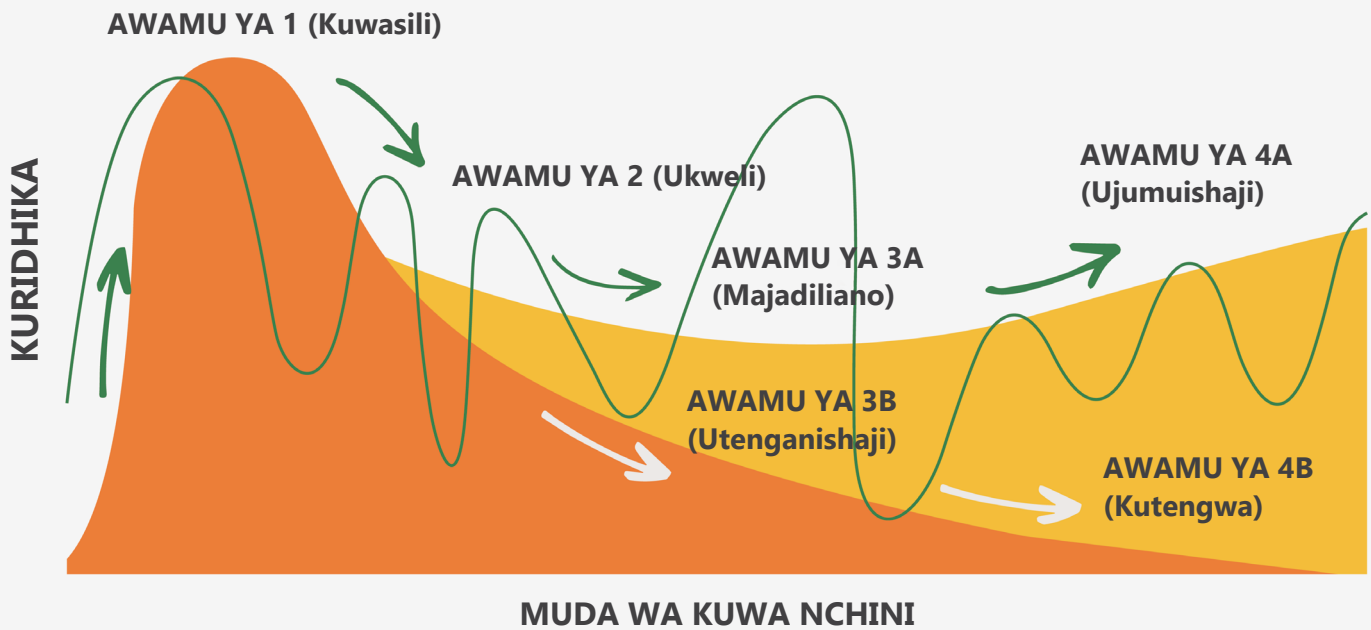
Kipindi cha kutamani nyumbani, upweke na kutokuwa na furaha. Watu wanaweza kupata kufadhaika, kuchanganyikiwa, kuzidiwa na hata hasira kadri tofauti za kitamaduni zinavyozidi kuonekana.



Hatua ya ujumuishaji:

Mchakato wa kuunganishwa zaidi na utamaduni mpya. Watu wanaweza kuanza kujisikia vizuri zaidi na kujiamini na kuwa nyumbani katika mazingira yao mapya.

AWAMU ZA MABADILIKO YA UKIMBIZI



Imechukuliwa kutoka Kituo cha Vijana wa Tamaduni Mbalimbali, 2006

Grafu hapo juu inaonyesha kwamba kunaweza kuwa na vipindi vya kupanda na kushuka kwingi kadri watu wanavyopitia hatua hizi. Pia inaonyesha kwamba baadhi ya watu wanaweza kupata changamoto zinazoendelea na hisia za kutokuwa katika jamii ikiwa hawapati usaidizi.

Uzoefu wa kila mtu wa mabadiliko ni wa kipekee. Watu watapitia hatua kwa viwango tofauti kulingana na hali zao. Watu wote hawatapitia hatua zote.

Ni muhimu kujua kwamba hisia na uzoefu wote wa mabadiliko ni wa kawaida. Nchini Australia, ni salama kuomba msaada unaohitaji. Baada ya muda, na kwa msaada wa wapendwa, jamii na huduma, kustawi kunawezekana.

"Ninapozungumzia kiwewe changu cha zamani hunisaidia sana."

Mteja wa ushauri nasaha wa QPASTT

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanurusika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli 2: Je, kiwewe ni nini?

Kiwewe ni neno linalotumika kuelezea hali na uzoefu unaotishia maisha au wenye hatari sana na wa kuhofia ambao unaweza kuathiri uwezo wa mtu wa kukabiliana au kufanya kazi kwa kawaida. Matukio ya kiwewe hupinga uelewa wetu wa ulimwengu na hisia zetu za usalama ndani yake.

Neno kiwewe hushughulikia matukio ya kawaida kwa uzoefu wa wakimbizi, ikiwa ni pamoja na:

Kupitia au kushuhudia vitendo vikali vya ujeuri na ukatili

Kukabiliwa na vita na migogoro

Ukatili wa kijinsia

Kutengana na familia na jamii

Kukimbia au kutoroka hatari



Vitisho vya madhara

Uharibifu wa kikatili wa maeneo muhimu ya kitamaduni



Mateso na ukiukwaji wa haki za binadamu

Vipindi virefu vya kutokuwa na uhakika na ukosefu wa usalama

Umaskini uliokithiri na umaskini ikiwa ni pamoja na ukosefu wa huduma za afya na elimu



CHANGANUA
ILI UONE
**Mshauri
akielezea
kiwewe**



Kiwewe kinaweza pia kumaanisha matukio mengine ya kutisha maisha ambayo watu wengi wanaweza kuwa wamepitia ikiwa ni pamoja na majanga ya asili, moto, ajali za magari na majeraha makubwa.

Uzoefu huo unaweza kusababisha majeraha ambayo tunaweza kuyaona kwa nje, lakini pia yanaweza kusababisha majeraha ambayo hatuwezi kuyaona kwa ndani ambayo pia yanahitaji kutunzwa na kuponywa.

Je, kiwewe huathiri nani?

Uzoefu wa kiwewe unaweza kuathiri mtu yeyote, bila kujali jinsia yako, umri wako, kipato chako, kazi yako au elimu, iwe ulizaliwa nchini Australia au ulifika kama mhamiaji au mkimbizi.

Karibu kila mtu anayepata kiwewe ataathiriwa kwa njia fulani. Mara nyingi watu wanaeleza wanakosa kuhisi salama na kupata hisia kali kama vile hofu, huzuni, hasira, aibu na

hatia. Baadhi ya watu wanaweza kuhisi kukosa hisia (hisia ya kutokuwa na hisia). Baadhi ya watu wanaweza kuficha au kupuuza dhiki yao kutoka kwa wengine ili waonekane wenye nguvu.

Athari za matukio haya zinaweza kuonekana muda mfupi baadaye au hata miaka baadaye, na kuathiri afya, ustawi, familia, mahusiano na jamii.

Kuelewa uzoefu wako wa kiwewe

Ni muhimu kukumbuka kwamba:

- ▶ Athari kwa matukio ya kiwewe ni majibu ya kawaida ya kibinadamu kwa msongo wa mawazo na hofu inayozidi.
- ▶ Kiwewe kinaweza kutuathiri kwa nyakati tofauti na kwa njia tofauti.
- ▶ Uponyaji kutokana na kiwewe wakati wa kutulia katika nchi mpya ni changamoto. Uzoefu wako nchini Australia unaweza pia kuathiri kupona. Kujifunza kuhusu na kupata huduma za usaidizi mapema iwezekanavyo kunaweza kuleta athari chanya katika safari yako ya makazi na kupona.
- ▶ Wakipata muda na usaidizi, watu wengi hupona na kupata usalama, matumaini na maana ya maisha yao. Kustawi nchini Australia kunawezekana.

“

Ushauri nasaha ulinisaidia kufafanua uzoefu wangu wa ukimbizi kwa njia ambayo sikuwahi kufikiria ningeweza. Ilikuwa safari ngumu, lakini nilihitaji kuifanya. Mshauri wangu amenisaidia sana.”

Mteja wa QPASTT

Je, QPASTT inasaidiaje kupona kiwewe?

QPASTT hutoa msaada wa bure na wa siri kwa watu walioathiriwa na masuala yanayohusiana na uzoefu wao wa kiwewe kinachohusiana na wakimbizi au kuteswa.

QPASTT ina huduma na programu mbalimbali kwa watu wazima, familia, watoto na vijana na jamii.

Watu wanaweza kupiga simu QPASTT kwa ushauri kuhusu kupata huduma zetu, au wanaweza kufanya rufaa kupitia tovuti yetu katika qpastt.org.au.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanurusika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 3: Athari za kiwewe kwa watu wazima

Mwitikio wa asili wa mwili wa binadamu kwa kiwewe

Wakati jambo lenye hatari sana linapotokea, miili na akili zetu huzingatia kutuweka salama. Wakati wa tukio, ni kawaida na husaidia miili na akili zetu kuelekeza nguvu na umakini wetu wote katika kujaribu kutuweka salama. Mwili hujiandaa kwa asili kukabiliana na hatari (mapigano), kukimbia hatari (kukimbia), au kuzima ili kujikinga na hatari (kuganda). Hii inajulikana kama jibu la **Kupigana/Kukimbia/Kuganda**.

Wakati mwingine, ni baada tu ya hatari kupita ndipo athari na maana ya kiwewe inaweza kuanza kuhisiwa.

Baadhi ya watu wanaweza kuwa wamehisi nguvu na dhamira kamili wakati wa matukio ya kiwewe lakini hugundua kuwa wakati fulani baada ya kiwewe kupita athari huanza kujitokeza. Watu wengine wanaweza kuwa wamehisi athari za kiwewe mara moja, ikiwa ni pamoja na wakati wa tukio. Watu wanaweza kuendelea kuhisi kama wako chini ya tishio hata kama hatari imepita. Wanaweza kuendelea kuhisi hivi kwa siku, miezi na hata miaka mingi baadaye.

Athari inayoendelea ya kiwewe wakati mwingine huitwa Ugonjwa wa Msongo wa Mawazo Baada ya Kiwewe (PTSD).

Mwitikio wa kawaida kwa kiwewe na msongo wa mawazo:



Hapa chini kuna baadhi ya mwitikio wa kawaida ambao watu wazima huripoti baada ya matukio ya kiwewe na vipindi virefu vya kutokuwa na uhakika na ukosefu wa usalama.

01 Kupitia tena kumbukumbu za kutisha za kile kilichotokea:

- Kumbukumbu za kusikitisha na za ghafla za matukio ya zamani
- Ndoto mbaya au ndoto za kusikitisha
- Hisia kali za hofu au tisho
- Hofu kali kwa chochote kinachokukumbusha tukio hilo
- Hisia za mwili kama vile moyo unaopiga kwa kasi, kichefuchefu, kinywa kikavu, ugumu wa kuzungumza, kutokwa na jasho, kutetemeka, hamu ya kukimbia au kuganda, akili ya kufikiria sana

02 Kutaka kuepuka vikumbusho vya zamani:

- Kuepuka kuzungumza au kufikiria kuhusu matukio ya zamani
- Kuhimiza kukaa mbali na watu, mahali au shughuli zinazokukumbusha yaliyotokea
- Kupoteza kumbukumbu
- Kuhisi kukosa hisia (bila hisia) au kutokuwa nayo katika mwili wako
- Kutaka kuwa peke yako
- Kujishughulisha ili kuepuka kumbukumbu
- Kuhisi kama muda unaenda polepole au kama upo katika ndoto
- Kufanya mambo lakini bila kumbukumbu ya kuyafanya

03 Kuhisi mkwazo, kutoweza kupumzika na kuwa tayari kwa hatari:

- Kushtuka kwa urahisi na kutotulia
- Kuhisi kuwa macho na kutafuta hatari
- Ugumu wa kulala au kuendelea kulala
- Kukasirika na kuwashwa na hasira
- Kutoweza kupumzika au kukaa kimya
- Ugumu wa kuzingatia au kujifunza
- Kizunguzungu, maumivu ya kichwa au maumivu ya mwili yasiyoelezeka

04 Mabadiliko katika jinsi unavyofikiria na kuhisi kukuhusu wewe mwenyewe, wengine, na ulimwengu:

- Hisia kali kama vile kuhisi kukosa matumaini, kukosa msaada, hatia, hasira au aibu
- Kupoteza hamu na vitu ulivyopenda na ugumu wa kuhisi raha au furaha
- Kupoteza matumaini au maana katika maisha
- Ugumu wa kuwaamini wengine na kutotaka tena kushirikiana
- Kupoteza uwezo wa kuhisi upendo au kutaka urafiki
- Kupoteza kujithamini na kujijua wewe ni nani au unataka nini kutoka maishani
- Mawazo ya kujidhuru au kuwadhuru wengine

Ni muhimu kukumbuka kwamba:

- Mwitikio huu ni mwitikio wa kawaida kwa hali ngumu.
- Jinsi watu wanavyoathiriwa na kiwewe itakuwa ya kipekee kwao.
- Watoto wanaweza kupata shida kuelezea dhiki yao kupitia maneno na wanaweza kuionyesha kupitia tabia na hisia kali.
- Kwa muda na usaidizi, watu wengi hupata hisia ya usalama na maana katika maisha yao.

Ukuaji baada ya kiwewe

Wanukurika wengi wa kiwewe huripoti mafanikio chanya yasiyotarajiwa licha ya uzoefu wao mgumu.

Watu wengi wanaelezea kujisikia imara na kujitegemea. Wanaeleza kuwa wana mahusiano ya kina, hekima kubwa na kuongezeka kwa shukrani kwa maisha. Wanasema wana ustahimilivu zaidi wa msongo wa mawazo na wamepata uimarishaji wa imani yao au maana ya maisha yao.

Licha ya mateso waliyopitiwa, majibu haya chanya yanawawezesha wanukurika wengi kufanya maisha mazuri na yenye maana kubwa nchini Australia na kutoa michango muhimu kwa jamii zao.

"Sasa ninajiamini.
Niko sawa kiakili, sina
huzuni. Naendelea
kuwa na matatizo,
lakini nayashughulikia
vyema zaidi."

Mteja wa QPASTT



Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanukurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli 4: Athari za kiwewe kwa watoto na vijana

Watoto na vijana wanaweza kuhisi athari za matukio yenye hatari na ya kutisha, wanapoyapitia moja kwa moja na wanaposikia kuhusu matukio haya kutoka kwa wazazi wao au wapendwa wao.

Kwa sababu ni wadogo, kuelewa matukio haya na kuelezea mawazo na hisia zao kunaweza kuwa vigumu.

Majibu ya watoto na vijana kwa matukio ya kutisha yanaweza kueleweka vibaya kama 'mabaya' au 'magumu'. Inaweza kuwa vigumu kwa wazazi na walezi kuelewa tabia hii, hasa ikiwa wanashughulika na dhiki yao wenyewe.

Kama vile watu wazima, athari za kiwewe kwa watoto na vijana zinaweza kuonekana mara moja au kuchukua miezi au hata miaka kuonekana. Mbali na athari za kiwewe, watoto na vijana wanaweza kuwa wanakabiliana na changamoto mpya nchini Australia, kama vile kupata marafiki, kujifunza lugha mpya, na kuanzisha shule mpya. Wanaweza pia kuwa wanapitia uonevu, ubaguzi au ubaguzi wa rangi.



Athari za kawaida kwa kiwewe na msongo wa mawazo kwa watoto na vijana:



01 Kupitia tena kumbukumbu za kutisha za kile kilichotokea:

- Kumbukumbu zenye kuhuzunisha wakati wa mchana zinazoathiri kujifunza
- Ndoto mbaya au hofu kuhusu wakati wa kulala, kutaka kulala kitandani mwa wazazi
- Dhiki ya kihisia na kimwili karibu na vikumbusho vya matukio (kama vile kukojoa kitandani, kutetemeka, kuganda au kuonekana ameondeshwa fikira)
- Kuzungumzia tukio hilo kwa hisia kidogo
- Kurudia matukio wakati wa mchezo au kuchora

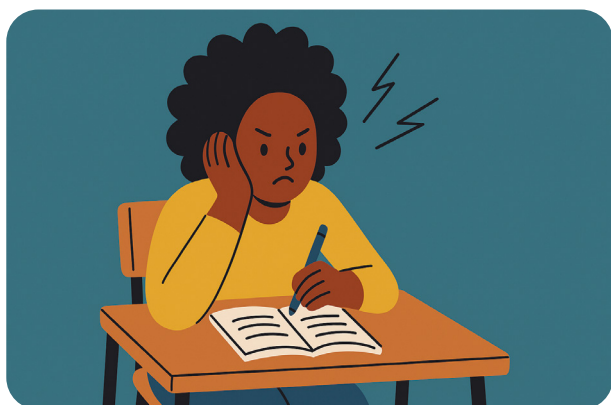


02 Kutaka kuepuka vikumbusho vya zamani:

- Kukataa kujiunga na shughuli za shule
- Ugumu kukumbuka maelezo muhimu kuhusu yaliyopita
- Kuepuka kuzungumza kuhusu au kuwa karibu na watu au hali zinazohusiana na mambo ya zamani
- Kutotaka kujumuika au kucheza na watoto wengine

03 Kuhisi mkwazo, kutoweza kupumzika na kuwa tayari kwa hatari:

- Wasiwasi kuhusu jambo baya litakalowatokea familia au marafiki
- Kushikamana au kusumbuka wakati wa kutengana na walezi au walimu
- Kuongezeka kwa kukasirika, hasira au milipuko ya hasira
- Ugumu kuzingatia ukiwa shuleni na kujifunza
- Kuwa macho kupita kiasi na kutotulia, kutoweza kukaa kimya au kupumzika
- Kushtuka kwa urahisi na kelele kubwa
- Shida ya kulala peke yako
- Maumivu ya kichwa au ya tumbo mara kwa mara, na mabadiliko ya hamu ya kula (kukosa njaa au njaa kila wakati, kula kwa shida)



04 Mabadiliko katika jinsi unavyofikiria na kuhisi kukuhusu wewe mwenyewe, wengine, na ulimwengu:

- Kupoteza hamu ya mambo waliyokuwa wakifurahia
- Ukosefu wa athari za kihisia, kuonekana kukosa hisia (bila hisia)
- Muonekano wa huzuni na wa kujitenga, mwenye kulia
- Kupoteza kujiamini na tabia ndogo ya uchunguzi, kuongezeka kwa ushikamanifu
- Kutowaamini wengine, kukataa msaada au kuwa huru sana
- Tabia ya ukali juu yako wewe mwenyewe au wengine (kupiga, kuuma, kujidhuru mwenyewe)
- Kujilaumu kwa matukio au mambo ambayo waliyofanya/hawakuyafanya



*Ni muhimu kutambua kwamba watoto wanaweza kuathiriwa na kile ambacho wazazi wao walipitia, hata kama hawakuwepo au walizaliwa baadaye. Hii inaitwa **kiwewe cha kizazi hadi kizazi**. Msongo wa mawazo na kiwewe vinaweza kuathiri jinsi wazazi wanavyoingana, kuelezea hisia, kukabiliana na hisia, na kuzungumza na watoto wao. Kutunza ustawi wa wazazi na walezi ni muhimu katika kusaidia ustawi wa watoto.*

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 5: Jinsi ya kujitunza wewe mwenyewe na wengine walioathiriwa na kiwewe



Kukabiliana na athari za uzoefu wetu wa zamani wakati wa kukabiliana na changamoto za kutulia katika nchi mpya wakati mwingine kunaweza kuhisi kuwa kugumu kupita kiasi. Mikakati rahisi inaweza kutusaidia kupata tena hisia ya udhibiti na kudhibiti msongo wa mawazo.

Ifuatayo ni orodha ya mapendekezo yaliyotolewa na wanusurika wengine ambao waliona mikakati hii kuwa ya manufaa katika kukabiliana na msongo wa mawazo wa kutulia nchini Australia na kupona kutokana na uzoefu wao wa zamani.

Ikiwa unajitahidi, labda kuna jambo moja tu kutoka kwenye orodha unaloweza kufanya kwa ajili yako mwenyewe au mtu mwingine wiki hii.



Tambua na uwe mkarimu:

- Elewa kwamba kuzoea maisha nchini Australia huchukua muda
- Kuwa mkarimu kwako na kwa wengine. Zingatia hatua ndogo chanya ambazo zimefikiwa
- Tambua hisia zako na ujikumbushe kwamba ni kawaida kuhisi kulemewa wakati mwingine



Jikumbushe kwamba uko salama:

- Jihakikishie wewe na wengine kwamba uko salama sasa
- Ikiwa hauko katika mazingira salama, fikiria kuwasiliana na QPASTT au huduma nyingine unayoiamini



Kula milo yenye afya:

- Kula milo mitatu yenye afya kila siku ikiwa ni pamoja na matunda na mboga, samaki, nafaka nzima, kunde, maharagwe, mafuta ya zeituni, mtindi na nyama isiyo na mafuta mengi au protini nyingine na bidhaa za maziwa
- Epuka sukari nyingi na vyakula vilivyosindikwa (kama vile chipsi, biskuti na vyakula vya kukaanga)



Dhibiti uzoefu wako na habari na mitandao ya kijamii

- Ni kawaida kutaka kuendelea kufuata ripoti za habari na mitandao ya kijamii, lakini zinaweza kusababisha mawazo na hisia zenye kusumbua na kuvuruga usingizi. Jaribu kutazama na kusoma taarifa mapema mchana na upange jinsi utakavyojituliza na kujipumzishe ikiwa unaona kitu kinachokusumbua (Tazama *Karatasi ya Ukweli ya 8: Kuelewa na kukabiliana na hofu, mvutano, umakini mkubwa na woga kwa mazoezi ya kutuliza na kupumzika*)



Kunywa maji na punguza kafeini:

- Kunywa maji mengi (angalau glasi 6 hadi 8 kwa siku)
- Punguza vinywaji vyenye kafeini (cola, kahawa, vinywaji vya nishati)



Tumia muda nje na utembea au usogeze mwili wako:

- Tumia angalau dakika 10 ukiwa nje kila siku
- Jihusishe na shughuli za kimwili unazofurahia, kama vile kutembea, kucheza au kuogelea



Anzisha utaratibu wa kulala:

- Fuata utaratibu wa kulala kwa kwenda kulala na kuamka kwa wakati mmoja kila siku
- Tumia muda wa utulivu kabla ya kulala ukipumzika mbali na simu, televisheni na vifaa vingine



Ungana na utamaduni na jamii:

- Endelea kushikamana na utamaduni wako kupitia kushiriki katika shughuli za kitamaduni. Hii inaweza kuwa kupitia kupika chakula cha kitamaduni kinacholeta faraja, kusoma vitabu na kusikiliza muziki katika lugha yako na kuungana na watu katika jamii yako



Furahia shughuli za kifamilia:

- Shiriki katika shughuli za kufurahisha za kifamilia kama vile pikiniki, kuchunguza, au kupika pamoja



Jihusishe na imani yako na/au imani za kiroho:

- Ungana na jumuiya yako inayotegemea imani na imani za kiroho kwa njia ambayo itakufanya uhisi vizuri



Dumisha utaratibu:

- Jiweke wewe na familia yako katika utaratibu ili maisha yajisikie salama na ya kutabirika. Nenda shuleni, kazini na kwenye masomo. Kula kifungua kinywa na chakula cha jioni. Lala kwa wakati sawa kila usiku



Omba msaada:

- Kuomba na kukubali msaada mapema iwezekanavyo ni muhimu kwa uponyaji. Nchini Australia ni salama kuomba msaada unaohitaji. Kuna huduma nyingi kama QPASTT nchini Australia ili kukusaidia kukabiliana na kubadilisha

"Nimepitia vita viwili na mambo hayo yako akilini mwangu wakati wote. Ninaota ndoto kuhusu hilo. Siwezi kuyadhibiti. Ni vizuri ninapoweza kuzungumza na kuliondoa akilini mwangu."

Mteja wa QPASTT

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 6: Jinsi ya kuwasaidia watoto na vijana walioathiriwa na kiwewe

Ni kawaida kwa watoto na vijana kupata hisia kali na kuonyesha tabia zenye changamoto baada ya kupata au kusikia kuhusu matukio ya kutisha. Mara nyingi, athari hizi hueleweka vibaya kama mtoto au kijana kuwa 'mgumu,' au 'mkorofi' na wazazi na walezi wanaweza kuitikia kwa hasira au kuchanganyikiwa.

Ni muhimu kukumbuka kwamba watoto na vijana wana tamaa ya asili kutafuta usalama kwa watu wazima na watu ambao wako karibu nao. Majibu yetu tulivu na makini kwa watoto na vijana walio katika dhiki yanaweza kuwa na athari kubwa katika hisia zao za usalama na kupona.

Vidokezo kwa wazazi na walezi wanaowasaidia watoto na vijana

- Elewa kwamba tabia ya mtoto/kijana inaweza kuwa ishara ya hofu na athari ya kiwewe
- Tambua hisia za mtoto/kijana. Mwonyeshe unaelewa kwamba hisia zake ni za kawaida kutokana na yale aliyopata
- Msikilize mawazo, wasiwasi na hofu za mtoto/kijana na umhimize kuelezea hisia zake
- Mhakikishie mtoto/kijana kwamba yuko salama na anatunzwa
- Punguza uwezekano wa mtoto/kijana kupata habari au mitandao ya kijamii
- Fanya shughuli za kufurahisha pamoja kama familia (enda kwenye pikiniki, chunguza eneo jipya, pika pamoja)
- Shiriki katika shughuli na mtoto/kijana zinazowaunganisha na utamaduni wako
- Toa kumbatio na uhakikisho wa kimwili ikiwa hii inahitajika na mtoto/kijana
- Mpe mtoto/kijana fursa za kujieleza kwa kutumia sanaa, michezo au harakati





Kumbuka:

Ustawi wako kama mzazi una jukumu kubwa katika kumsaidia mtoto/kijana wako kuona kutokana na uzoefu mgumu. Kujitunza ni hatua ya kwanza katika kusaidia kuona kwake.

Ikiwa athari za mtoto/kijana ni hatari, zinaendelea au zinazidi kuwa mbaya na unaona ni vigumu kukabili nazo, fikiria kuwasiliana nasi kwa msaada zaidi. Unaweza kuzungumza na wafanyakazi maalum wa watoto na vijana katika QPASTT au kuzungumza na daktari wako wa familia.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanurusika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 7: Kuelewa na kukabiliana na kumbukumbu za kutisha (kumbukumbu ghafla za matukio ya zamani)

Baada ya matukio ya kutisha, watu mara nyingi huwa na kumbukumbu za ghafla na za kutisha za matukio hayo, zinazojulikana kama kumbukumbu ghafla za zamani. Kumbukumbu hizi za kusikitisha mara nyingi huambatana na hisia kali za tisho, hofu, au aibu.

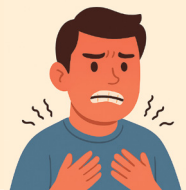
Kumbukumbu za ghafla ya zamani kunaweza kukufanya ujisikie kama kiwewe kinatokea tena. Mara nyingi husababishwa na kitu cha sasa kinachokukumbusha matukio ya zamani.

Wakati wa kumbukumbu ghafla ya zamani unaweza kupata:



Kumbukumbu ghafla ya zamani ya kuona:

Unaweza kuona picha iliyo wazi au isiyoeleweka ya kitu cha kutisha akilini mwako.



Kumbukumbu ghafla ya zamani ya mwili:

Huenda utahisi mwilini mwako kama tukio la kutisha lililopita linatokea tena, sasa hivi.



Kumbukumbu ghafla ya zamani ya hisia za ufahamu:

Huenda utahisi bila kutarajia harufu, kuonja, au kusikia kitu kinachojulikana kutoka zamani ambacho hakitatokea sasa.



Ndoto mbaya:

Huenda utapata ndoto mbaya kuhusu matukio ya kutisha au mambo mengine ambayo hukupa hisia zile zile za kusumbua.



Hofu kubwa:

Huenda utahisi hisia kubwa ya hofu, tisho au wasiwasi, pamoja na hisia za kimwili kama moyo unaopiga sana, hisia za mvutano, au hisia ya kuganda papo hapo.

Kuelewa kumbukumbu ghafla ya zamani

Wakati wa matukio ya kutisha, mwili na akili zetu huzingatia kuishi, na kuchelewesha uwezo wetu wa kuelewa matukio.

Kumbukumbu ghafla za zamani zinaweza kutokea mara baada ya tukio au hata miaka baadaye.

Kumbukumbu ghafla za zamani zinaweza kuwa njia ya mwili ya kuleta kumbukumbu akilini mwetu ili tuweze kuelewa kilichotokea na kupona. Ingawa ni ya kuhuzunisha sana, kumbukumbu ghafla za zamani zinaweza kuwa ishara kwamba akili na mwili wetu uko tayari kuanza kupona.

Ni kawaida kujaribu kuepuka kumbukumbu na hali zenye kuhuzunisha zinazosababisha hofu. Mara nyingi watu huripoti mzunguko wa kukumbuka (kumbukumbu za matukio ya zamani) na kuepuka kumbukumbu na hisia za kiwewe. Watu wanaweza kuhisi wako katika hatari na kutafuta hatari kila mara. Wanaweza kuepuka kumbukumbu, watu, mahali na hali zinazosababisha hisia hizi zenye uchungu. Ingawa hii inaeleweka, kuepuka mara kwa mara kunaweza kuongeza dhiki baada ya muda na kupunguza ubora wa maisha yetu.

Kuzungumza kunasaidia

Kwa watu wengi, kumbukumbu ghafla za zamani na kumbukumbu za kutisha hupungua polepole kwa kawaida baada ya muda. Kwa wengine, inaweza kuonekana kama hazitaondoka kamwe. Ingawa inaeleweka kuepuka kuzungumza kuhusu kumbukumbu ghafla za kiwewe, kushiriki uzoefu wako na mtu unayemwamini kunaweza kusaidia kupona.

QPASTT inatoa usaidizi wa bure na wa siri ili kukusaidia kudhibiti na kushinda athari za kumbukumbu hizi zenye kuhuzunisha.

"Ushauri nasaha hukuruhusu kujieleza kwa uhuru katika mazingira salama bila kuhisi ubinafsi."

Mteja wa QPASTT



Kukabiliana na kumbukumbu ghafla za zamani na kumbukumbu za kutisha

Mazoezi yafuatayo yanaweza kukusaidia kudhibiti kumbukumbu ghafla za zamani na kumbukumbu za kutisha. Yanapofanywa mara kwa mara, yanaweza kusaidia kupunguza dhiki inayohusiana na kumbukumbu hizi na kurejesha polepole hisia ya usalama. Wakati mwingine kukumbuka matukio ya zamani yanaweza kuwa ya kusumbua sana au ya mara kwa mara na unaweza kupata mbinu hizi kuwa ngumu kufanya peke yako. Mfanyakazi wa QPASTT anaweza kukusaidia kutumia mikakati hii kwa njia salama kwako.

ZOEZI:

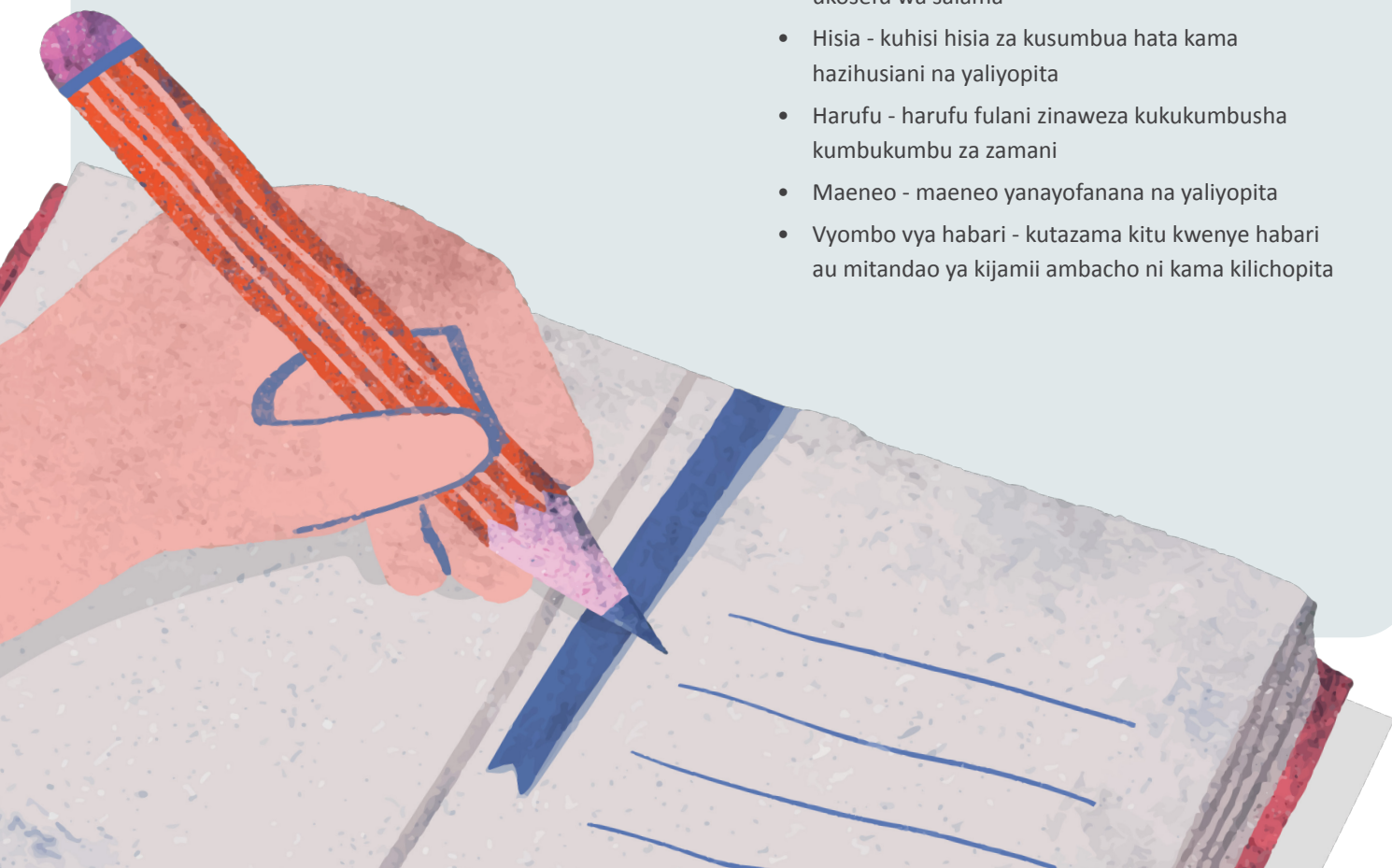
Andika vichochezi kwenye shajara

Kuandika kwenye shajara ya watu, maeneo na matukio yanayosababisha kumbukumbu za kiwewe kunaweza kukusaidia kujiandaa kwa hali hizo katika siku zijazo. Tunapojua kinachotuchochea, tunaweza kuhisi tuna jukumu zaidi la jinsi tunavyoitikia ili iwe kupunguza kusumbuliwa.

Hapo awali, kumbukumbu ya matukio yanaweza kuhisi kama hayatoki popote. Hata hivyo, kumbukumbu ya matukio ya zamani husababishwa na kitu cha sasa kinachokukumbusha kwa namna fulani matukio ya zamani.

Mambo ambayo yanaweza kusababisha kumbukumbu za kiwewe yanaweza kujumuisha:

- Sauti - kusikia sauti fulani zinazokukumbusha yaliyopita
- Watu - kuwa karibu na watu wanaohusu au wanaofanana na yaliyopita
- Mawazo - kumbukumbu au mawazo fulani yanaweza kurudisha kumbukumbu zingine za zamani
- Hali - kuwa katika hali inayokufanya uhisi ukosefu wa salama
- Hisia - kuhisi hisia za kusumbua hata kama hazihusiani na yaliyopita
- Harufu - harufu fulani zinaweza kukukumbusha kumbukumbu za zamani
- Maeneo - maeneo yanayofanana na yaliyopita
- Vyombo vya habari - kutazama kitu kwenye habari au mitandao ya kijamii ambacho ni kama kilichopita



ZOEZI: Ufahamu maradufu

Kufanya mazoezi ya ufahamu mara mbili (ufahamu wa mambo mawili au zaidi kwa wakati mmoja) inamaanisha tunazingatia kinachotokea ndani yetu (mwili na akili zetu) pamoja na kinachotokea karibu nasi (katika mazingira yetu). Inaweza kukusaidia kubaki upo na kudhibiti hisia zako.

Ni yenye nguvu zaidi inaposemwa kwa sauti. Huenda utahitaji kurudia zoezi hili mara kadhaa hadi shida yako inapopungua.

Jaribu kuzingatia kupumua kwako na kupunguza mwendo/kupumzisha kupumua na mwili wako. Unaweza pia kuchanganya hili na Mbinu ya Kupumua Iliyotulia katika *Karatasi ya Ukweli ya 8: Kuelewa hofu, mvutano, tisho na umakini mkubwa*.

Fanya zoezi lililo hapa chini unapopata kumbukumbu ya kusumbua ili kusaidia kukumbusha ubongo na mwili wako kwamba uko salama sasa.

HIVI SASA, NINAHISI... (andika jina la hisia)

NA NINAHISI MWILINI MWANGU...

(eleza angalau hisia tatu unazoweza kuhisi mwilini mwako, mfano mabega yaliyobana, moyo unaopiga sana)

KWA SABABU NAKUMBUKA... (taja kumbukumbu ya kiwewe - lakini usielezee sana maelezo ya tukio)

WAKATI HUO HUO, NINAANGALIA MAHALI NILIPO SASA... (sema mwaka, kwa mfano 2025)

HAPA NDANI... (taja mahali ulipo, mfano chumba changu cha kulala)

NA NAWeza KUONA... (eleza angalau mambo matatu unayoyaona sasa hivi, mahali hapa)

NA KWA HIVYO, NAJUA HAYAFANYIKI SASA/TENA.

ZOEZI: Kushiriki hadithi yako

Kuna njia nyingi unazoweza kuchagua kushiriki hadithi yako. Unaweza kuchagua kuandika mawazo na hisia zako katika shajara. Unaweza kuandika hadithi, wimbo, mashairi au kumwambia mtu unayemwamini.

Unaweza kutaka kufikiria kuzungumza na mshauri nasaha, hasa ikiwa kushiriki hadithi yako kunakusumbua sana.

Mshauri nasaha ni mtu ambaye unaweza kuzungumza naye kwa siri kuhusu jinsi unavyohisi na unachopata. Anaweza kukusaidia kushiriki hadithi yako kwa njia salama kwako kwa kasi unayoweza kuridhika nayo.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 8: Kuelewa na kukabiliana na hofu, mvutano, umakini wa kupita kiasi na woga

Mojawapo ya athari za kawaida baada ya tukio la kiwewe ni hisia inayoendelea ya hofu, mvutano na kuwa macho kwa hatari (tahadhari ya kupita kiasi). Hisia hizi zinaweza kudumu kwa muda mrefu baada ya tukio la kiwewe kupita.

Wakati wa tukio linalohatarisha maisha, miili yetu hujiandaa kiotomatiki kwa hatari, ikitoa homoni ili kuandaa mwili kupambana na tishio, kukimbia au kuganda. Mwitikio huu wa kiotomatiki huandaa mwili kutulinda kutokana na madhara na hauko ndani ya udhibiti wetu wa haraka.

Jinsi mwili wetu unavyoitikia tishio (Pigana/Rukia/Gandisha)

Mwili hujiandaa kwa asili kukabiliana na hatari (mapigano), kukimbia hatari (kukimbia), au kuzima ili kujikinga na hatari (kuganda). Hii inajulikana kama mwitikio wa Kupigana/Kukimbia/Kuganda.

Hata baada ya tishio la awali kupita, akili na mwili wetu vinaweza kubaki katika hali ya tahadhari kubwa ili kuhakikisha usalama na kutuepusha hatari.

Unapopata kiwewe cha muda mrefu au vipindi virefu vya kuhisi salama, mwili hubaki tayari kwa hatari na unaweza kupoteza uwezo wake wa kutambua usalama. Majibu haya yanaweza kuendelea kwa muda mrefu baada ya tishio kupita.

Kuelewa hofu

Hofu ni neno linalotumika kuelezea ongezeko la ghafla la hofu kali, linalotokea bila onyo. Inahisi kulemewa, na kusababisha hamu kubwa ya kukimbia au hofu ya kupoteza udhibiti wa matendo yako. Hofu husababishwa na vikumbusho vya matukio ya zamani ya kiwewe.

Mapigano (kukabiliana)



Mwili hujiandaa kwa shughuli za kimwili kwa:

- Mapigo ya moyo ya haraka zaidi
- Kupumua kwa kasi
- Mikono, mikono yote, taya iliyoshinikizwa
- Kupunguza mtiririko wa damu kwenye mfumo wa usagaji chakula, kusababisha maumivu ya tumbo, kichefuchefu, kuhitaji kwenda chooni
- Kuzingatia sana hatari na jinsi ya kushinda tishio

Kukimbia (kukimbia)



Mwili hujiandaa kwa shughuli za kimwili kwa:

- Mapigo ya moyo ya haraka zaidi
- Kupumua kwa kasi
- Kukaza misuli ya miguu
- Kupunguza mtiririko wa damu kwenye mfumo wa usagaji chakula, kusababisha maumivu ya tumbo, kichefuchefu, kuhitaji kwenda chooni
- Kufikiri kwa haraka, kuzingatia kutoroka

Gandisha (kuzima)



Mwili hujiandaa kunyamaza kwa:

- Kutulia au kuganda
- Kufikiri haraka au kutoweza kufikiria
- Hisia chache
- Kushindwa kuhisi
- Kutoweza kusonga
- Kuhisi kuzimia na/au kizunguzungu



Dalili za hofu, mvutano, woga na umakini mkubwa ambao wewe na familia yako mnaweza kuuona

- Kuwa macho kila wakati kwa hatari
- Kutotulia na fadhaa, ugumu wa kupumzika au kukaa kimya
- Kushtushwa kwa urahisi na kelele za ghafla
- Shida ya kulala au kuamka mara kwa mara usiku
- Kuongezeka kwa kukasirika na hasira kwa matukio madogo, kubishana na wapendwa
- Woga na hofu ya mara kwa mara, ugumu wa kupumzika
- Mawazo ya kufikira kwa haraka sana
- Kukasirika kwa urahisi, kuchanganyikiwa au hasira
- Ugumu kuwaamini wengine na kuwaogopa watu
- Hofu ya kuwa peke yako
- Ugumu kuzingatia au kujifunza taarifa mpya, ikiwa ni pamoja na lugha mpya
- Maumivu ya kichwa ya mara kwa mara, maumivu ya mwili
- Moyo inapiga haraka, kuhisi mgonjwa, kinywa kikavu, kupoteza hamu ya kula, ugumu wa kuzungumza, kutokwa na jasho, kutetemeka mikono au miguu

Kukabiliana na hofu, umakini na woga

Yanapofanywa mara kwa mara, mazoezi katika *Karatasi ya Ukweli ya 8B: Mazoezi ya kukabiliana na hofu, umakini na woga* yanaweza kusaidia kupunguza hisia za hofu na kurejesha polepole hisia ya usalama.

Wakati mwingine hisia zetu za hofu ni kali sana, na unaweza kupata mbinu hizi kuwa ngumu kufanya peke yako. Kuzungumza na mfanyakazi wa QPASTT kunaweza kukusaidia kujifunza mikakati hii hatua kwa hatua na kukusaidia unapoifanya kwa njia ambayo inahisi salama kwako.

Mvutano na utulivu

Kushikilia mvutano wa misuli mwilini mwetu ni jibu la kawaida la hofu ili kuandaa mwili kupigana au kukimbia.

Watu wanapokuwa na msongo wa mawazo au hofu kwa muda mrefu mvutano huu unaweza kusababisha maumivu ya kichwa na maumivu mengine ya mwili. Mvutano huu unaweza pia kuwafanya watu wahisi kukasirika, kuwa na wasiwasi, kuhangaika mno, na kuwa na hisia zaidi ili waweze kuguswa na matukio madogo kama yanatishia. Watu wengi wanaweza hata wasitambue kwamba wana mvutano.

Kwa kujifunza kustarehesha mwili wako unaweza kuanza kuhamisha hisia za hofu na wasiwasi. Kinachounda hisia ya kupumzika ni cha kipekee kwa kila mtu.

Kilicho muhimu ni kwamba uchague shughuli inayopumzisha mwili wako na akili yako, na unafanya mazoezi haya mara kwa mara.

Je, ni shughuli gani unazojua husaidia mwili wako kupumzika?

Baadhi ya mifano ya shughuli za kupumzika ni pamoja na:



Kutafakari



Maombi



Kufurahia mlo unaopenda



Kuimba



Kucheza au kusikiliza muziki



Kuwa katika asili



Kwenda matembezini



Kucheza na watoto



Kutumia muda na marafiki na familia



Kucheza mchezo au kufanya mazoezi



Kusoma



Kutazama filamu ya kuchekesha

Kustarehesha misuli kwa kuendelea

Kustarehesha misuli kwa kuendelea hukuomba ukaze na kisha upumzishe misuli tofauti mwilini mwako.

**Inapofanywa mara kwa mara,
inaweza kupunguza maumivu,
kuboresha usingizi na
kuwasaidia watu kufikia hisia
kubwa sana ya utulivu.**

Mshauri wako ataweza kukuongoza kupitia zoezi la kupumzika misuli kwa kuendelea ambalo unaweza kufanya mazoezi nyumbani, au unaweza kutumia hati rahisi ya maelekezo hapa chini. Unaweza kuirekodi kwenye simu yako na kusikiliza tena ili kufanya mazoezi. Ukirekodi hati, hakikisha unapanga muda wa ziada kati ya kusema kila maagizo ili kuupa mwili na akili yako nafasi ya kufuata unapokuja kufanya mazoezi.



Chukua muda kukaa au kulala chini katika kikao kizuri. Funga macho yako ikiwa unajisikia vizuri.

1 Vuta pumzi kubwa



Pumua kupitia pua yako. Shikilia pumzi kwa muda mdogo. Sasa pumua polepole kupitia mdomo wako. Acha mwili wako upumzike.

2 Zingatia mikono yako



Ifinye mikono kuwa ngumi. Shikilia mvutano kwa sekunde chache ... na sasa, waache waende. Hisia mvutano ukitoka mikononi mwako.

3 Sogea mikononi mwako



Kaza mikono yako kwa kukunja viwiko vyako na kuifanya misuli yako iwe imara. Shikilia mvutano... na uache. Angalia jinsi misuli inavyohisi laini na nzito.

4 Sogea mabegani mwako



Yainue mabega kuelekea masikioni mwako. Shikilia mvutano... na uache ushuke. Hisia mabega yako yakipumzika kabisa.

5 Zingatia uso wako



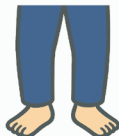
Sugua uso wako, ukikaza taya yako, macho, na paji la uso. Shikilia kwa sekunde chache... na sasa, achilia. Hisia uso wako kunyoka na laini.

6 Kisha, tumbo lako



Kaza misuli ya tumbo lako kama unavuta kitovu chako. Shikilia mvutano... na uache. Acha tumbo lako liwe utulivu.

7 Sasa miguu yako



Bonyeza vidole vyako vya miguu chini na kaza mapaja yako. Shikilia... na uache. Hisi uzito katika miguu yako.

8 Hatimaye, miguu yako.



Pindua vidole vyako vya miguu na kaza miguu yako. Shikilia kwa muda... na uache. Angalia urahisi unaoenea kupitia miguu yako.

Vuta pumzi moja zaidi ndani... na utoe pumzi polepole. Ukiwa tayari, fungua macho yako taratibu.

**Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu,
tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.**

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli 8B: Mazoezi ya kukabiliana na hofu, umakini mkubwa na woga

ZOEZI: Njia ya Kupumua kwa Utulivu

Mara nyingi watu wanapoogopa au kukasirika, huanza kupumua kwa kasi zaidi. Huu ni mwitikio wa asili wa kunusurika ili kuandaa mwili kupigana au kukimbia.

Wakati mwingine miili yetu inaweza kubaki katika tahadhari kubwa na kupumua kwa kasi kunaweza kuendelea kwa muda mrefu na kusababisha hisia zisizofurahi za kimwili. Kupumua kwa utulivu ni mbinu rahisi inayokusaidia kupunguza kasi ya mwitikio wa mwili wa kunusurika na inasaidia katika kupunguza hisia zetu za hofu na woga.



Fanya mazoezi yafuatayo hapa chini kwa angalau dakika 5-10 kila siku.

Huenda ikawa vigumu mwanzoni, lakini kadiri unavyozidi kufanya mazoezi ndivyo itakavyokuwa rahisi zaidi. Kufanya mazoezi wakati wa raha kutasaidia mwili wako kukumbuka kwa urahisi hisia ya usalama. Hii inaweza kusaidia kupunguza hisia za hofu zinapotokea na inaweza kukusaidia kupona haraka zaidi kutokana na uzoefu wa hofu.

Hatua ya 1



Lala chali au kaa wima vizuri huku miguu yote miwili ikiwa sakafuni.

Hatua ya 2



Weka mkono mmoja kwenye tumbo lako na mwingine kwenye kifua chako.

Hatua ya 3



- Vuta pumzi kwa sekunde 4
- Shikilia kwa sekunde 4

Hatua ya 4



Sema neno 'tulia' (au neno lingine la kutuliza) kila unapotoa pumzi kwa sekunde 6.

Hatua ya 5



Endelea kupumua hivi hadi ishara zote za hofu, mvutano na hofu zitakapoondoka.



Wakati mwingine dalili zitarudi baada ya muda mfupi - hiyo ni kawaida. Endelea tu na Njia ya Kupumua Iliyotulia tena kwa muda mrefu iwezekanavyo.

ZOEZI: Tambua mambo matano



Fanya mazoezi ya mbinu hii siku nzima, hasa wakati wowote unapojikuta umenaswa na mawazo na hisia ngumu.

Tunapohisi wasiwasi na hofu, tunanaswa na mawazo magumu, kumbukumbu, na hisia zinazohusiana na yaliyopita au hofu zetu kwa siku zijazo.

Kuleta umakini wetu kwenye hisia zetu za kuona, sauti, mguso, harufu na ladha inaweza kuwa njia ya haraka na yenye nguvu ya kurudisha umakini wetu kwenye wakati wa sasa ambapo tuko salama.

Simama kwa muda. Tambua na utaje unachopitia (km nina kumbukumbu ngumu, nina kubana kifuani mwangu). Kisha angalia huku na huko na taja kwa sauti yafuatayo:



5 vitu unavyoweza kuona



4 vitu unavyoweza kusikia



3 vitu unavyoweza kugusa
(au unavyoweza kugusa kwenye ngozi yako)



2 vitu unavyoweza kunusa



1 vitu unavyoweza kuonja

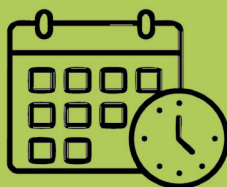
ZOEZI: Jikumbushe kuwa wewe uko salama

Kumbukumbu zisizohitajika kutoka zamani na wasiwasi kuhusu siku zijazo zinaweza kukufanya uhisi kukosa salama. Mkakati rahisi unaoweza kufanya kila siku ni kujikumbusha kwamba uko salama sasa.

Kuchanganya hili na Njia ya Kupumua Iliyotulia kunaweza kusaidia sana unapofanya mazoezi mara kwa mara.



Jikumbushe mahali ambapo upo sasa hivi (km niko chumbani kwangu, nyumbani kwangu, katika Brisbane).



Jikumbushe mwenyewe kuwa wakati ni sasa hivi (km Ni saa 11 jioni (5pm) Jumapili. Ni tarehe/mwezi/mwaka).



Jikumbushe wewe mwenyewe mahali upo sasa hivi ni tofauti na wakati uliopita. Kuwa maalum.



Ikiwa hauko katika mazingira salama, fikiria kuwasiliana na QPASTT au huduma nyingine unayoiamini.

Karatasi ya Ukweli ya 9: Kuelewa kuepuka

Kunusurika na kiwewe kunaweza kusababisha akili na miili yetu kuwa macho sana, na kutufanya kwa asili tutake kuepuka mambo ambayo yanaweza kuwa hatari. Ni kawaida kwa hisia zetu kunyamaza (kukosa hisia au kukosa kuhisi chochote) kama kipimo cha kinga. Pia ni kawaida kupata mapengo ya kumbukumbu ili kuzuia dhiki kubwa.

Hizi zote ni sehemu ya njia ya mwili na akili zetu ya kutulinda, ambayo ni muhimu kwa muda mfupi au tunapokuwa bado katika hali isiyo salama. Hata hivyo, kadri muda unapopita na tishio halipo tena, majibu haya yanaweza kutufanya iwe vigumu kujisikia salama katika hali za kawaida, za kila siku. Hii inaweza kutufanya iwe vigumu kuzingatia uponyaji.

Kwa watu wengi, hitaji la kuepuka vikumbusho vya matukio ya kiwewe au ya kutisha linaweza kupungua polepole kadri dhiki inayokuja na kumbukumbu za zamani na kumbukumbu zinazolingilia huanza kupungua. Hata hivyo, kwa baadhi ya watu dhiki ya kumbukumbu hufanya kuepuka kuonekana kama njia pekee ya kukabiliana nayo.

Kuepuka si lazima uamuzi unaofanya kwa makusudi. Kuepuka kunaweza kujumuisha kujifanya mwenye shughuli nyingi, ili usiwe na muda wa kufikiria kuhusu uzoefu wako wa zamani. Au unaweza kujikuta huwezi kufanya chochote au kupata shida kuamka kitandani na kukabiliana na siku. Unaweza kutafuta vikengeushio kama vile kutazama simu yako au kutazama televisheni kwa muda mrefu. Baadhi ya watu hutumia pombe, dawa za kulevya au kamari ili kuepuka kumbukumbu zenye kuhuzunisha. Hii inaweza kusababisha matatizo ya ziada kama vile migogoro na wanafamilia, kupoteza pesa na kupata shida na polisi.

Ingawa majibu haya yanaeleweka, kuendelea kuepuka kunaweza kuongeza dhiki baada ya muda, kutuzuia kufanya tunachotaka kufanya, na kupunguza ubora wa maisha yetu.

Dalili za kuepuka

- Kuepuka kuzungumza au kufikiria kuhusu matukio ya zamani
- Huhimiza kukaa mbali na watu, maeneo au shughuli zinazosababisha kumbukumbu ngumu
- Kuepuka habari au taarifa kutoka nchi yako
- Kupoteza kumbukumbu au mapengo katika kumbukumbu yako kama vile vipindi vya muda au maelezo maalum
- Kutokuwa na hisia (kuhisi kukosa kuhisi)
- Tamaa ya kuwa peke yako
- Kujishughulisha au kutafuta vikengeushi ili kuepuka kumbukumbu
- Kuhisi kama muda unasonga polepole au kama ulikuwa katika ndoto au haupo mwilini mwako
- Kutumia pombe, dawa za kulevya au kamari ili kusahau kuhusu kumbukumbu





Kuna matumaini

Ukiwa katika mazingira salama, dhiki inayoambatana na kumbukumbu ngumu huelekea kupungua kiasili baada ya muda, na kupunguza hitaji la kuepuka vikumbusho vya zamani. Kwa usaidizi wa wapendwa, jamii na huduma za usaidizi kama QPASTT, wanusurika wanaweza kujenga upya hisia ya usalama na kuhisi nyumbani nchini Australia.

Mikakati ya kurejesha maisha yako bila kuepuka sana

- Jikumbushe kwamba ni kawaida na inaeleweka kutaka kuepuka kumbukumbu zenye kuhuzunisha
- Tambua kwamba kuepuka kiasi fulani ni jambo la afya na linalofaa lakini zingatia mahali ambapo kuepuka kunaweza kuathiri vibaya mahusiano yako au ubora wa maisha
- Fanya mazoezi ya mikakati iliyoelezewa katika *Vidokezo Vinavyofaa vya Uponaji wa Kiwewe* ili kudhibiti kumbukumbu au hofu za kutisha
- Ikiwa uko salama sasa, jikumbushe hili mara kwa mara. Ikiwa hauko katika mazingira salama, fikiria kuwasiliana na QPASTT au huduma nyingine unayoiamini
- Polepole na kwa upole jipe changamoto ya kufanya kitu nje ya eneo lako la starehe au ambacho ni kipya kwako. Ni muhimu uamue ni nini, lini na wapi utafanya na ikiwa uko tayari. Unaweza kutaka kufanya hivi kwa usaidizi wa mshauri nasaha ambaye anaweza kukusaidia kufanya hivi kwa njia salama na starehe kwako
- Ikiwa unakunywa pombe, unatumia dawa za kulevya au kamari - zungumza na daktari wako, rafiki unayemwamini au QPASTT. Kuna msaada unaopatikana na daktari wako na QPASTT wanaweza kukusaidia kukuunganisha na huduma hizi
- Shiriki historia yako. Hii inaweza kuwa kuandika kwenye kumbukumbu au kuzungumza na rafiki au mshauri unayemwamini



Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Taarifa ya Ukweli ya 10: Kuelewa mabadiliko katika jinsi unavyofikiria na kuhisi kukuhusu wewe mwenyewe, wengine na ulimwengu

Baada ya kupata tukio la kutisha au la kiwewe, watu mara nyingi hueleza kwamba imani zao kuhusu wao wenyewe, watu wengine na ulimwengu hubadilika. Kwa mfano, watu wanaweza kuona ulimwengu kama hatari zaidi, kwamba watu hawakusudiwi kuaminiwa au kwamba wameharibika kabisa na tukio hilo. Imani za kiroho za baadhi ya watu zinaweza pia kubadilika baada ya matukio ya kutisha.

Imani hizi mpya zinaweza kutufanya tuhisi hisia kali kama vile hofu, aibu, huzuni kubwa na hasira. Imani hizi zinaweza pia kusababisha miili yetu kuwa macho kila wakati kwa hatari na kujiandaa kwa mabaya zaidi. Ni kawaida kwa watu kujiondoa kutokana na haya, aibu au kuchanganyikiwa kuhusu hisia hizi kali, na kusababisha kuongezeka kwa hisia za kukata tamaa.



Unaweza kugundua ndani yako au kwa wengine:

- Hisia kali na zinazoendelea za kukata tamaa, kutokuwa na msaada, hatia, hasira, aibu, au karaha
- Kupoteza hamu katika shughuli unazopenda na ugumu wa kuhisi raha au furaha
- Kupoteza matumaini au maana katika maisha
- Ugumu wa kuwaamini wengine, kuhoji nia za watu, kuhisi dunia si mahali salama tena
- Kujilaumu, hisia kali za aibu au hatia kwa matukio ambayo hayako chini ya udhibiti wako
- Kuhisi hatia kuhusu kuishi au kuwaacha wapendwa na jamii nyuma
- Kuhisi kuvunjika au kuharibiwa kutokana na uzoefu wako
- Hisia ya kutojijua tena au unachotaka kutoka maishani
- Kuhisi tofauti na wengine na kujitahidi kutoshea
- Hisia kali za hasira na hamu ya kulipiza kisasi kwa wale wanaochukuliwa kuwa na jukumu au kwa mashirika na watu ambao hawashiriki imani sawa
- Hisia kali za huzuni na kukosa furaha juu ya yote yaliyopotea

Ingawa yanatisha, kuzingatia hisia hizi ni hatua muhimu katika kuelewa maana yake, jinsi ulivyofahamu matukio ya zamani, na kile ambacho ni muhimu sana kwako.

Kiwewe pia kinaweza kubadilisha imani zetu kwa njia chanya

Wanurusika wengi pia wanaripoti kukuza imani chanya, wakiiona dunia kama mahali pa matumaini au fursa, au kuhisi wamebarikiwa au wenye bahati. Hii inaweza kusababisha faida chanya, kwa mfano nguvu kubwa ya kibinafsi, kujitegemea, mahusiano ya kina, hekima, kuthamini maisha, ustahimilivu wa msongo wa mawazo, na hisia kubwa ya imani au kusudi la maisha.

Mabadiliko haya chanya huwawezesha wanurusika wengi kuunda maisha tajiri na yenye maana kubwa nchini Australia.

Imani zetu kuhusu kiwewe huathiri ustawi wetu

Imani zetu kuhusu kwa nini kiwewe kilitokea na jinsi tulivyoitikia matukio haya huathiri sana ustawi wetu. Ni kawaida kutaka kuelewa tulichopitia, lakini hisia kali na zenye kuhuzunisha zinazohusiana na kumbukumbu za kutisha zinaweza kufanya iwe vigumu kufikiria au kuzungumza kuhusu matukio haya. Hii inaweza kusababisha ukuaji wa imani zisizo na msaada au zisizo sahihi kuhusu jinsi na kwa nini matukio yalitokea na maana yake kuhusu wewe, watu wengine na ulimwengu. Imani zisizo na msaada husababisha dhiki na athari zaidi katika kupona.

Ingawa ni vigumu, kuzungumza kuhusu mawazo na hisia zetu na mshauri au mtu mwingine wa usaidizi kunaweza kutusaidia kuelewa uzoefu huu kwa njia zenye manufaa zaidi.

Kumbuka:

- Ni kawaida kwa mawazo, hisia na imani zetu kuhusu sisi wenyewe, wengine na ulimwengu kubadilika baada ya kupata tukio la kiwewe
- Ni kawaida na inaeleweka kutaka kuepuka kufikiria kuhusu matukio yenye kuhuzunisha sana
- Mawazo na hisia zetu ni muhimu. Zinaweza kutusaidia kuelewa uzoefu wetu
- Kuzungumza kuhusu uzoefu wetu na mtu anayaminika kunaweza kutusaidia kuelewa mawazo, hisia na uzoefu wetu
- Matukio ya kiwewe yanaweza pia kubadilisha imani zetu kwa njia nzuri

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanurusika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 11: Jinsi ya kukabiliana na hisia kali - hasira

Jua ishara zako za onyo

Hisia za hasira mara nyingi huzidi kwa nguvu. Kujua dalili za mwili wako kwamba hasira yako inaongezeka kunaweza kukusaidia kudhibiti. Ishara za kawaida za onyo ni pamoja na:



**Kuhisi
joto usoni**



Sauti kubwa



**Ngumi
zilizokunjwa**



**Taya
iliyofungwa**



Kutema mate



**Kutokwa
na jasho**



**Kukaa kimya
Kuhisi kukasirika
au kukerwa**



**Kutumia lugha
ya mwili
yenye ukali**

Watu ambapo wamepitia vurugu au kiwewe, mwendeleo wa kawaida ni kupata hisia za ghafla na kali za hasira, chuki au kutaka kulipiza kisasi. Watu wanaweza kuogopa hisia hizi au kuchanganyikiwa kuhusu jinsi ya kuzielezea. Hasira inaweza kuchochewa na watu, mahali au hali zinazokukumbusha kwa njia fulani za zamani, au inaweza kuonekana kutokeza bila sababu.

Hasira ni hisia ya kawaida ambayo watu wote hupata wakati mwingine. Hata hivyo, watu wengi huona hisia za hasira na chuki kuwa 'mbaya' au wanaamini hazipaswi kuhisiwa. Watu wengine wanaamini hasira inaweza kukubalika zaidi kuonyeshwa kuliko hisia kama vile uchungu au huzuni. Mtu anaweza kuonyesha hasira ili kuficha hisia zingine zenye uchungu au dhaifu kama vile uchungu, aibu au hofu.

Hasira si sawa na vurugu au uchokozi. Hizi ni njia zisizofaa za kuonyesha hisia kali za hasira ambazo zinaweza kusababisha dhiki na matatizo zaidi. Kuna njia nyingi za kuonyesha hasira ambazo si hatari au zenye madhara kwa wewe au kwa wengine.

Kutafuta njia salama za kuonyesha hasira yako

Hatua ya kwanza katika kukabiliana na hisia kali ni kujifunza njia za kuzielezea kwa usalama. Mikakati ifuatayo imekuwa msaada kwa walionusurika kukabiliana na hisia zao za hasira.



Ikiwa hisia zako za hasira ni kali sana na ni vigumu kufikiria au kushughulikia hali hiyo kwa utulivu, **jaribu kuelekeza mawazo yako kwenye wakati uliopo na ushiriki katika shughuli rahisi na ya kufurahisha kwa angalau dakika 30 ili ujipe muda wa kutulia.** Utakuwa na nafasi nzuri zaidi ya kukabiliana na hasira yako kwa njia nzuri utakapokuwa mtulivu zaidi, na unaweza kurudi kushughulikia chanzo cha hasira yako baadaye.



Kuvuta pumzi 10 za kina

(tazama Mbinu ya Kupumua
kwa Utulivu kwenye ukurasa)



**Zungumza na mtu
anayemwaminika
unayemjua husaidia
kukutulia**



**Oga kwa maji baridi au
nyunyizia maji baridi
usoni mwako**



**Acha hali au
mazingira hiyo**



Tazama filamu



Cheza mchezo



**Piga ala ya muziki
au sikiliza muziki**



**Omba/sali au shiriki
katika shughuli
inayotegemea imani**



**Fanya mazoezi ya
kimwili kwa angalau
dakika 20**

(kimbia, tembea kwa kasi,
rusha mpira)



**Cheza na
mnyama kipenzi**



Pika au oka

ZOEZI: Njia ya Kupumua kwa Utulivu

Mara nyingi watu wanapoogopa au kukasirika, huanza kupumua kwa kasi zaidi. Huu ni mwingotiki wa asili wa kunusurika ili kuandaa mwili kupigana au kukimbia.

Wakati mwingine miili yetu inaweza kubaki katika tahadhari kubwa na kupumua kwa kasi kunaweza kuendelea kwa muda mrefu na kusababisha hisia zisizofurahi za kimwili. Kupumua kwa utulivu ni mbinu rahisi inayokusaidia kupunguza kasi ya mwingotiki wa mwili wa kunusurika na inasaidia katika kupunguza hisia zetu za hofu na woga.



Fanya mazoezi yafuatayo hapa chini kwa angalau dakika 5-10 kila siku.

Inaweza kuwa ngumu mwanzoni, lakini kadiri unavyofanya mazoezi zaidi ndivyo itakavyokuwa rahisi zaidi. Kufanya mazoezi wakati wa raha kutasaidia mwili wako kukumbuka kwa urahisi hisia ya usalama. Hii inaweza kusaidia kupunguza hisia za hofu zinapotokea na inaweza kukusaidia kupona haraka zaidi kutokana na uzoefu wa hofu.

Hatua ya 1



Lala chali au kaa wima vizuri huku miguu yote miwili ikiwa sakafuni.

Hatua ya 2



Weka mkono mmoja kwenye tumbo lako na mwingine kwenye kifua chako.

Hatua ya 3



- Vuta pumzi kwa sekunde 4
- Shikilia kwa sekunde 4

Hatua ya 4



Sema neno 'tulia' (au neno lingine la kutuliza) kila unapotoa pumzi kwa sekunde 6.

Hatua ya 5



Endelea kupumua hivi hadi ishara zote za hofu, mvutano na hofu zitakapoondoka.



Wakati mwingine dalili zitarudi baada ya muda mfupi - hiyo ni kawaida. Endelea tu na Njia ya Kupumua Iliyotulia tena kwa muda mrefu iwezekanavyo.

ZOEZI: Weka shajara



Weka rekodi ya nyakati unazohisi hasira.

Hii itakusaidia kutambua mifumo, ishara za onyo na vichocheo vya hasira ili uweze kuelewa vyema na kudhibiti hisia hizi zinapotokea.



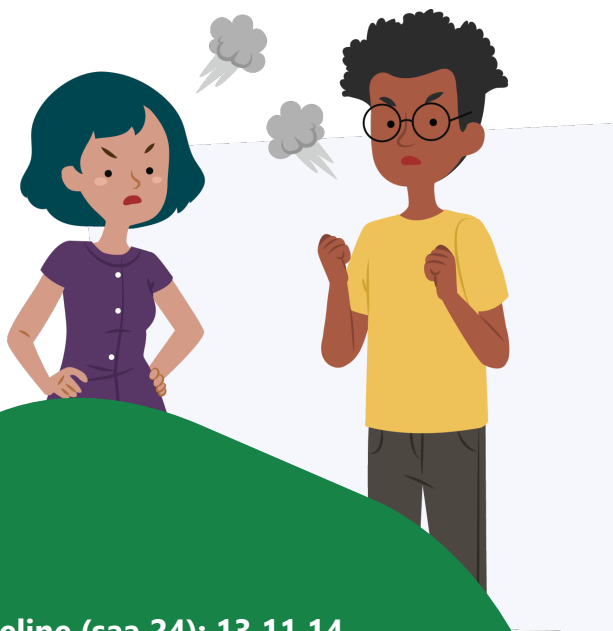
Geuza upande wa nyuma wa ukurasa.

Vidokezo vya kutumia shajara:

- Andika kwenye shajara yako unapohisi hasira au muda mfupi baadaye
- Eleza kilichokuwa kikiendelea kabla ya kuhisi hasira
- Eleza hali iliyosababisha hasira. Ifanye iwe ya kweli. Eleza matukio ya kile kilichotokea tu
- Eleza hisia ulizoziona mwilini mwako (k.m. taya yangu imebana, moyo wangu unadunda)
- Eleza mawazo na hisia ulizopitia wakati wa hasira. Je, ni mawazo gani yalikuwa yakikujia akilini hasa? Je, ulikuwa unajiambia nini?
- Tafakari hali hiyo wakati ambapo umetulia. Je, unafikiri tofauti na jinsi ulivyohisi wakati huo?



Kuandika mawazo na hisia zako kunaweza kukupa muda wa kutulia na kukupa taarifa muhimu za kukabiliana na hisia hizi katika siku zijazo.



Lifeline (saa 24): 13 11 14

**Simu ya Usaidizi wa Watoto (saa 24):
1800 55 1800**

**Simu ya Ufikiaji wa Afya ya Akili wa
Queensland: 1300 642 255**

Wakati hisia za hasira zinapohisi vigumu kudhibiti

Ikiwa hisia zako za hasira huhisi vigumu kudhibiti na ikiwa unahisi huwezi kujilinda au unaogopa kumuumiza mtu mwingine, ni muhimu kutafuta msaada. Wasiliana na mshauri, rafiki unayemwamini au mwanajamii, au mtu wa usaidizi.

Hapa chini kuna baadhi ya nambari za simu za huduma nchini Australia zinazopatikana saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki ambapo kuna watu waliofunzwa kuelewa mawazo haya na kukusaidia katika hali hii. Wakalimani wanapatikana ikihitajika - uliza tu.



**Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu,
tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.**

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 12: Jinsi ya kukabiliana na hisia kali - kupoteza matumaini, maana na kusudi

Baada ya kupoteza na kiwewe, watu wengi hupata kupoteza matumaini, maana na kusudi la maisha yao, hasa wakati imani kuhusu wema na haki zinapovunjwa. Baadhi ya watu huripoti hisia za aibu na hatia kwa matendo waliyofanya au ambayo hawakufanya. Hisia hizi zinaweza kusababisha hali ya chini inayoendelea, kupoteza furaha na kujitenga na marafiki na familia.

Kuzungumzia matukio, na jinsi ulivyoyaelewa, na mtu anayeaminika kama vile mshauri au mwanajamii kunaweza kusaidia sana katika kushinda hisia hizi. Watu wengi hupata matumaini na furaha maishani tena wanapopewa fursa na usalama wa kuelezea hadithi yao na kuelewa uzoefu wao na mtu ambaye atasikiliza bila hukumu.

Mikakati muhimu unapohisi kupoteza matumaini, maana na kusudi:

Shiriki katika mazoezi ya kawaida:

Panga shughuli:

"Nilisikia mwaka jana Sudan ilikuwa vitani na mwanangu alikuwepo, mama yangu, kaka yangu - wote. Nilihisi kukata tamaa, kama nilikuwa nikipoteza kila kitu. Lakini nilipata ushauri nasaha wangu, kisha mfanyakazi wa kesi yangu alinipigia simu alipoiona kwenye TV na nilihisi kama, 'ajabu, nina mtu anayeniunga mkono. Siko peke yangu." Mteja wa QPASTT

Tenga muda wa kawaida wa kutembea kwa dakika 30 au kufanya mazoezi mara 3 hadi 4 kwa wiki. Mazoezi, haswa katika maumbile, yanaweza kusaidia hisia zetu na kupunguza msongo wa mawazo na wasiwasi.

Tabia yetu huathiri mawazo na hisia zetu. Usisubiri kujisikia vizuri zaidi kabla ya kufanya shughuli unazofurahia au kupata maana. Kwa kufanya shughuli hizi, hata wakati hatujisikii kuwa na motisha, tunaweza kuboresha hisia zetu polepole. Panga shughuli za kufurahisha na zenye maana kila siku.

Ungana na wengine:



Jenga tabia ya kushukuru:



Tendekeza kukubali:



Tazama Zoezi: Kukubali hisia zako kwenye ukurasa unaofuata.

Zungumza na daktari wako wa familia:

Kutumia muda na watu wengine pia kunaweza kuboresha hisia zetu na kupunguza hisia za upweke. Jaribu kupanga shughuli yenye maana na ya kufurahisha na marafiki au wanajamii. Fikiria kujiunga na klabu ya jamii au kikundi kinachozingatia kitu unachofurahia, k.m. michezo, kupika, kuimba, kucheza au sanaa. QPASTT inatoa vikundi mbalimbali vya kijamii, au tunaweza kukusaidia kupata shirika au klabu nyingine katika jamii yako ambayo hutoa shughuli za kijamii.

Utafiti unaonyesha kwamba hisia za shukrani zinaweza kuwasaidia watu kuhisi hisia nzuri zaidi, kuboresha afya na mahusiano.

Zoezi rahisi la kushukuru ni kumaliza kila siku kwa kutafakari mambo matatu madogo unayoshukuru. Anza na madogo zaidi, kama vile kufurahia kikombe kizuri cha kahawa au harufu ya ua.

Kisha jiulize kufikiria kitu kingine unachoshukuru kwa leo ambacho ni kidogo zaidi kuliko cha kwanza.

Na mwishowe, jiulize kufikiria furaha ndogo zaidi kuliko ya mwisho. Zoezi hili halifuti huzuni maishani mwako bali linakusaidia kugundua nyakati za furaha, hata kama ni ndogo.

Wakati mwingine haiwezekani kubadilisha jinsi tunavyohisi au hali ambayo imetusababishia dhiki. Mara nyingi, tunahukumu hisia zetu wenyewe kuwa mbaya au zenye matatizo (k.m. tunajihisi na hatia kwamba hatuna furaha), jambo ambalo linatufanya tujisikie vibaya zaidi. Kuepuka hisia zetu pia huongeza muda wa dhiki yetu.

Kukubali hisia zetu bila hukumu, kujikumbusha kwamba hisia hizi ni za kawaida na zitapita, na kuzingatia mazingira yetu kunaweza kuwa njia muhimu ya kukabiliana na dhiki.

Dawa zinaweza kusaidia kuboresha hali ya chini inayoendelea. Dawa hazitarekebisha hali ya chini lakini zinaweza kusaidia kupunguza kiwango cha hisia zako. Daktari wako anaweza kukusaidia kupata dawa inayofaa ili kukusaidia hisia zako na kukabiliana na hali yako.

Tafuta mahali tulivu na pazuri pa kukaa au kulala. Funga macho yako ukipenda. Vuta pumzi ndefu ... na toa pumzi polepole.

1

Angalia mwili wako

Zingatia jinsi mwili wako unavyohisi. Je, unajisikia mwenye kubana, mzito, au mtulivu? Tambua tu bila kujaribu kubadilisha chochote.

2

Tafuta hisia yako

Jiulize, "Ninahisi nini sasa hivi?" Inaweza kuwa huzuni, hasira, wasiwasi, au kitu kingine chochote. Chochote kile, ni sawa.

3

Taja hisia

Jiambie hisia, kama vile, "Ninahisi huzuni," au "Ninahisi wasiwasi." Ikiwa huna uhakika, sema tu, "Ninahisi kitu."

4

Acha iwe hivyo

Fikiria hisia imekaa karibu nawe. Jiambie, "Ni sawa kuhisi hivi. Sihitaji kupigana nayo."

5

Tazama hisia

Angalia mahali hisia ipo mwilini mwako. Je, inahisi kubwa au ndogo? Je, inabaki vile vile au inabadilika? Ilangalie tu, kama kutazama wingu.

6

Kuwa mwema kwako mwenyewe

Sema kitu chema kwako mwenyewe, kama vile, "Ni sawa kuhisi hivi," au "Niko hapa kwa ajili yangu."

7

Acha ipite

Waza hisia kama wimbi. Inakuja na kuondoka. Jiambie, "Hii itapita."

8

Rudi

Vuta pumzi kubwa ya mwisho ... na toa pumzi polepole. Fungua macho yako ukiwa tayari.



Mawazo ya kujidhuru mwenyewe au wengine

Kwa baadhi ya watu, athari zinazoendelea na zenye kuhuzunisha za kiwewe zinaweza kuhisi haziwezi kuvumilika na zinaweza kusababisha mawazo kuhusu kujiumiza wenyewe au wengine.

Mawazo haya si ishara kwamba yote hayana matumaini hata kama yanaweza kuhisi hivi. Badala yake, mawazo haya yanaonyesha kuzidiwa na hisia zenye uchungu ambazo ni nyingi sana kushughulikia PEKE YAKO. Kumbuka kwamba msaada unapatikana na kwamba hisia hizi, ingawa ni kali, zitapita.

Tafuta msaada wa wengine wanaoaminika ikiwa unajikuta unafikiria kujiumiza mwenyewe au mtu mwingine.

Zungumza na mshauri, daktari wako wa familia au rafiki anayeaminika au mwanajamii. Kuna huduma nyingi zinazopatikana kukusaidia kukabiliana na hisia ngumu na kali na mawazo ya kujiumiza au kuwaumiza wengine.

Wapi pa kwenda kupata msaada wa haraka:

Ikiwa una mawazo ya kujiumiza au mtu mwingine (au mtu unayemjua ana mawazo haya), tafadhali wasiliana na huduma zifuatazo kwa usaidizi wa haraka:

Lifeline (saa 24): 13 11 14

Simu ya Usaidizi wa Watoto (saa 24): 1800 55 1800

Simu ya Ufikiaji wa Afya ya Akili ya Queensland: 1300 642 255

Huduma za Dharura: 000

Huduma hizi zinapatikana saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki. Wakalimani wanapatikana ikiwa wanahitajika. Unaweza pia kupiga simu Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS) kwa 131 450.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 13: Kuelewa na kudhibiti usingizi duni



ZOEZI:

Wakati wa wasiwasi



Ukijikuta una wasiwasi jioni, chagua wakati wa jioni ambapo utajipa dakika 5 hadi 10 kuandika kuhusu wasiwasi wako. Kuwa makini kuzingatia kikomo cha muda.

Wakati wa muda huo, andika kile unachohofia au kinachokufanya uhuzunike au kuwa na wasiwasi. Tenganisha wasiwasi wako na kile kilichopo na kile ambacho hakiko chini ya udhibiti wako.

Kutolala vya kutosha au kusumbuliwa ni changamoto ya kawaida, hasa kwa wale ambao wamepitia kiwewe na msongo wa mawazo. Kumbukumbu kuhusu yaliyopita na wasiwasi kuhusu wakati ujao zinaweza kuingilia usingizi, na kusababisha matatizo ya kulala, kuamka mara kwa mara, na ndoto zenye kusumbua. Kuboresha ubora wa usingizi ni muhimu kwa ustawi wa jumla.

Athari ya usingizi duni

Usingizi duni unaweza kuathiri hisia zetu, mawazo na matendo yetu ya kila siku. Nyakati tulivu kabla ya kulala zinaweza kuleta mawazo kuhusu yaliyopita, au wasiwasi wa sasa unao, na kusababisha mvutano na kutotulia. Ndoto zenye kusumbua, kumbukumbu za mambo yaliyotokea, au kukosa utulivu kunaweza kuvuruga usingizi wako, na kukufanya uhisi uchovu na kukasirika siku inayofuata.



Mara tu muda wa kikomo unapokamilika, acha (hata kama hakijakamilika). Weka mbali karatasi yoyote ya kuandikia na utambue kwamba utashughulikia masuala yaliyo katika uwezo wako asubuhi ijayo. Jizoeze kukubali na kuacha wasiwasi ulio nje ya uwezo wako.

Mikakati ya kuboresha usingizi

1 Anzisha utaratibu wa kupumzika wa kulala:

Panga utaratibu wa kutuliza kabla ya kulala ili kuashiria mwili wako kwamba ni wakati wa kupumzika. Hii inaweza kujumuisha shughuli kama vile kusoma, kusali, kupumua kwa kina, au kuoga kwa joto.



2 Punguza msongo wa mawazo mchana:

Fanya mazoezi ya mbinu za kupumzika, kama vile kupumua kwa kina, kunyoosha misuli kwa upole, kusali au kutembea kila siku. Shughuli hizi zinaweza kusaidia kudhibiti msongo wa mawazo wakati wa mchana, na kupunguza athari zake kwenye usingizi usiku.



3 Unda eneo zuri la kulala:

Hakikisha nafasi yako ya kulala inakuza kupumzika kwa kuwa kwenye giza, utulivu, na katika halijoto nzuri. Nunua godoro na mito mizuri na uhakikishe mapazia yanazuia mwanga.



4 Angalia tabia zisizofaa:

Epuka kulala mchana, kuvinjari simu za mkononi au kutazama TV kitandani. Punguza pombe, kafeini, na milo mikubwa kabla ya kulala—usinywe kafeini baada ya saa 8 mchana (2pm) na usile milo katika muda wa saa 3 kabla ya kulala.



5 Nenda kitandani na uamke kwa wakati mmoja kila siku:

Nenda kitandani na uamke kwa wakati mmoja kila siku. Uthabiti husaidia kudhibiti saa ya ndani ya mwili wako.



6 Tabia zingine:

- Toka kitandani ikiwa huwezi kulala. Fanya kitu cha kustarehesha hadi uhisi usingizi, kisha jaribu tena
- Kubali usingizi mbaya wa usiku. Jikumbushe unaweza kujaribu tena kesho
- Usiwe na wasiwasi kuhusu kutolala. Acha wasiwasi
- Epuka kuangalia saa. Weka kengele ikihitajika ili kupunguza akili yako
- Fanya mazoezi kila siku. Lenga kwa dakika 30, lakini epuka masaa 3 hadi 4 kabla ya kulala
- Fanya kitu cha kutuliza. Jaribu mazoezi ya kupumua, kuzingatia, sala, au programu ya hadithi ya usingizi



Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 14: Ndoto zinazosumbua na ndoto mbaya

Watu ambao wamepitia kiwewe wanaweza kuwa na ndoto zenye kuhuzunisha au ndoto mbaya/jinamizi. Baada ya kiwewe, ubongo hujaribu kuelewa kilichotokea. Hii inaweza kusababisha kumbukumbu au hisia kali zinazojitokeza katika ndoto. Ndoto mbaya ni njia ya ubongo kushughulikia na kushughulikia uzoefu mgumu. Sio kosa lako na haimaanishi kuna kitu kibaya na wewe.

Kiwewe huathiri sehemu ya ubongo inayodhibiti hofu na kumbukumbu. Hii inaweza kufanya ndoto na ndoto mbaya zihisi halisi, kali na ngumu kuziondoa.

Ndoto mbaya zinaweza kuhusisha kufufua sehemu za kiwewe, kama vile vituko, sauti, au hisia kutoka kwa tukio hilo. Wakati mwingine, ndoto zinaweza kuwa tofauti lakini bado zinatisha. Kwa mfano, unaweza kuota ndoto kuwa katika hatari au kuhisi umenaswa. Unaweza kuamka ukiwa na hofu, umekasirika, au hata kuchanganyikiwa. Unaweza kuamka na kujikuta unatokwa na jasho au una shida kupumua.

Je, ni nini kinachoweza kusaidia?



Kuelewa

Kumbuka kwamba ndoto mbaya ni za kawaida baada ya kiwewe. Ni njia ya ubongo wako ya kujaribu kuelewa kilichotokea.



Mbinu za kutuliza

Ukiamka kutoka kwenye ndoto mbaya, jaribu kujituliza kwa kuzingatia mazingira yako.

ZOEZI: Tambua mambo matano



Fanya mazoezi ya mbinu hii siku nzima, hasa wakati wowote unapojikuta umenaswa na mawazo na hisia ngumu.

Tunapohisi wasiwasi na hofu, tunanaswa na mawazo magumu, kumbukumbu, na hisia zinazohusiana na yaliyopita au hofu zetu kwa siku zijazo.

Kuleta umakini wetu kwenye hisia zetu za kuona, sauti, mguso, harufu na ladha inaweza kuwa njia ya haraka na yenye nguvu ya kurudisha umakini wetu kwenye wakati wa sasa ambapo tuko salama.

Sitisha kidogo. Tambua na utaje unachopitia (km nina kumbukumbu ngumu, nina kubana kifua ni mwangu). Kisha angalia huku na huko na taja kwa sauti yafuatayo:

Geuza upande wa nyuma wa ukurasa.



ZOEZI: Tambua mambo matano



5 vitu unavyoweza kuona (km dirisha, mlango, dari, miti, mikono)



4 vitu unavyoweza kusikia (km mvua, nyimbo za ndege, sauti ya magari, kupumua)



3 vitu unavyoweza kugusa au unavyoweza kuhisi kwenye ngozi yako (km blanketi)



2 vitu unavyoweza kunusa (km manukato, shampu)



1 kitu unachoweza kuonja (km mkate wa kitunguu saumu kutoka mlo wa mwisho)

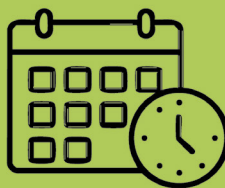
ZOEZI: Jikumbushe kuwa wewe uko salama

Kumbukumbu zisizohitajika kutoka zamani na wasiwasi kuhusu siku zijazo zinaweza kukufanya uhisi kukosa salama. Mkakati rahisi unaoweza kufanya kila siku ni kujikumbusha kwamba uko salama sasa.

Kuchanganya hili na Njia ya Kupumua Iliyotulia kunaweza kusaidia sana unapofanya mazoezi mara kwa mara.



Jikumbushe mahali ambapo upo sasa hivi (km niko chumbani kwangu, nyumbani kwangu, katika Brisbane).



Jikumbushe mwenyewe kuwa wakati ni sasa hivi (km Ni saa 11 jioni (5pm) Jumapili. Ni tarehe/mwezi/mwaka).



Jikumbushe wewe mwenyewe mahali upo sasa hivi ni tofauti na wakati uliopita. Kuwa maalum.



Ikiwa kwa sasa hauko katika mazingira salama, fikiria kuwasiliana na QPASTT au huduma nyingine inayoaminika kwa msaada na usaidizi. Unaweza pia kujaribu zoezi la Uelewa Mbili katika Karatasi ya Ukweli ya 7: Kuelewa na kukabiliana na kumbukumbu za kutisha (kumbukumbu za matukio ya zamani)

ZOEZI: Njia ya Kupumua kwa Utulivu

Mara nyingi watu wanapoogopa au kukasirika, huanza kupumua kwa kasi zaidi. Huu ni mwitikio wa asili wa kunusurika ili kuandaa mwili kupigana au kukimbia.

Wakati mwingine miili yetu inaweza kubaki katika tahadhari kubwa na kupumua kwa kasi kunaweza kuendelea kwa muda mrefu na kusababisha hisia zisizofurahi za kimwili. Kupumua kwa utulivu ni mbinu rahisi inayokusaidia kupunguza kasi ya mwitikio wa mwili wa kunusurika na inasaidia katika kupunguza hisia zetu za hofu na woga.



Fanya mazoezi yafuatayo hapa chini kwa angalau dakika 5-10 kila siku.

Inaweza kuwa ngumu mwanzoni, lakini kadiri unavyofanya mazoezi zaidi ndivyo itakavyokuwa rahisi zaidi. Kufanya mazoezi wakati wa raha kutasaidia mwili wako kukumbuka kwa urahisi hisia ya usalama. Hii inaweza kusaidia kupunguza hisia za hofu zinapotokea na inaweza kukusaidia kupona haraka zaidi kutokana na uzoefu wa hofu.

Hatua ya 1



Lala chali au kaa wima vizuri huku miguu yote miwili ikiwa sakafuni.

Hatua ya 2



Weka mkono mmoja kwenye tumbo lako na mwingine kwenye kifua chako.

Hatua ya 3



- Vuta pumzi kwa sekunde 4
- Shikilia kwa sekunde 4

Hatua ya 4



Sema neno 'tulia' (au neno lingine la kutuliza) kila unapotoa pumzi kwa sekunde 6.

Hatua ya 5



Endelea kupumua hivi hadi ishara zote za hofu, mvutano na hofu zitakapoondoka.



Wakati mwingine dalili zitarudi baada ya muda mfupi - hiyo ni kawaida. Endelea tu na Njia ya Kupumua Iliyotulia tena kwa muda mrefu iwezekanavyo.



Unaweza pia kujaribu Kupumzika kwa Misuli Inayoendelea katika **Karatasi ya Ukweli ya 8: Kuelewa na kukabiliana na hofu, mvutano, woga na umakini mkubwa.**



ZOEZI: Kujirekebisha baada ya ndoto mbaya

Zoezi hili hukuruhusu kutambua hofu uliyopata wakati wa ndoto mbaya au ndoto na kuthibitisha kwamba tukio lililopita halifanyiki sasa.

Andika au sema zoezi hili kwa sauti kabla ya kulala na wakati wa kuamka kutoka kwenye ndoto yenye kuhuzunisha:

LEO (AU ZAMANI) NIMEKUWA NIKIOGOPA SANA:

KWA HIVYO, NAWeza KUWA NA NDOTo MBAYA NA KUAMKA NIKIHISI:

MOYO WANGU UNaweza KUPIGA HARAKA, NA NAWeza KUWA NATETEMEKA AU KULIA. IKIWA HILO LITATOKEA, NITAJIAMBIA NI KWA SABABU NAKUMBUKA: (FUPISHA)

KISHA NITAWASHA TAA NA KUTAZAMA CHUMBANI MWANGU NA KUTAJA VITU VIZIVYOMO CHUMBANI NINAVYOVIONA.

NA NITAJIAMBIA KWAMBA NILIKUWA NA NDOTo MBAYA TU NA KWAMBA
HAITOKEI SASA.



Huenda utahitaji kurudia hili mara chache ili uweze kurudi kulala.

Kumbuka:

Kuboresha usingizi ni mchakato wa taratibu. Kutafuta msaada, hasa kutoka kwa mtaalamu/mshauri wa kiwewe, kunaweza kutoa mikakati ya kibinafsi na kukusaidia kukabiliana na changamoto kwa njia salama na ya usaidizi.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 15: Ushauri nasaha ni nini na unawezaje kusaidia?

Ushauri nasaha ni mahali pa faragha na salama ambapo unaweza kushiriki wasiwasi na mahangaiko na mtu aliyefunzwa kusikiliza na kukusaidia kupata suluhisho. Mshauri wako anaweza pia kukuunganisha na usaidizi kwa matatizo ya vitendo na kukusaidia kuelewa jinsi Australia inavyofanya kazi.

Kinachojadiliwa ni siri kwako na mshauri pekee (na mkalimani akihitajika). Hakijadiliwa na mtu mwingine yeyote bila idhini yako (isipokuwa kama kuna hatari kwa maisha yako au ya mtu mwingine).

Washauri wa QPASTT wanajali na wana huruma na wamefunzwa maalum kufanya kazi na watu ambao wamepitia mateso na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. Wanaelewa jinsi kiwewe na mabadiliko kwa utamaduni mpya vinavyoweza kukuathiri na wamefunzwa kukusaidia kukabiliana na kustawi nchini Australia.





Je, ushauri nasaha unaweza kukusaidiaje?

Ushauri nasaha unaweza kukusaidia kujisikia salama na kurejesha hisia ya matumaini na maana katika maisha yako.

Mshauri nasaha anaweza kufanya kazi nawe ili kupata suluhisho zinazoweza kwa matatizo au mikakati yako inayokusaidia kukabiliana na dalili zenye uchungu au zisizopendeza unazopitia. Ushauri nasaha unaweza pia kukusaidia kuelezea hisia ngumu kwa njia ambayo inahisi salama na kuungwa mkono ili zisikuathiri tena.

Washauri wa QPASTT wanaweza pia kukusaidia ikiwa unapitia vikwazo vya kuishi nchini Australia. Washauri wa QPASTT

wanaweza kutetea kukusaidia kufikia mahitaji yako ya msingi na kukuunganisha na huduma zingine.

Tunaelewa kwamba uponyaji unahitaji ujasiri na muda. Tunaweza kukusaidia kwa muda wowote inaochukua kwako katika safari yako ya kupona.

Watu wengi wanafikiri kwamba ushauri nasaha una uhusiano na kuwa mgonjwa wa akili. Wanaweza kusita kupata ushauri nasaha kwa sababu hawataki kutazamwa kwa njia hiyo.

Aina za dalili ambazo wanusurika hupata mara nyingi ni athari za kawaida kwa matukio mabaya ambayo wamepitia.

Wanusurika wanaposaidiwa - kupitia ushauri nasaha - kuelewa athari zao na sababu zinazopata, inaweza kuwa faraja sana kwao kujifunza kwamba majibu mengi haya ni ya kawaida na si ishara ya ugonjwa wa akili.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanusurika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.

Karatasi ya Ukweli ya 16: Je, ushauri nasaha ni nini kwa watoto, vijana na familia?

Watoto wengi na vijana kutoka asili za wakimbizi wamepitia kiwewe cha moja kwa moja au kisicho cha moja kwa moja kwa sababu ya mateso na migogoro. Zaidi ya hayo, ikiwa watu hawana fursa ya kupona kutokana na kiwewe, wanaweza kupitisha athari zake kwa vizazi vijavyo bila kujua wanafanya hivyo. Watoto wao wanaweza kupata viwango vya juu vya msongo wa mawazo, matatizo ya kushikamana na kutengana na utamaduni na jamii yao.



Kazi ya QPASTT pamoja na familia, watoto na vijana inalenga kuhakikisha kiwewe si kikwazo cha kukua, kujifunza na kustawi nchini Australia.



Ushauri nasaha kwa watoto na vijana

QPASTT ina washauri nasaha ambao ni wataalamu katika kuwasaidia watoto na vijana. Wanashirikiana na wazazi kuwasaidia watoto na vijana kuelewa mambo waliyopitia na kubadili kwa maisha nchini Australia. QPASTT pia huendesha vikundi na shughuli mbalimbali kwa ajili ya watoto na vijana.

Mara nyingi watoto hupata shida kutumia maneno kuelezea mawazo na hisia zao na washauri hutumia njia mbalimbali kusaidia. Hii inajumuisha sanaa, michezo, na harakati ili kuwasaidia watoto sio tu kushughulikia kumbukumbu zao za kiwewe, bali pia kusaidia ukuaji wao wa kimwili, hisi na kufikiri.

Kucheza ni lugha ya mtoto na vitu vya kucheza ni maneno yao. Tunawasaidia watoto kupona kwa njia ambayo ni ya asili kwao. Hii ndiyo maana ni muhimu kwamba wajumuishwe katika mchakato wa ushauri nasaha.

Wazazi wanaweza kusaidia kwa:

- Kumsaidia mtoto wao au kijana wao kufika kwenye miadi
- Kukutana na mshauri nasaha wa mtoto/kijana ili kumsaidia kuelewa kinachoendelea nyumbani
- Kufanya kazi na washauri nasaha kupata suluhisho ambazo zitakuwa bora kwa mtoto wao au kijana wao

QPASTT huthamini hekima ya wazazi na kwa hivyo haitafanya kazi na watoto na vijana walio chini ya umri wa miaka 16 bila idhini ya wazazi.





**Hakuna kikomo cha muda
kupata ushauri nasaha wa
QPASTT.**

Washauri wetu wanaweza kufanya
kazi na wewe na mtoto wako au kijana
hadi malengo yote ya ushauri nasaha
yatakapotimizwa.

Nini cha kutarajia wakati mtoto au kijana wako anapopelekwa kwa ajili ya ushauri nasaha:

- Mfanyakazi wa kuandikisha atakutembelea ili kuelewa mahitaji ya familia yako na kutoa rufaa kwa huduma zingine inapohitajika
- Mshauri anaweza pia kumtembelea mtoto au kijana shuleni na kuzungumza na walimu wake ili kuelewa jinsi mtoto au kijana anavyofanya kazi katika mazingira ya shule
- Jina la mtoto/kijana wako litawekwa kwenye orodha ya kusubiri kwa ajili ya ushauri nasaha
- Mara tu mtoto/kijana wako atakapopewa mshauri nasaha, mshauri nasaha anaweza kukutana nawe kabla ya kukutana na mtoto wako, ili kupata uelewa mzuri wa jinsi anavyoweza kusaidia. Ataweka malengo nawe kwa ajili ya ushauri nasaha ili kila mtu ajue kinachofanyiwa kazi katika vikao
- Mshauri nasaha atakutana na mtoto wako na kijana mara kwa mara ili kufanya kazi kuelekea malengo haya
- Mshauri nasaha atakutana nawe mara kwa mara ili kukujulisha jinsi mtoto/kijana wako anavyoendelea katika ushauri nasaha, kuuliza kuhusu mabadiliko unayoyaona nyumbani na kuzungumzia mikakati ambayo inaweza kutekelezwa nyumbani ili kukusaidia wewe na mtoto wako kufikia malengo mliyoweka

Jinsi kiwewe kinavyoathiri familia

Changamoto za kuhamia pamoja na uzoefu wa kiwewe zinaweza kuathiri afya ya akili na ustawi wa wanafamilia wote na vizazi vijavyo.

Baadhi ya athari za kiwewe na kuhamia kwa familia zinaweza kujumuisha:

- Kuelewa kanuni na matarajio tofauti ya kitamaduni nchini Australia
- Athari za kiwewe kwa watu binafsi katika familia - wazazi/walezi, watoto na vijana (tazama *Karatasi ya Ukweli ya 3: Athari za kiwewe kwa watu wazima na Karatasi ya Ukweli ya 4: Athari za kiwewe kwa watoto na vijana*)
- Mabadiliko katika majukumu ya ulezi
- Changamoto za kuwatunza watoto na vijana, hasa kupitia mabadiliko
- Mkazo katika mahusiano ya wazazi
- Kuhisi upweke na kutengwa, na kutojua wapi au jinsi ya kutafuta msaada



Usaidizi kwa wazazi na familia

Uzazi katika nchi mpya unaweza kuwa mgumu. Wazazi na vijana wanaweza kuhangaika kuelewa matarajio na kanuni tofauti za kitamaduni nchini Australia. Mara nyingi watoto hujifunza Kiingereza na kuelewa mifumo na utamaduni wa Australia haraka zaidi kuliko wazazi wao, jambo ambalo linaweza kusababisha migogoro. QPASTT ina programu maalum kwa wazazi na walezi ili kuwasaidia kukabiliana na changamoto hizi kwa njia salama ya kitamaduni na kusaidia familia kustawi.

Ushauri nasaha wa familia

Katika QPASTT, washauri waliofunzwa maalum kufanya kazi na familia wanaweza kutoa msaada kwa familia ili:

- Kuimarisha mahusiano
- Kuboresha mawasiliano na uelewano kati ya wanafamilia
- Kupata suluhisho la changamoto zao

- Kutafakari changamoto zao za kuwatunza watoto katika muktadha tofauti wa kitamaduni
- Kuelewa athari za kiwewe kwenye mahusiano ya familia

Ushauri nasaha wa familia unaweza kufanyika na mwanafamilia mmoja au vizazi vingi. Unaweza kufanyika katika mojawapo ya ofisi zetu na mazingira mengine yanapofaa.

Ili kuzungumza na QPASTT au kujua zaidi kuhusu huduma zetu, tafadhali piga simu 07 3391 6677 au tembelea qpastt.org.au.

QPASTT ni Programu ya Usaidizi kwa Wanurusika wa Mateso na Kiwewe ya Queensland. Ni shirika la kijamii ambalo hutoa huduma mbalimbali za usaidizi zinazobadilika na nyeti za kitamaduni kwa watu ambao wameteswa au ambao wameteseka kutokana na kiwewe kinachohusiana na wakimbizi. QPASTT ina ofisi Queensland kote.



BRISBANE

Simu: 07 3391 6677

Kituo cha Tamaduni Mbalimbali
cha Brisbane 28 Mtaa wa Dibley,
Woolloongabba, QLD 4102

LOGAN

Simu: 07 3089 4310

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

TOOWOOMBA

Simu: 07 3391 6677

Kituo cha Tamaduni Mbalimbali
cha Toowoomba 15 Mtaa wa
Snell (karibu na Mtaa wa Russell),
Toowoomba, QLD 4350

TOWNSVILLE

Simu: 07 3391 6677

410 Barabara ya Ross River,
Cranbrook, QLD 4814

CAIRNS

Simu: 07 3391 6677

36 Mtaa wa Abbott,
Jiji la Cairns, QLD 4870

qpastt.org.au

 connect@qpastt.org.au

 @QPASTT  @QPASTT  @QPASTT

ABN: 50 043 097 082 | ACN: 638 201 779