



NITAPATA MSAADA WAPI

- Lifeline: 131 114 (huduma za 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Huduma ya dharura: 000 (polisi, ambulensi, gari la moto)

MSAADA MWINGINE WA AFYA YA AKILI

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



www.mhub.org.au ✉ info@mhub.org.au



02 6100 4611



Imefadhiliwa na



TUIMARISHE

ujuzi na ufahamu wetu
kuhusu kujiua

Swahili | Kiswahili



KUKAGUA KWA TAKWIMU

- Idadi ya vifo kwa kujiua nchini Australia- 3000 kila mwaka.
- Kujiua ni sababu miongoni mwa vifo kati ya vijana wenye umri wa miaka 15-24.
- Wanaume wana uwezekano mara tatu zaidi wa kujiua kwao.
- Wanawake wana uwezekano mkubwa wa kujaribu kujiua kuliko wanaume.
- Watu 35,000 wanalazwa hospitalini kila mwaka kwa majeraha yanayohusiana na kujiua.





UWE NA MACHO KWA VIPENGELE VYA HATARI ILI KUMSAIDIA MTU ANAYEWEZA KUWA NA MAWAZO YA KUJIUA

- Mashambulizi ya wasiwasi ya mara kwa mara.
- Mabadiliko ya mhemko ya ghafla.
- Ukosefu wa motisha katika maisha ya kibinafsi au ya kikazi.
- Mazungumzo kuhusu kujiua.
- Hamu iliyopunguzwa ya kuonekana vizuri kwa kimwili.
- Kuongezeka kwa matumizi ya pombe au madawa ya kulevya.
- Jaribio la kujiua la zamani.
- Kutoa mali muhimu.
- Kununua au kukusanya vitu ambavyo vinaweza kutumika katika kujiua.
- Kutengwa na marafiki, familia, jamii.



MATUKIO YANAYOWEZA KUANZISHA MAWAZO YA KUJIUA

- Kupoteza mpendwa.
- Matatizo ya familia au ya uhusiano.
- Ugonjwa wa akili au wa mwili.
- Mabadiliko katika hali ya kipesa.
- Unyanyasaji wa nyumbani, familia au kingono.
- Uonevu.



VIDOKEZO VYA MAWASILIANO- MAMBO YA KUFANYA NA KUTOFANYA KATIKA KUMSAIDIA MTU ANAYEWEZA KUJIUA



- Uwe wazi na tumia lugha rahisi.
- Useme wazi - mfano: je una mawazo ya kujiua?
- Zingatia tamaduni za watu, dini na imani zingine.
- Uwe na huruma, kuelewa na kumjali kwa makini.
- Uwe wazi kwa mawazo yake, na uwe mwangalifu na maswali ya kufuatilia.



- Epuka kutambua ugonjwa wake wa kiakili.
- Epuka kutendea matatizo yake kama ni madogo.
- Epuka vitisho na usitumie hatia.
- Epuka maswali ya kufunga mazungumzo, acha mtu aseme wazi anapotaka.
- Epuka mtazamo hasi katika maneno au lugha ya mwili.
- Epuka mabishano, maelezo au hadithi za maoni yako mwenyewe juu ya kujiua pamoja na yule anayewaza kujiua.

