








# Nitafanyaje ninapofadhaika moyoni?



VERMONT  
CARE  
PARTNERS

[vermontcarepartners.org](http://vermontcarepartners.org)

## Tufanye nini sasa?

-  **Pumzika.** Suburi kidogo, iache akili yako itulie.
-  **Kula vyema.** Jaribu kula mara kwa mara, vyakula bora viyenye lishe.
-  **Fanya mazoezi.** Fanya shuguli za kuchangamusha mwili kila siku.
-  **Ungana na wengine.** Chukua muda kuwasiliana na familia na marafiki kila saiku.
-  **Fuata ratiba ya kulala.** Jipe muda wa kulala usingizi kamili usiku.
-  **Hupuka pambe na madawa ya kulewa.** Zinc weza kukufanya ujihisi vizuri kwa muda mchache, lakini vinaweza kufanya mwili wako usiweze kudhabiti vizuri kimwili na pia kiakilis.
-  **Dhibiti hali ya ugonjwa wowote ulionayo.** Fuata mipaongo ya matibabu kwa hali ya ugonjwa ulionayo.

## Nina hitaji usaidizi

- **Usinyamaze.** Ongea na rafiki unayemuamini au mumoja wa familia anayeweza kukusaidia. Upweke unaongezea fadhaha kuwa ngumu zaidi.
- **Wasiliana na mtoaji wako wa afya** ikiwa umezidiwa na kushidwa kutimizashuguli zako la kila siku mara kadhaa kwa mfululizo.
- **Ongea na mtoaji wako wa afya ya akili** ili kujadiliana kuhusu njia tofauti za kukupa usaidizi.
- **Ondea na msimamizi wa msingi wa imani au dini yako.**
- **Piga simu 2-1-1** kujifunza juu ya yasimali za jamii ziliopo karibu na we.
- **Pata msaada katika kituo cha jamii cha usalama wa mawazo ya akili** usiku na mchana katika - [www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines](http://www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines).