



Picha: UNHCR

# Kuwa mkimbizi na mfadhaiko

Taarifa na usaidizi wa kukuza afya ya akili na mwili

Baadhi ya wakimbizi wamekumbwa na mambo ambayo yanafadhaisha na kutia kiwewe. Matukio yanayotishia usalama wa mtu na kusababisha mfadhaiko huenda yalifanyika katika taifa la nyumbani, wakati wa kutoroka au katika nchi ya ufukio.

### Vipengele vya ulinzi

k.v. familia ya ndani na ya ukoo, wapendwa, elimu, ujuzi, kukubaliwa katika jamii

Wakati wa kabla ya kutoroka

Safari ya kutoroka

Nchi mpya ya nyumbani

### Vipengele vya mfadhaiko

k.v. hasara, vurugu, hofu, ukosefu wa usalama, wasiwasi unaotokana na matatizo ya kifedha

Matukio haya yanaweza kuathiri mwili na akili, au kujidhihirisha katika mahusiano ya kijamii. Athari au hisia mbalimbali zinaweza kutokea mara moja baada ya matukio mabaya, au tu baada ya muda fulani kupita. Athari au hisia zinazotokana na matukio ya kufadhaisha au kutia kiwewe zinaweza kudhihirika, kwa mfano, kwa njia zifuatazo:

### Kimwili

- Mapigo ya kasi sana ya moyo
- Maumivu mwilini
- Kutetemeka, maumivu
- Uchovu

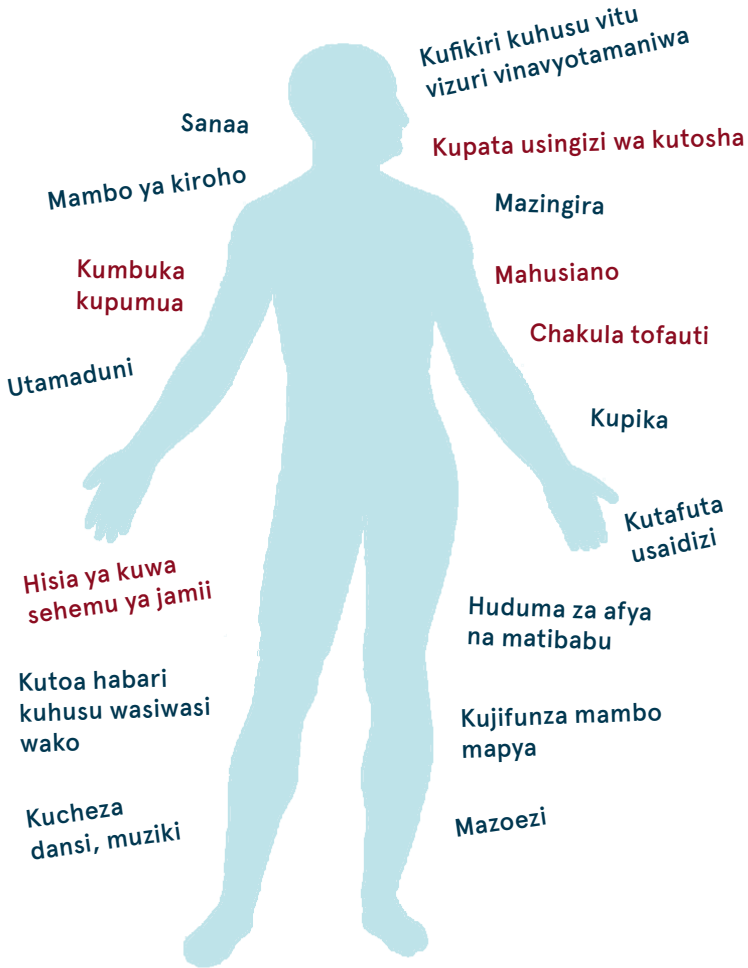
### Kiakili

- Kukosa usingizi
- Mahangaiko
- Matatizo ya kumbukumbu
- Kukasirika kwa urahisi sana

### Kijamii

- Kujiondoa kwa mahusiano
- Ukosefu wa imani
- Hisia ya kutokuwa sehemu ya jamii

Kufuatia matukio ya kufadhaisha na kutia kiwewe, ni muhimu kutunza ustawi wako mwenyewe na kukabiliana na hali husika, pamoja na wa wapendwa wako. Unaweza kuimarisha ustawi wako mwenyewe kwa kuzingatia mambo yafuatayo, kati ya mengine:



Je, nini huimarisha ustawi wako?



Hata masuala magumu yanaweza kujadiliwa kwa siri na wataalamu.  
Ikiwa unahitaji usaidizi wa kukuza ustawi wako, usibaki peke yako!

## Unaweza kutafuta huduma zinazofuata mwenyewe:

- Vituo vya kijamii na afya
- Huduma za wahamiaji
- MIELI Mental Health Finland, Kituo cha Migogoro cha SOS (SOS Crisis Centre)

## Au kwa kuelekezwa na mtaalamu:

- Kituo cha Kiwewe cha Kisaikolojia, Wakfu wa Deaconess (Centre for Psychotraumatology, Deaconess Foundation)
- ODL, Taasisi ya Oulu Deaconess (ODL, Oulu Deaconess Institute)
- TAYS, Kliniki ya Tiba ya Matatizo ya Kiakili Isiyohusisha Kulazwa ya Wakimbizi (TAYS, Psychiatry Outpatient Clinic for Refugees)
- HUS, Kliniki ya Tiba ya Matatizo ya Kiakili Isiyohusisha Kulazwa ya Tamaduni Zote (HUS, Cross-Cultural Psychiatry Outpatient Clinic)

## Rasilimali mtandaoni:

- Taasisi ya Afya na Ustawi ya Finland, mradi wa TUULI (Finnish Institute for Health and Welfare, TUULI project)
- Mielenterveystalo.fi - Terveyskylä.fi
- Vituo vya Utaalamu vya PALOMA (PALOMA Centres of Expertise)
- Nyenzo za SERENE (SERENE materials)

## HDL.FI • KUDUMISHA HADHI YA UTU KWA UJASIRI.

### Mari Tikkanen

Meneja wa Mradi  
sim. 050 314 2013  
mari.tikkanen@hdl.fi

### Mika Paasolainen

Meneja wa Mradi  
sim. 050 502 7659  
mika.paasolainen@hdl.fi



ASYLUM, MIGRATION  
AND INTEGRATION FUND

Supported by the European Union