Kuzuia Kujiua Katika Kipindi Chote cha Maisha

MWONGOZO WA RASILIMALI NA TAARIFA

First Call

FOR CHITTENDEN COUNTY

802-488-7777

HOWARD CENTER
Help is here.

TOLEO LA TATU

HOWARD CENTER
Help is here.

TANGU 1865

Utangulizi

Kuzuia kujiua ni kipaumbele katika Howard Center (Kituo cha Howard). Mwongozo huu umeundwa ili kutoa *taarifa ya jumla* kuhusu kuzuia kujiua kwa mtu yeyote anayeishi au kufanya kazi katika Kaunti ya Chittenden, Vermont. Mwongozo huu hauchukui nafasi ya huduma ya matibabu. Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa huduma ya matibabu inayofaa.

Iwapo ungependa kujifunza zaidi kuhusu Kuzuia Kujiua au Mafunzo ya Wasaidizi wa Kutambua Matatizo, tafadhali pigia simu Howard Center namba ni **802-488-6000**. Unaweza pia kutupigia simu ili uombe nakala za ziada za mwongozo huu.

Ikiwa una tatizo uko katika Kaunti ya Chittenden, pigia simu Huduma ya First Call for Chittenden County namba ni **802-488-7777**. Bila kujali unapoishi, unaweza pia kupiga simu kwa laini ya kitaifa **988** ya Kuzuia Kujiua na Matatizo, piga simu kwa **911**, au uende kwenye idara ya dharura ya eneo lako.

Jedwali la Yaliyomo

SEHEMU UKURASA

Utangulizi 2

Hatari za Kujiua 4

Dalili za Onyo kama Mambo Yanayoweza Kutabiri Kujiua 6

"Sababu" ya Kujiua 8

Kushughulikia Tabia ya Kujiua 9

Kuuliza Maswali Kuhusu Kujiua 10

Mfano wa Huduma ya Usaidizi 11

Cha Kufanya Akishakujibu 12

Kumsaidia Mtu Kupata Msaada 13

Je, Msaada ni Upi? 14

Machaguo ya Matibabu 15

Nani Anaweza Kuwa Katika Hatari Kubwa Zaidi 16

Kupunguza Hatari 18

Kinga 20

Ujumbe Maalum kuhusu Mfadhaiko 20

Mambo ya Kweli kuhusu Kujiua 21

Kuelewa Hisia Zako Mwenyewe Kuhusu Kujiua 22

Kujitunza 22

Kusaidia Familia 23

Tatizo la Kujiua la Vermont 24

Juhudi za Kuzuia Kujiua za Kaunti ya Chittenden 26

Rasilimali za Eneo Husika za Kuzuia Kujiua 28

Rasilimali za Kitaifa za Kuzuia Kujiua 29

Kuhusu First Call for Chittenden County 30

Kuhusu Howard Center 31

Hatari za Kujiua

Hatari ni matukio na/au hali zinazoweza kuongeza hatari ya mtu kujiua. Watu wengi huwa hatarini wakati fulani katika maisha yao, hatari zinaweza kuwa tofauti kulingana na hatua ya maisha ya mtu. Mtu anapokuwa hatarini, hakumaanishi kuwa atajiua. Hatari hazisababishi kujiua, lakini zinatambua hali na watu ambao huenda wakahitaji msaada na tathmini ya ziada.

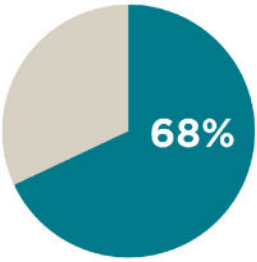
Hatari za Mtu Binafsi

- Matatizo ya afya ya akili
- Jaribio(Majaribio) ya awali ya kujiua
- Kuondoka hospitalini hivi majuzi baada ya kulazwa (hatari ya kujiua huwa kubwa zaidi ndani ya wiki ya kwanza ya kuondoka hospitalini)
- Kushindwa kudhibiti hisia
- Matatizo ya kudhibiti hisia
- Kuvutiwa na kifo au vurugu
- Uchokozi, ukatili, kukasirika
- Kujitenga na jamii, kukosa watu wanaoweza kusaidia
- Kupoteza uhusiano muhimu (kupitia kifo, talaka, kuachana, nk).
- Kupoteza (au kufikiri kuwa utapoteza) utambulisho au hadhi
- Kujiumiza
- Ugonjwa wa kudumu au mahututi
- Historia ya kupitia tukio baya, kama vile unyanyasaji
- Matumizi ya pombe au madawa ya kulevya na matumizi mabaya

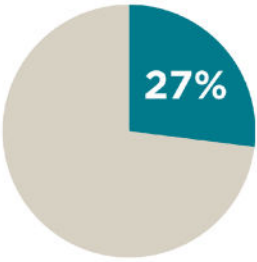
Hatari za Mazingira

- Uwezo wa kupata vitu vya kuua, hasa bunduki na dawa
- Kujitenga na jamii, kutengwa
- Uonevu (yaani, uchokozi)
- Kuona kuwa rika yako amejiua
- Idadi kubwa ya watu wanaojiua katika jamii
- Siku ya kumbukumbu ya kujiua/kifo cha mtu mwingine
- Kufungwa au kupoteza uhuru
- Viwango vya juu vya msongo wa mawazo, machafuko
- Viwango vya juu vya shinikizo ya kufanikiwa (kutoka kwa watu wengine)
- Kuona vurugu katika vyombo vya habari

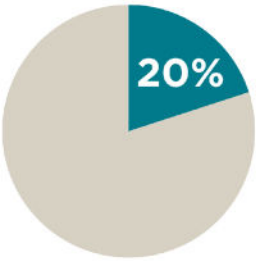
Hatari Zilizoripotiwa Katika Vifo vya Vermont vya Kujiua



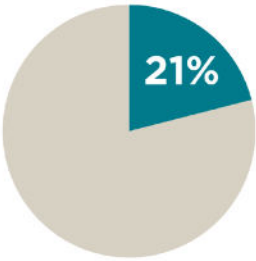
68% walitambuliwa kuwa na tatizo la afya ya akili



27% walikuwa wamejaribu kujiua hapo awali



20% walikuwa na tatizo la afya ya kimwili



21% walikuwa na tatizo la matumizi ya dawa za kulevya

CHANZO:

Mfumo wa Kitaifa wa Kuripoti Kifo cha Vurugu cha Vermont, (2017-2018).

Hatari za Familia

- Historia ya familia ya mtu kujiua (hasa mzazi au ndugu)
- Kukosa uhusiano imara katika familia
- Matarajio yasiyo ya kweli ya wazazi (ukiwa na ujuzi mdogo wa kufikia malengo)
- Vita vya familia
- Tabia tofauti ya wazazi, isiyotabirika
- Unyanyasaji wa kimwili, kihisia, au kingono
- Hali ya kijamii na kiuchumi, matatizo ya kifedha
- Vita vya wapenzi wa moyoni

Dalili za Onyo kama Mambo Yanayoweza Kutabiri Kujiua

Dalili za onyo ni tofauti na hatari kwa sababu zinaweza kuwa dalili ya hatari katika siku zijazo. Dalili ya onyo inaonyesha kuwa shida inaweza kutokea ndani ya siku chache au hata baada ya dakika 15. **Lazima huduma ya usaidizi itolewe mara hiyo hiyo kukiwa na dalili ya onyo.** Dalili hizi mara nyingi huwa mabadiliko katika tabia, hisia, au imani za mtu ambazo si za kawaida kwa mtu huyo. Dalili za onyo si tofauti sana katika muda wote wa maisha. Huenda ikawa rahisi kukosa kuona dalili za onyo, kusema kwamba si kweli, au kuamua kwamba "mambo hayawezi kuwa mabaya hivyo." **Ikiwa unafikiri kuwa unaona dalili ya onyo, usiipuuze.** Ni bora kumjulia mtu huyo hali kuliko kukosa kufanya chochote.

Isipokuwa mtu atatambua dalili, atajibu ipasavyo, atamshawishi mtu huyo kupata usaidizi, na atasaidia katika mchakato wa kuelekezwa kupata huduma, huenda mtu akakosa usaidizi anaohitaji. Kujifunza kutambua dalili za onyo kunaweza kusaidia kuzuia kujiua.

Hizi ni dalili tatu za onyo za dharura. Zinahitaji msaada wa haraka wa kitaalamu na tathmini.

- **Mtu anayetishia kujiumiza au kujiua** (Hii inaweza kujumuisha kueleza mpango kuhusu kujiua au taarifa ambazo hazihusiani moja kwa moja na kujiua, kama vile "Maisha yako yatakuwa bora bila uwepo wangu", au "Laiti ningalikufa.")
- **Mtu anayetafuta njia za kujiua** (Hii inaweza kujumuisha kukusanya tembe, kununua bunduki, au mtu anayefanya mazoezi au kujizoeza kujiua.)
- **Mtu anayezungumza au kuandika kuhusu kifo, kufa, au kujiua** (Hii inaweza pia kujumuisha kuandika wosia, kupeana mali, au kuhakikisha kuwa amekamilisha shughuli zote.)

Wataalamu pia wamekubaliana kuhusu dalili zifuatazo za onyo:

- Kuongeza matumizi ya pombe au madawa ya kulevya
- Kuhisi kuwa hakuna sababu ya kuishi, kukosa kusudi la maisha
- Wasiwasi, fadhaa, kutoweza kulala au kulala wakati wote
- Kuhisi kuwa huwezi kujiondoa katika hali fulani – kana kwamba hakuna suluhu
- Kukata tamaa
- Kujitenga na marafiki, familia na jamii
- Hasira, hasira isiyodhibitiwa, kutaka kulipiza kisasi
- Kutenda bila kujali au kujihusisha katika shughuli hatari, bila kufikiria
- Kubadilisha hisia kupita kiasi

"Sababu" ya Kujiua

Wataalamu wanakubali kwamba hakuna sababu moja, ya jumla ya watu kujaribu au kufa kwa kujiua. Sababu za kujiua ni changamani na huwa tofauti kwa kila mtu na katika hatua zote za maisha. Maelezo bora huzingatia mambo mengi tofauti kwa pamoja.

Baadhi ya nadharia za kujiua zinazokubaliwa zaidi ni kwamba watu:

- Hukosa kuhisi kuwa wanakubaliwa, hujisikia kama wao ni mzigo kwa watu wengine na huwa hawaogopi kufa au kujiumiza kimwili.
- Hawawezi kukabiliana na maumivu makali yanayotokana na msongo wa mawazo; wamefadhaika na hawawezi kufikiria suluhu nyingine yoyote; huhisi kuwa wamekata tamaa au hukosa matumaini katika maisha yao wenyewe, maisha yao ya baadaye, au ya watu wengine.
- Hutaka kuepuka hisia zisizovumilika za aibu au kujichukia.

Njia bora ya kutoa msaada na huduma ya usaidizi ni kumsikiliza mtu huyo na kuelewa sababu zake za kufikiria kujiua.

Baadhi ya sababu mahususi ambazo watu hujaribu kujiua zinaweza kujumuisha nia ya kutaka:

- Kuepuka hali zinazoonekana kuwa hazina suluhu
- Kupata afueni akilini baada ya kupitia tukio baya
- Kujaribu kushawishi mtu fulani
- Kurahisisha mambo kwa ajili ya watu wengine
- Kufanya watu wajute, kulipiza kisasi
- Kufanya watu waelewe jinsi walivyokata tamaa
- Kujua ikiwa wanapendwa kweli
- kudhibiti hali isiyodhibitika
- Kujulisha watu kuwa wanahitaji msaada
- Kuepuka maumivu ya kisaikolojia
- Kufa

Kushughulikia Tabia ya Kujiua

Mtu anaweza kujiua bila kutafakari, lakini kwa kawaida mtu huwa hajiui kwa ajili ya msukumo wa ghafla. Watu wengi huwa hawaamui ghafla kukatisha maisha yao; kwanza wanajikuta katika hali ngumu zaidi bila ujuzi wa kutosha wa kukabiliana na hali au wasaidizi. Wanaweza kuona kuwa kujiua ndio suluhisho pekee la kutatua matatizo yao, ndio maana huduma ya usaidizi ni muhimu sana.

Mara tu mtu anapoamua kujaribu kujiua, anahitaji muda wa kupanga mahali, wakati na jinsi ya kufanya hivyo. Utaratibu huu unaweza kutokea haraka, chini ya saa moja, au kuchukua hadi miezi michache. Ingawa watu wengine hutenda kwa msukumo wa ghafla sana na huamua kujiua haraka, kwa kawaida huwa kuna wakati wa kuingilia kati Ni muhimu kuchukua hatua haraka iwezekanavyo. Ni bora kutoa huduma ya usaidizi mapema zaidi.

Malengo ya huduma ya usaidizi ya kuzuia mtu kujiua ni kumsaidia mtu huyo:

- Kukabiliana na shida kwa usalama, bila madhara
- Kujua kwamba kuna matumaini
- Kufikiria suluhu nyingine zisizohusu kujiua
- Kutambua na kupata rasilimali za usaidizi zinazopatikana

Hatua tatu za kumsaidia mtu anayetaka kujiua:

- Onyesha kuwa unajali, sikiliza
- Mwulize kuhusu mawazo na nia ya kujiua
- Kaa na mtu anayetaka kujiua na umshawishi apate usaidizi

Kwa Kaunti ya Chittenden piga simu kwa **802-488-7777** au piga simu ya dharura ya kitaifa ya Kuzuia Kujiua na Matatizo namba ni **988**, au piga simu kwa **911.** Unaweza pia kwenda na mtu huyo kwenye idara ya dharura ya eneo lako.

Kuuliza Maswali kuhusu Kujiua

Kuuliza swali kuhusu kujiua hakuongezi hatari ya kujiua. Ni muhimu sana kutumia maneno ambayo ni rahisi kwako na kuwa mtulivu na kutomhukumu mtu huyo katika muda wote wa mazungumzo. Mtu anayefikiria kujiua kwa kawaida atahisi kuwa amepunguziwa dhiki kwa kuwa hatimaye mtu ametambua maumivu yake. **Ni muhimu pia kuwa makini unapokaa na mtu anayetaka kujiua na kuonyesha kwamba unajali na uko tayari kusaidia.**

Jaribu kuzungumza na mtu anayetaka kujiua peke yako na katika faragha ili aweze kuelezea hisia zake kwa uhuru. Jukumu lako na uhusiano wako na mtu anayetaka kujiua unaweza kuathiri jinsi unavyouliza swali linalohusiana na kujiua. Kulingana na jinsi unavyomjua mtu huyo vizuri, ni vyema kumwuliza maswali yanayomhimiza kusema ukweli kabla ya kuuliza moja kwa moja kuhusu kujiua.

Mifano ya maswali yanayomhimiza kusema ukweli:

- Je, una maumivu? (Zungumza kuhusu tofauti kati ya maumivu ya kimwili na ya kihisia.)
- Je, umewahi kutamani kuwa usingekuwa hai?
- Je, unafikiri kuwa mambo yangekuwa bora kama haungekuwa hai?

Mfano wa Huduma ya Usaidizi

Hatua za 1-3 zina mifano ya mafungu ya maneno unayoweza kusema wakati wa kuingilia kati. Sio lazima useme mafungu yote ya maneno haya, ila ni muhimu kukamilisha hatua zote tatu.

1. Onyesha kuwa unajali.

Sikiliza kwa makini na uwe mkweli.

- Ninakujali na najali jinsi unavyohisi.
- Wewe ni muhimu kwangu na ninataka kukusaidia.
- Una thamani kubwa kwangu licha ya unachofikiria au unavyohisi.

2. Uliza swali.

Sema mambo moja kwa moja lakini uonyeshe kuwa unajali bila kugombana.

- Je, una mawazo kuhusu kujiua?
- Je, unafikiria kuhusu kujiua?
- Je, unafikiri kuwa huna maana?
- Je, unafikiri kuwa maisha ya kila mtu yangekuwa bora bila uwepo wako?
- Je, unapanga kujiua?
- Je, unafikiria kuhusu njia za kujiua?

3. Pata msaada.

Usimwache mtu huyo peke yake.

- Hauko peke yako. Acha nikusaidie.
- Je, unajua nani anayeweza kukusaidia?
- Je, unawaamini watu gani wengine?
- Acha tupige simu kwa _____ na tupate usaidizi. Tunaweza kusuluhisha jambo hili pamoja.
- Kuwa na huzuni au mfadhaiko ni jambo la kawaida, tena ni sawa kuomba msaada.
- Je, ninaweza kwenda nawe kukutana na _____?

Wakati wowote ambapo wasiwasi huu unatokea, unaweza kupigia simu Huduma ya First Call for Chittenden County namba ni **802-488-7777** au kupiga simu kwa **988**, Laini ya kitaifa ya Kuzuia Kujiua na Matatizo. Eleza hali na wasiwasi wako. Unaweza pia kwenda na mtu huyo katika idara ya dharura ya eneo lako au kupiga simu kwa **911**.

Cha Kufanya Akishakujibu

Mtu anapojibu kwamba anafikiria kujiua, ni <u>lazima</u> jibu hilo lizingatiwe kwa uzito.

Miongozo ya msingi ya kusaidia:

- Sikiliza kwa makini sana. Usiharakishe, kuwa na subira.
- Ongea polepole, kwa upole, na kwa utulivu.
- Kubali maumivu yake.
- Tengeneza mpango wa kupata usaidizi, kuleta matumaini.
- Ondoa kwa usalama na haraka vitu vya kuua, vikiwemo silaha, bunduki, dawa na madawa ya kulevya, hasa pombe.
- Waambie watu wengine kuhusu jambo hili au usiwe chanzo pekee cha usaidizi. Pata usaidizi na upate rasilimali nyingine.
- Wasiliana na mtaalamu anayeweza kusaidia kutathmini kiwango cha hatari.

Epuka:

- Kushtuka
- Kujibu kwa hasira
- Kumkatiza anapozungumza au kutoa ushauri
- Kutoamini au kupuuza tatizo
- Kubishana kwa kusema kujiua ni "sawa" au "sio sawa"
- Kuhukumu, kulaani (k.m., "Hufikirii kujiua, sivyo?")
- Kusababisha hisia za kujiona mwenye hatia (k.m., "Fikiria kuhusu athari ya kujiua kwa marafiki au familia yako.")
- Kujihusisha kupita kiasi au kujifanya kuwa mwenye tatizo
- Kutoa suluhisho zisizo za kweli

Usithubutu:

- Kupuuza tabia au wasiwasi
- Kuahadi usiri au kukubali kuweka siri
- Kujaribu kuondoa silaha kwa nguvu
- Kumwacha mtu huyo peke yake ikiwa unafikiri kuwa kuna hatari kubwa ya kujiua

Kumsaidia Mtu Kupata Msaada

Hisia za kukata tamaa na kukosa msaada ni za kawaida kwa watu wanaofikiria kujiua. Usaidizi wako wa kumpa matumaini na kupata usaidizi unaweza kufanya mtu huyo aishi au asiishi. Mtu anayefikiria kujiua hawezi kuomba usaidizi waziwazi, lakini hii haimaanishi kuwa hataki au hatakubali msaada. Mara nyingi mtu anapohisi kuwa kujiua ndio chaguo pekee, ni kwa sababu anataka kupunguza maumivu yake, wala sio kwa sababu anataka kufa.

Amini silika yako na uchukue hatua unapofikiri kuwa mtu anaweza kujiua. Ongea naye na umhakikishie kwamba ni sawa kuzungumza juu ya mawazo na hisia za kujiua. Hakikisha kuwa anajua kwamba rasilimali za usaidizi zinapatikana. Tafuta msaada wa kitaalamu haraka iwezekanavyo.

Cha kufanya mtu anapokataa msaada: Iwapo mtu hawezi kukubali kuwa salama na kupata usaidizi, hakikisha kuwa mtu huyo hayuko peke yake na upige simu, au umwambie mtu mwingine ampigie simu daktari au mtaalamu wa afya ya akili, au Huduma ya First Call for Chittenden County namba ni **802-488-7777**, Laini ya kitaifa ya Kuzuia Kujiua na Matatizo namba ni **988**, au **911**. Ikiwa huna uhakika kama mtu anaweza kuwa salama au la, kuwa mwangalifu. Ingawa kupiga simu kama hii si rahisi, unaweza kuokoa maisha.

Watoto na vijana walio hatarini mwa kujiua: Kwa watoto na vijana walio hatarini mwa kujiua, ni muhimu kufahamisha wazazi/walezi kuhusu maswala yote ya usalama kwani wanawajibika kwa ustawi wa mtoto wao.

Je, Msaada ni Upi?

Machaguo ya Tathmini na Matibabu:

Kupata msaada kunaweza kusababisha wasiwasi. **Ni sawa kuomba msaada.** Baada ya mtu kupiga simu au kuunganishwa na msaada, hatua inayofuata kwa kawaida ni kutathmini tatizo. Madaktari wa Huduma ya First Call hufanya tathmini katika maeneo ambayo ni salama kwa kila mtu anayehusika, ikiwemo nyumbani, shuleni, katika idara za polisi, katika idara ya dharura ya eneo husika, katika ofisi za watoa huduma na maeneo ya Howard Center. Mtaalamu wa tiba au mtoa huduma za matibabu anaweza kufanya tathmini katika ofisi yake.

Mambo ya kutarajia wakati wa tathmini:

- Watoa huduma kwa kawaida watakusaidia kuelewa ridhaa baada ya kuarifiwa na jinsi ya kulinda taarifa yako ya afya.
- Huenda bima ikatozwa gharama ya tathmini, kwa hivyo ni muhimu kuuliza kuhusu ada zinazohusika. Katika Howard Center, huwezi kamwe kukatazwa kufanya tathmini ya tatizo kwa sababu ya kukosa malipo Tutashirikiana na wewe ikiwa huna bima au ikiwa hulipiwi huduma zote na bima yako.
- Mtoa huduma atauliza maswali mengi yanayohusiana na taarifa za kidemografia, tatizo au wasiwasi wa sasa, historia ya wasiwasi wowote na usalama.
- Ni vyema kwenda na mwanafamilia, mpendwa, rafiki, au daktari au mhudumu wa afya ya akili ikiwezekana, ili waweze kusaidia kutoa taarifa muhimu.
- Mtoa huduma ataunda mpango wenye mapendekezo ya matibabu na kutumwa ili upate huduma, mipango ya usalama, na utunzaji wa ufuatiliaji.

Muda wa tathmini huwa tofauti, lakini kwa kawaida huchukua kati ya saa moja hadi mbili. Mara nyingi kuna muda wa kusubiri kuunganishwa na huduma ya wagonjwa wasiolazwa hospitalini au ya wagonjwa wanaolazwa hospitalini ndio maana mipango ya usalama ni muhimu.

Huko Vermont, watu binafsi wana haki nyingi zinazohusiana na matibabu ya afya yao ya akili. Haki za mtu binafsi hukaguliwa kama sehemu ya mchakato wa ridhaa baada ya kuarifiwa, na daima unaweza kuuliza maswali.

Pamoja na tathmini ya tatizo, unaweza kupata matibabu moja kwa moja kwa kutafuta wataalamu wa tiba wa eneo lako mtandaoni, kuzungumza na daktari au mtoa huduma wako wa sasa wa afya ya akili, au kupigia simu Mpango wako wa Usaidizi kwa Wafanyakazi.

Mchaguo ya Matibabu

1. Huduma za wagonjwa wasiolazwa hospitalini (outpatient, OP) ni bora zaidi na ndio njia inayopendekezwa ya matibabu. Mchaguo ya OP ni pamoja na (bali si tu) tiba au ushauri nasaha wa mtu binafsi, tiba ya kikundi, mipango ya wagonjwa mahututi (intensive outpatient, IOP), na mipango ya kulazwa hospitalini kwa muda (partial hospitalization programs, PHP).

2. Makao ya Utunzajini njia nzuri badala ya matibabu ya kulazwa hospitalini. Kwa kawaida huduma hii ya utunzaji huwa ya muda mfupi sana na inaweza kutoa tathmini na mahali tulivu zaidi huku ikisaidia kudumisha usalama. Kuna mipango ya huduma ya utunzaji kwa vijana na watu wazima.

3. Kwa watu walio katika hali mbaya zaidi, **matibabu ya wagonjwa wanaolazwa hospitalini** yanapatikana kwa wagonjwa watakaokubali kwa hiari na ambao hawatakubali ambapo kuna wasiwasi mkubwa wa usalama. Matibabu ya wagonjwa wanaolazwa hospitalini huruhusu utulivu wa hisia na tathmini ya matibabu. Kuna hospitali nyingi huko Vermont zilizo na vitengo vya wagonjwa wenye matatizo ya akili wanaolazwa hospitalini vya watu wazima. Brattleboro Retreat ndio hospitali pekee ya watoto na vijana.

Nani Anaweza Kuwa katika Hatari Kubwa Zaidi

Watu Waliopitia Tukio Baya

Uchunguzi umegundua kuwa matukio mbalimbali mabaya ambayo husababisha ugonjwa wa mfadhaiko baada ya kupitia tukio baya (post-traumatic stress disorder, PTSD) yanahusiana na kufikiria kujiua au kujaribu kujiua. Matukio haya mabaya yanaweza kujumuisha unyanyasaji wa kingono na kimwili lakini pia yanaweza kujumuisha vita au ugaidi. Watu waliopitia matukio mengi mabaya wanaweza kuwa katika hatari kubwa ya kujiua.

Waliostaafu jeshini

Kama idadi ya watu, watu waliostaafu jeshini wako hatarini sana mwa kupata mawazo ya kujiua na hujaribu sana kujiua. Kwa sasa kuna juhudi za kuchunguza uhusiano kati ya PTSD na kujiua, pamoja na kubainisha hatari kati ya wale ambao wamehusika katika vita na wale ambao hawajahusika. Kinachojulikana ni kwamba kuishi tena maisha ya kiraia kunaweza kusababisha changamoto kutokana na kushuhudia vita, mfadhaiko wa baada ya kupitia tukio baya, na utamaduni wa jadi wa heshima wa kijeshi ambapo kuomba msaada hakukubaliwi sana.

Watu wenye Ulemavu wa Ukuaji

Mara nyingi tunadhani kuwa watu walio na ulemavu wa ukuaji wana hatari ndogo ya kuwa na mawazo ya kujiua au kujaribu kujiua, lakini tafiti zimeanza kuonyesha kuwa dhana hizo si kweli. Wasiwasi wa kujiua unaohusu watu hawa unahitaji kuchukuliwa kwa uzito. Tathmini ya mtaalamu itazingatia hitaji linalowezekana la njia mbadala za mawasiliano.

Vijana na Watu Wazima wa LGBTQIA+

Wanawake wanaovutiwa kimapenzi na wanawake, wanaume wanaovutiwa kimapenzi na wanaume, watu wanaovutiwa kimapenzi na jinsia zote mbili, watu waliobadili jinsia na vijana na watu wazima wanaoshuku jinsia wanayovutiwa nayo wana hatari kubwa zaidi ya kujiua kuliko watu wengine kutokana na mitazamo hasi katika jamii yetu kwa kundi hili na kuongezeka kwa hatari ya vurugu, ikiwa ni pamoja na uchokozi na unyanyasaji. Hatari ni pamoja na ugonjwa wa akili, matumizi ya madawa ya kulevya na kutengwa, huku vipengele vya ulinzi ni pamoja na hali ya kuwa salama na kukubaliwa na familia na/au marafiki.

Wakimbizi na Wahamiaji

Vermont inapiga hatua katika kusaidia wakimbizi na wahamiaji. Kuna changamoto kadhaa muhimu ambazo watu hukabiliana nazo wanapohamia Marekani, ikiwemo vizuizi vya lugha na tamaduni tofauti. Ni kawaida kuhisi kuwa umetengwa kujitenga na familia na marafiki. Hatari za ziada zinaweza kujumuisha historia ya kupitia tukio baya, kupoteza hadhi, na matatizo ya kifedha. Mpango wa Connecting Cultures katika Chuo Kikuu cha Vermont hutoa ushauri nasaha na huduma za kijamii kwa wakimbizi katika lugha yao ya asili. Mtu yeyote anaweza kupiga simu ili apange miadi, **802-656-2661**. Mashirika ya ziada ya msaada kwa wakimbizi na wahamiaji ni pamoja na Shirika la Waafrika Wanaoishi katika jimbo la Vermont (Association for Africans Living in Vermont) (**802-985-3106**) na Kamati ya Wakimbizi na Wahamiaji ya Marekani (U.S. Committee for Refugees and Immigrants) (**802-655-1963**).

Vijana

Kulingana na Shirika la Marekani la Kuzuia Kujiua, kujiua ni sababu ya pili ya vifo huko Vermont kwa watoto wenye umri wa miaka 15-34. Watoto wadogo sana pia wanaweza kujiua. Watoto hujua kuhusu kifo na kujiua mapema zaidi kuliko wengi wanavyotarajia. Mafunzo ya afya shuleni huzungumzia uzuiaji wa kujiua lakini ni muhimu kwa vijana kusikia jumbe za kuzuia kujiua kwa njia nyingi tofauti na kuhisi kuwa wanaweza kuomba usaidizi. Pia ni muhimu kwa vijana kujua kwamba wasiwasi wa kujiua haupaswi kuwa siri bali wanapaswa kushiriki wasiwasi huo na mzazi/mlezi, mshauri nasaha wa shule, au mtu mwingine mzima anayeaminika. Utafiti unaonyesha kwamba hakuna ushahidi kuwa kuchunguza ikiwa vijana wako katika hatari ya kujiua kutawafanya wajiue au wafikirie kujiua.

Hatari ya Ziada

Utafiti unaoibuka unaangazia watu wengine ambao walio katika hatari kubwa ya kujiua. Vijana weusi wako katika hatari kubwa zaidi wakilinganishwa na marika zao. Watu wanaofanya kazi katika sekta ya ujenzi au katika tasnia ya kilimo wana hatari kubwa ya kujiua, kama vile watu walio na matatizo mengi ya kifedha, watu wasio na kazi au wasio na makazi.

Kupunguza Hatari

Vitu vya Kuua

Ushahidi unapendekeza kwamba mojawapo ya njia bora zaidi za kuzuia kujiua ni kuweka vitu vya kuua mbali na mtu anayefikiria kujiua. Vitu vya kuua ni kitu chochote kinachoweza kusababisha kifo (k.m., dawa, bunduki, vitu vyenye ncha kali). Fikiria hili kwa njia sawa na kuweka funguo za gari mbali na mtu ambaye amekuwa akikunywa pombe.

Takwimu za kitaifa zinaonyesha kuwa mnamo mwaka wa 2022, bunduki zilitumiwa sana kusababisha kifo cha kujiua, zilisababisha zaidi ya asilimia nusu (53%) ya vifo vyote vya kujiua. Njia zilizofuata zilizotumiwa sana zilikuwa za kuzuia kupumua (ikiwemo kujitia kitanzi) kwa asilimia 27.7% na sumu kwa 13.9%, ikiwa ni pamoja na kumeza dawa nyingi kupita kiasi.

Huko Vermont 59% ya vifo vya watu waliojiua husababishwa na bunduki.

VYANZO:

Idara ya Afya ya Vermont, *Kujiumiza Kimakusudi na Kifo kwa Kujiua.* (Januari 2022).

Takwimu Muhimu za Vermont za 2020, *Seti Kuu ya Data ya Hospitali ya Vermont ya 2020.*

= kifo cha kujiua kwa kutumia bunduki

Takriban 59% ya watu waliojiua huko Vermont walitumia bunduki. Kwa sababu ya hatari ya bunduki, hatari ya kujiua huongezeka maradufu wakati bunduki inapatikana nyumbani kwa mtu aliye na dalili za onyo. Kuna njia kadhaa za kupunguza hatari ya kujiua kupitia kuweka bunduki mahali salama ikiwa ni pamoja na kuziweka kwa rafiki au mwanafamilia au kuhakikisha kuwa bunduki zimefungwa kwa usalama huku risasi zikiwa

zimefungwa kando. Chaguo jingine ni kuomba usaidizi kutoka kwa idara za polisi za eneo hilo au jimbo au ofisi za sherifu ambao wanaweza kukupa kufuli za bunduki au kusaidia kukuwekea bunduki hizo kwa muda. Wapigie simu ili upate usaidizi. **Usithubutu** kwenda na bunduki kwenye kituo cha polisi isipokuwa kama umeambiwa ufanye hivyo na afisa aliye kwenye zamu.

Ikiwa unafikiri kuwa huenda mtu ana tatizo, ni muhimu kupunguza hatari ya kujiua kwa kuchukua hatua zifuatazo:

- Punguza uwezo wa kufikia mtandao au ufuatilie shughuli zake za mtandaoni kwa karibu zaidi
- Funga dawa (zote zilizoagizwa na daktari au zinazonunuliwa bila maagizo ya daktari) na umjulishe daktari anayeandika maagizo ya dawa kuhusu wasiwasi wako. Mwombe daktari akupe vipimo vya dawa visivyo vya kuua.

Kupunguza hatari kwa vijana

Wakati mwingine, watoto, vijana na watu wazima huwa na msukumo wa ghafla wakati ubongo wao unavyoendelea kukua. Wakati mwingine vijana huwa na tatizo ambalo halikutarajiwa.

Mazoea mazuri kwa familia zilizo na vijana

- Zuia uwezo wa kufikia dawa na bunduki, bila kujali wasiwasi wowote unaojulikana na kujiua
- Dawa zinapaswa kupeanwa tu na mtu mzima
- Funga vifaa vyovyote vya kusafisha au kemikali
- Punguza kiasi cha pombe nyumbani na uiweke mahali salama.

VYANZO:

Idara ya Marekani ya Masuala ya Waliostaafu Jeshini, *Usalama wa Vitu vya Kuua na Kuzuia Kujiua.* (Desemba 2021).

Idara ya Afya ya Vermont, *Usalama wa Bunduki.* (Mei 2023). healthvermont.gov.

Kinga

Kinga ni hali na rasilimali chanya zinazokuza ustahimilivu na kupunguza uwezekano wa kujiua au tabia nyingine hatari. Kinga inaweza kuwa tofauti kulingana na hatua ya maisha mtu husika.

Kuna kinga inayoweza kuhusu mtu mwenye umri wowote. Hii ni pamoja na:

- Msaada wa kijamii kutoka kwa marafiki na kuhisi kuwa unakubaliwa
- Usaidizi chanya wa familia na utulivu wa familia
- Kuwa na sababu za kuishi (zinaweza kujumuisha majukumu na kuwa na kusudi la maisha)
- Msimamo wa kutegemea mazuri katika siku zijazo, hisia chanya na matumaini
- Kujithamini na kujijali
- Upatikanaji wa huduma ya utunzaji na matibabu ya afya ya akili

Kwa vijana: Kutatua matatizo baina ya watu, na ujuzi wa kudhibiti hisia unaweza kuwa muhimu sana.

Kwa vijana wazima na watu wenye umri wa makamo: Malengo ya kimasomo au kazi, pamoja na kuwa na kazi ya kudumu na utulivu wa kifedha kunaweza kuwakinga.

Kwa wazee: Kuwa na ustawi wa kidini na kiroho, kujihusisha katika jamii na kuwa na watoa huduma za matibabu wanaojali na wanaojibu haraka kunaweza kuwa vipengele wazi vya kinga.

Ujumbe Maalum kuhusu Mfadhaiko

Mfadhaiko ni hatari ambayo mara kwa mara inahusishwa na kujiua. Ingawa watu wengi wanaopambana na kujiua mara nyingi huwa wanapambana pia na mfadhaiko, watu wengi walio na mfadhaiko huwa hawana wasiwasi unaohusiana na kujiua. Kujiua ni suala tata, na mara nyingi kuna mambo mengi yanayohusika. Mambo haya yanaweza kujumuisha wasiwasi, aina tofauti za mambo yanayosababisha msongo wa mawazo, matatizo ya kisaikolojia, na ushawishi wa kijamii. Mfadhaiko unaweza kuwa na dalili tofauti katika hatua tofauti za maisha. Mara nyingi, dalili zake huwa hisia za muda mrefu na kali za huzuni na/au kupungua kwa nia ya kutaka vitu, motisha na raha na/au kukasirika haraka. Dalili nyingine za mfadhaiko

zinaweza kuwa pamoja na kujidharau, hisia za kuwa mwenye hatia, kujitenga na jamii na pia kukosa usingizi na hamu ya kula. Ikiwa kuna wasiwasi kuwa mtoto, kijana, mtu mzima au mzee anapambana na mfadhaiko, hatua bora ni kutathmini suala hilo zaidi kwa kuwasiliana na daktari au mtaalamu wa afya ya akili.

Mambo ya Kweli Kuhusu Kujiua

Kujifunza ukweli huu kuhusu kujiua kutakusaidia kutambua wakati watu wako hatarini na wakati wa kuomba usaidizi.

- **Mara nyingi, watu wanaotaka kujiua huwa na hisia tofauti kuhusu kufa.** Wengi huomba msaada kabla au baada tu ya kujaribu kujiumiza.
- Kwa usaidizi unaofaa na matibabu, **watu wengi wanaweza kupona na huwa wanapona**.
- **Karibu kila mara huwa kuna dalili za onyo.** Watu wengi huonyesha dalili fulani za onyo katika wiki zilizotangulia za kujaribu kujiua.
- **Zungumza kuhusu tukio hilo** Kumwuliza mtu moja kwa moja kuhusu nia yake ya kujiua mara nyingi hupunguza kiwango cha wasiwasi wake na kuwaonyesha kuwa unamjali na uko tayari kusaidia. Kuzungumza kuhusu kujiua kunaweza kuwa hatua ya kwanza ya kuzuia kujiua.
- Ingawa mara nyingi mfadhaiko huhusishwa sana na hisia za kutaka kujiua, watu wote wanaokufa kwa kujiua huwa hawana mfadhaiko.
- **Kauli au mawasiliano mengine yanayoashiria kuwa mtu anafikiria kujiua yanapaswa kuchukuliwa kwa uzito kila wakati.**
- **Kujiua hakubagui;** inahusu viwango vyote vya kijamii na kiuchumi. Watu wenye umri wote, mbari, imani, tamaduni na viwango vyote vya mapato wanaweza kufa kwa kujiua.
- Ili kuzuia unyanyapaa, **epuka kusema "alijiua"**. Badala ya kusema hivyo sema "alikufa kwa kujiua" au "alikatisha maisha yake".
- Hupaswi kuahidi mtu kuwa utaweka siri baada ya majadiliano kuhusu mawazo ya kujiua. **Usaidizi mkubwa ni kuomba msaada.**
- Kuwa na hali nzuri ya hisia ghafla kunaweza kuwa dalili ya onyo ya kujiua na wakati muhimu wa kuingilia kati.

Kuelewa Hisia Zako Mwenyewe Kuhusu Kujiua

Watu mara nyingi huhisi hisia kali, kama vile hofu, hasira, huzuni, kutoamini au kukatishwa tamaa, wakati ambapo mtu amejiua.

Kusikia mtu akizungumza kuhusu kujiua kunaweza kufanya uwe na hisia kali kupita kiasi au ukose hisia zozote. Huenda ukakataa kuamini kuwa mtu anaweza kujiua. Huenda pia ukahisi kuwa mtu huyo anazungumza tu kuhusu kujiua ili avute mawazo yako au kukudanganya.

Kujibu kwa hasira kunaweza kufanya hali iwe mbaya zaidi. Kupuuza wasiwasi hakumaanishi kuwa mtu hatajiua.

Ni muhimu kusema hisia na mipaka yako wazi kabla ya kujaribu kumsaidia mtu anayefikiria kujiua. Huenda usiwe mtu bora wa kumsaidia moja kwa moja kwa sababu ya uhusiano wako wa kibinafsi, mambo ambayo wewe mwenyewe umepitia, au sababu nyingine. Ni sawa ikiwa wewe si mtu bora wa kusaidia, lakini kumbuka kuwa, ni muhimu sana kuunganisha mtu huyo na mtu anayeweza kusaidia.

Kutambua na kukiri hisia, kuitika na uwezo wako mwenyewe ni muhimu kabla ya kujaribu kusaidia.

Kujitunza

Kusaidia watu walio na tabia ya kujaribu kujiua kunasababisha matatizo ya kihisia. Usipitie msongo wa mawazo kuhusu jambo hili bila kuomba msaada. Ni muhimu kuomba usaidizi kwa ajili yako baada ya kumsaidia mtu katika hali hizi ngumu ili kuhakikisha kuwa una fursa ya kuzungumza na kushughulikia hisia zako.

Unaweza kuomba usaidizi usio rasmi kutoka kwa mwanafamilia, rafiki, au mfanyakazi mwenzako. Unaweza pia kuwasiliana na mtaalamu wa tiba, Mpango wako wa Usaidizi kwa Wafanyakazi au Howard Center kwa **802-488-6000**.

Mawazo ya kujizoeza kujitunza kiafya ni:

- Kudumisha utaratibu wa kila siku
- Kula chakula chenye lishe bora
- Kufanya shughuli za kimwili, ikiwa ni pamoja na kukaa nje ya nyumba
- Kukaa na familia au wapendwa
- Kufanya mazoezi ya kutafakari

Kusaidia Familia

Kupata usaidizi ni muhimu kwa familia ya mtu ambaye anafikiria kujiua. Huenda familia ikawa katika hali ya kuchanganyikiwa au dhiki, kukosa usaidizi na taarifa kuhusu mahali pa kuomba msaada. Hakuna mtu anayepaswa kutarajiwa kukabiliana na hali hii peke yake. Kwa kuwa na ujasiri wa kuomba usaidizi unaofaa unapohitajika, wazazi, ndugu na dada, wenzi wa ndoa, wenzi na wanafamilia wengine wanaweza kuwa rasilimali muhimu kwa wapendwa wao.

Wanafamilia wanaweza kuwa:

- Wanahisi kwamba wamechanganyikiwa
- Wanahisi hofu, aibu, hasira, wanakataa kukubali kuwa tukio hilo limetokea
- Wanatamani maisha "yarudi kuwa kama kawaida"

Wanafamilia wanaweza kuhitaji usaidizi ili:

- Watambue umuhimu wa kupata usaidizi wa kitaalamu
- Watambue mbinu za kukabiliana na hali hiyo na kupata wasaidizi
- Waelewe umuhimu wa kuondoa vitu vya kuua, hasa bunduki, kutoka kwa mazingira
- Wawe na matumaini kwa siku zijazo

Mwanafamilia akifa kwa kujiua, tukio hili huzua aina maalum ya huzuni, ikiwemo mshtuko, kukataa kukubali, kutoamini, kujiona wenye hatia na aibu. Ni muhimu kukubali kuwa msiba huu umetokea ukiwa pamoja na familia iliyofiwa kwa namna fulani. Maneno ya kujali, kama vile kusikiliza, ni muhimu sana. Ili upate rasilimali za usaidizi wa majonzi katika Kaunti ya Chittenden, wasiliana na **Howard Center namba ni 802-488-6000 au Vermont 211**.

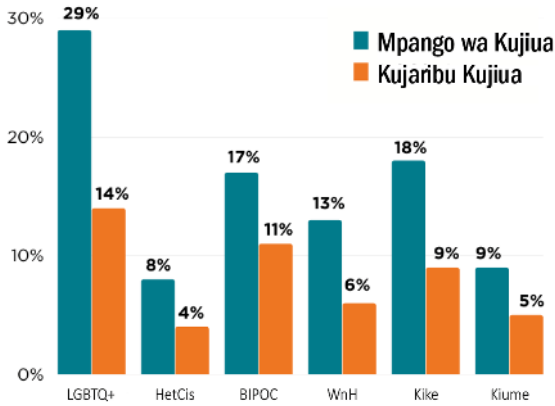
Tatizo la Kujiua la Vermont

Kujiua ni tatizo la kitaifa. Kila mwaka takriban Wamarekani 45,979 hufa kwa kujiua. Kujiua ni sababu ya 12 kuu ya vifo nchini Marekani na sababu ya 9 ya vifo huko Vermont.

Data ya wakazi wa Vermont walio hatarini mwa kujiua:

- Wanafunzi wa shule ya upili wa jumuiya ya LGBTQ+ wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupanga au kujaribu kujiua kuliko wanafunzi wanaovutiwa kimapenzi na jinsia tofauti na yao, wanafunzi wanaojitambulisha kwa jinsia waliyozaliwa nayo (waliopanga ni 29% dhidi ya 8%; waliojaribu ni 14% dhidi ya 4%).
- Wanafunzi Weusi, Wenyeji na Watu Wachache (BIPOC) wana uwezekano mkubwa wa kupanga au kujaribu kujiua kuliko wanafunzi wazungu, wasio Wahispania (waliopanga ni 17% dhidi ya 13%; waliojaribu ni 11% dhidi ya 6%).
- Wanafunzi wa kike wa shule ya upili wana uwezekano mkubwa zaidi kuliko wanafunzi wa kiume wa kupanga au kujaribu kujiua (waliopanga ni 18% dhidi ya 9%; waliojaribu ni 9% dhidi ya 5%).

Data ya Idadi ya Watu ya Hatari ya Kujiua:
Wanafunzi wa Shule ya Upili ya Vermont



Maneno Muhimu

LGBTQ+: Aliyebadili jinsia, wanaovutiwa kimapenzi na jinsia zao, anayevutiwa kimapenzi na jinsia zote mbili, hisia za kimapenzi, na anayeshuku jinsia yake.

HetCis: Anayevutiwa kimapenzi na jinsia nyingine na anayejitambulisha kwa jinsia aliyozaliwa nayo

BIPOC: Mhindi/Mzaliwa wa Alaska, Mwaasia, Mweusi au Mwafrika Mmarekani, Mwenyeji wa Hawaii/Wanakisiwa Wengine wa Visiwa vya Pasifiki, au Mhispania/Mlatino

WnH: Mzungu na Asiye Mhispania

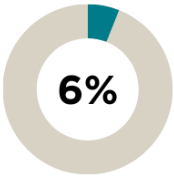
VYANZO: Idara ya Afya ya Vermont, *Utafiti wa Tabia ya Hatari ya Vijana wa Vermont* (2021).

3x Watu wazima wa jumuiya ya LGBTQ+ wana uwezekano mkubwa kuwa walifikiria kujiua katika mwaka uliopita mara tatu zaidi kuliko watu wazima wasio LGBTQ+ (14% dhidi ya 5%).

Wakazi wa Vermont waliokuwa jeshini wanawakilisha asilimia 20% ya vifo vya kujiua mhanga katika jimbo.

3x Watu wazima wenye ulemavu wana uwezekano mkubwa kuwa walifikiria kujiua mara tatu zaidi kuliko watu ambao si walemavu katika mwaka uliopita (11% dhidi ya 4%).

#9 Kujiua ni sababu ya 9 kuu ya vifo huko Vermont.



6% ya watu wazima wa Vermont wamefikiria sana kujiua katika mwaka uliopita.

VYANZO:

Idara ya Afya ya Vermont, *Ugonjwa wa Kujiua na Vifo huko Vermont* (2022).

Juhudi za Kuzuia Kujiua za Kaunti ya Chittenden

Kama vile kujiua kunatokana na mambo mengi changamani, kuzuia kujiua kunahitaji mbinu ya kiwango mbalimbali inayohusisha wataalamu wa huduma za kijamii, familia, marafiki, serikali, walimu, shule, waajiri, viongozi wa kidini, watekelezaji wa sheria, wataalamu wa matibabu na vyombo vya habari.

Kaunti ya Chittenden itajitahidi kuzuia kujiua kwa:

- Kuhamasisha watu kuhusu jinsi ya kuzuia kujiua
- Kuongeza uwezo wa kufikia huduma za kinga na matibabu
- Kupunguza unyanyapaa na vikwazo vingine vya desturi za kuomba usaidizi
- Kuelimisha watu wazima na vijana kuhusu kuzuia kujiua na huduma ya usaidizi
- Kuimarisha ujuzi na kutoa usaidizi kwa watu binafsi na familia zao walio katika hatari kubwa
- Kuhimiza juhudi za kukuza maendeleo ya afya katika kipindi chote cha maisha
- Kuhimiza juhudi za kukuza ustahimilivu na kupata ahueni kwa watu binafsi

Mipango ya kuzuia kujiua:

- Huduma ya First Call for Chittenden County Simu ya dharura ya 24/7/365 na huduma ya matatizo itembeayo
- Kushiriki kwa Howard Centre katika mradi wa majaribio wa Vermont wa Kuhakikisha kuwa Hakuna Mtu Yeyote Anayejiua kupitia Idara ya Afya ya Akili na Kituo cha Afya na Kujifunza.
- Kuhamasisha watu kuhusu tatizo la kujiua na elimu inayotolewa kwa shule zote za Kaunti ya Chittenden na vikundi vingine vya jamii
- Kushiriki katika Muungano wa Kuzuia Kujiua wa jimbo lote na juhudi zingine za muungano wa mashinani.
- Miongozo na usaidizi kwa shule na jamii baada ya mtu kujiua au mkasa mwingine
- Upatikanaji wa rasilimali za elimu na za wagonjwa wasiolazwa hospitalini
- Utangazaji wa mafunzo na nyenzo za kuzuia kujiua za Umatter (Una thamani), Laini ya Kutuma Ujumbe ya Matatizo ya Vermont na Laini ya kitaifa ya Kuzuia Kujiua na Matatizo
- Kushiriki katika Timu ya Kuzuia Kujiua ya shirika la United Way of Northwest Vermont
- Mratibu Anayejituma wa Kuzuia Kujiua katika Howard Center kupitia ufadhili kutoka kwa Mfuko wa Canaday Family Charitable Trust na uhisani wa kibinafsi
- Uchapishaji wa nyenzo ya Howard Center ya "Mazingatio ya Mahali pa Kazi Baada ya Mtu Kujiua au Kifo Kingine Kisichotarajiwa wa: Kitabu cha Mwongozo" *("Workplace Considerations After a Suicide or Other Unexpected Death: A Handbook")*
- Uchapishaji wa nyenzo ya Howard Center ya "Kuzuia Kujiua Katika Kipindi Chote cha Maisha" *("Suicide Prevention Across the Lifespan")* (chapisho hili)

Rasilimali za Kuzuia Kujiua za Eneo Husika

1. Kwa usaidizi wa mara moja wa eneo lako:

- **Piga simu kwa 988, laini ya kitaifa ya Kuzuia Kujiua na Matatizo.**
- **Piga simu kwa 911**
- **Pigia simu Huduma ya Kudhibiti Sumu namba ni 800-222-1222**

2. Kwa usaidizi wa dharura wa eneo husika:

- **Pigia simu Huduma ya First Call for Chittenden County namba ni 802-488-7777**

3. Kwa rasilimali zisizo za dharura za afya ya akili za eneo husika:

- Kupigia simu Howard Center kwa **802-488-6000** kunaweza kusababisha upewe nafasi ya miadi katika Howard Center au uunganishwe na huduma katika jamii. Unaweza kujifunza kuhusu nyenzo zingine za Howard Center kwenye **www.howardcenter.org**.
- Piga simu kwa **211** kwa simu yako ili uzungumze na mtaalamu wa taarifa na huduma ya kutumwa ili upate msaada, anayeweza kukusaidia kupata usaidizi wa afya ya akili na usaidizi mwingine unaohusiana katika Kaunti ya Chittenden.
- Pigia simu Shirikisho la Familia la Vermont kwa Afya ya Akili ya Watoto namba ni **800-639-6071** au **802-876-7021** ili uunganishwe na mashirika ya usaidizi wa familia yanayotoa huduma katika Kaunti ya Chittenden.
- Kituo cha Kuzuia Kujiua cha Vermont kupitia Kituo cha Afya na Kujifunza kinatoa muhtasari wa rasilimali mahususi za kuzuia kujiua za Vermont, pamoja na taarifa kuhusu kuzuia kujiua kwenye **www.vtspc.org**.
- Unaweza pia kuwasiliana na daktari wako wa huduma ya msingi au daktari wa watoto; polisi au watekelezaji wa sheria; wasaidizi wa shule, wakiwemo wauguzi, washauri nasaha wa shule, wafanyakazi wa kijamii, au wasimamizi; na/au viongozi wa kidini ili uombe usaidizi wa kuunganishwa na rasilimali zinazofaa za eneo hilo.
- Farm First ni mpango wa bure, wa jimbo la Vermont, unaotoa usaidizi, rasilimali na taarifa za kupunguza mfadhaiko kwa wakulima na familia zao. Wana pia orodha ya wakulima marika ambao wamefunzwa kuhusu stadi za kusikiliza na wanapatikana ili watoe usaidizi. Kwa rasilimali au usaidizi wa rika tembelea **farmfirst.org**.

Rasilimali za Kitaifa za Kuzuia Kujiua

Shirika la Marekani la Utafiti wa Kujiua (American Association of Suicidology, AAS)
AAS ni shirika lisilo la faida la kitaifa ambalo hutangaza kuwa kujiua ni tatizo la afya na hutoa elimu kuhusu kuzuia kujiua. | **www.suicidology.org**

Shirika la Marekani la Kuzuia Kujiua (American Foundation for Suicide Prevention, AFSP)
AFSP huongeza ufahamu, hutoa rasilimali zinazohusiana na kuzuia kujiua na husaidia watu walioathiriwa na tukio la kujiua. | **www.afsp.org**

Laini ya Kutuma Ujumbe wa Matatizo
Huduma ya masaa 24/7 ambayo hutoa usaidizi kupitia ujumbe wa simu katika shida ya aina yoyote.
Tuma ujumbe kwa **741741** | **www.crisistextline.org**

Shirika la Jed
Shirika la Jed ni shirika kuu la kitaifa linalojitolea kwa afya ya akili ya vijana na kuzuia kujiua na hutoa rasilimali nyingi za elimu kwa **jedfoundation.org**.

Laini ya Kuzuia Kujiua na Matatizo ya 988
Kwa simu za dharura wakati wowote wa matatizo kutoka mahali popote nchini Marekani. Piga simu kwa **988**.
www.988lifeline.org

Kituo cha Rasilimali za Kuzuia Kujiua (Suicide Prevention Resource Center, SPRC)
SPRC husaidia kuendeleza Mkakati wa Kitaifa wa Kuzuia Kujiua kwa kutengeneza mipango, kutekeleza huduma za usaidizi na kukuza sera za kuzuia kujiua. | **www.sprc.org**

Trevor Project
The Trevor Project ni shirika la kitaifa linaloongoza linalotoa huduma za usaidizi wa matatizo na kuzuia kujiua kwa wanawake wanaovutiwa kimapenzi na wanawake, wanaume wanaovutiwa kimapenzi na wanaume, watu wanaovutiwa kimapenzi na jinsia zote mbili, watu waliobadili jinsia na vijana wanaoshuku jinsia wanayovutiwa nayo (LGBTQ). **866-488-7386** au tuma neno "START" kwa **678678** | **www.thetrevorproject.org**

Laini ya Matatizo ya Waliostaafu Jeshini
Laini ya Matatizo ya Waliostaafu Jeshini huunganisha waliostaafu jeshini na familia zao na watoa huduma wanaostahiki, wanaojali kupitia nambari ya simu ya 24/7. Piga simu kwa **988** na ubonyeze 1, au tuma ujumbe kwa **838255**.

Usaidizi wa Matatizo katika Kaunti ya Chittenden

Huduma ya First Call for Chittenden County ni huduma ya matatizo itembeayo ya 24/7/365 kwa mtu yeyote katika Kaunti ya Chittenden. Piga simu kwa **802-488-**7777.

Mtu yeyote anaweza kuwasiliana na Huduma ya First Call ili apate usaidizi akiwa na tatizo. Madaktari wetu hutoa huduma za simu, ana kwa ana na za kielektroniki kwa watu wenye umri wote, bila kujali utambuzi wa ugonjwa wao. Huduma ya First Call hushirikiana na watoto, watu wazima, familia, washirika wa shule, polisi, madaktari, watoa huduma za afya ya akili na watu wengine. Huduma zinajumuisha tathmini ya tatizo, kupunguza kasi, kuratibu utunzaji, kutumwa ili upate usaidizi mwingine na mipango ya usalama. Huduma ya First Call huamini kwamba "mpigaji simu hufafanua tatizo lake" na huduma hutolewa kulingana na hitaji la kiafya na upatikanaji wa rasilimali.

Huduma ya First Call husaidia kwa kutoa:

- Huduma za simu, ana kwa ana na za simu kwa watu wenye umri wote
- Taarifa kuhusu huduma na usaidizi unaopatikana
- Ushirikiano na shule, wasaidizi wa kwanza, watoa huduma na wanajamii wengine
- Mafunzo ya kuzuia kujiua
- Mwitikio wa jamii wakati kuna msiba

Kuhusu Howard Center

Dhamira Yetu

Tunasaidia watu na jamii kustawi kwa kutoa usaidizi na huduma za kushughulikia afya ya akili, matumizi ya dawa za kulevya na mahitaji ya ukuaji.

Jinsi Tunavyosaidia

Howard Center imekuwa mtoa huduma anayeaminika katika jamii yetu kwa muda mrefu sana. Kwa zaidi ya miaka 150, Howard Center imekuwa ikitoa huduma ya maendeleo, huruma, bora, usaidizi na matibabu kwa wanajamii wetu wanaohitaji msaada. Ilianzishwa mnamo mwaka wa 1865 kama shirika linalohudumia watoto masikini, sasa inatoa huduma za afya ya akili, matumizi ya dawa za kulevya na huduma za ulemavu wa ukuaji katika kipindi chote cha maisha.

Wafanyakazi wetu 1,600 hutoa msaada na usaidizi katika zaidi ya maeneo 60 kote katika jimbo la Vermont. Zaidi ya wateja na wanajamii 19,000 huomba usaidizi wetu kila mwaka ili waweze kuishi maisha yenye afya na kuridhisha zaidi.

"Shirika hili la ajabu linafikia watu wengi sana katika jamii ili kusaidia watu walio na changamoto na linaweza kusaidia kila mmoja wetu kupitia jamaa, kupitia rafiki, au kupitia mambo ambayo sisi wenyewe tumepitia."

— Msaidizi wa Howard Center

HELP IS HERE.

www.howardcenter.org
802-488-6000

HOWARD CENTER
Help is here.
TANGU 1865

United Way
United Way of Northwest Vermont

08-2023