

## Namba za Dhara

Kafya: 911

Kikundi cha migogoro ya

Afya ya akili Halifax:

902-429-8167

Nova Scotia 1-888-429-8167

*huduma za ukalimani zinapatikana.*

*ukalimani, blue\* inaonyesha kwamba*

*Baadhi ya mashirika hutoa huduma za*

### Huduma za ukalimani

Yasiyo ya biashara pia wahudumu binafsi:

Pata taarifa kuhusu serikali, mashirika

### Rasilimali za Afya ya Akili

nyingine zinazotoa misaada zaidi:

na taarifa na kukueleza sehemu

mbalimbali za msada, ikiwa ni pamoja

mashirika yanayotoa huduma

Nova Scotia na Halifax kutoka kwenye

Pata taarifa kuhusu rasilimali hapa

### Taarifa za Jumla

sehemu mbiili:

kusaidia Afya yako ya akili na ustawi. Kuna

zinazopatikana kwenye jumuiya ili

wewe orodha ya rasilimali za bure

Mwongozo huu iliundwa kukupa

## Jinsi ya kutumia mwongozo huu

## Nani anaweza kupata huduma hizi?

Rasilimali zote zilizo orodheshwa katika

mwongozo huu zinapatikana kwa

wakazi wa kudumu na rai wa Canada.

Kama wewe ni mkazi wa muda

(mkimbizi, mfanyakazi wa muda

kutoka nje au mwanafunzi wa

kimataifa) utahitaji kuwasiliana

na shirika kuona kama huduma

zinapatikana kwako.

## Naweza kupata huduma hizi?

Mashirika yote yaliyo orodheshwa katika

mwongozo huu hutoa taarifa kuhusu

jinsi ya kupata msada maalumu kwa

ajili ya afya ya akili au wasiwasi wowote

kuhusu ustawi. Unaweza kupiga simu

au kutembelea tovuti zao.

### Kwa mwongozo wa moja kwa

**moja kwenye huduma za Afya ya**

**akili, zungumza na daktari wako**

**wa familia.**

## Huduma hizi ziko wapi?

Rasilimali nyingi zilizo orodheshwa

ziko katika eneo la Halifax, ikiwa ni

pamoja na Cole Harbour, Dartmouth,

Halifax na Bedford/Sackville. Baadhi

ya mashirika haya hutoa huduma pia

Nova Scotia yote.

## Afya ya Akili ni nini?

Afya ya akili ni ustawi katika hisia zako, kisaikeolojia, kijamii na kiroho. Watu ambao

wana afya nzuri ya akili hushikamana vizuri na familia, marafiki na jumuiya zao.

Afya nzuri ya akili husaidia kukabiliana na shida katika maisha yako ya kila siku na

kukabiliana na changamoto mpya.

Afya ya akili ya wahamiaji mara nyingi huathiriwa na matatizo ya makazi mapya:

kutokuelewa mazingira mapya, uchache wa watu wa kusaidia kama vile familia na

marafiki, ujuzi mdogo wa lugha na kutajua jinsi ya kuzunguuka sehemu mbalimbali.

Unaweza kuona kwamba hisia za huzuni zinaathiri maeneo mbalimbali ya maisha

yako na kwamba zinaongezeka jinsi muda unavyopita. Hali ya huzuni inaweza

kuongeza matatizo ya zamani ya Afya ya akili. Kushughulikia maswala ya msonggo

unaletwa na uhamiaji ni kitu bora ambacho unaweza kufanya ili kujijweka wewe na

familia yako katika afya bora ya akili.

## Unaweza kujua kama wewe au mtu mwingine ana matatizo ya Afya ya akili?

Orodha hii inaonyesha dalili za kawaida za matatizo ya afya ya akili. Pata msada

endapo wewe au wapendwa wako wanaonekana kuwa na dalili yoyote ya vitu hivi

kwa zaidi ya wiki chache, au kama wanasababisha matatizo katika maisha ya kila siku:

• Ugonu wa kulala na kukosa nguvu mchana

• Upotevu wa hamu ya kufanya shughuli yoyote au kuwa na watu; kuwa

mkimya, kujitenga, kupenda kuwa pekee yake

• Mabadiliko katika tabia ya kula (kula kidogo au kula zaidi kuiliko kawaida)

• Kupata hasira haraka, au kuwa na mabadiliko ya mara kwa mara kihisia

• Hisia za kutokuwa na matumaini, kuwa na huzuni au wasiwasi

• Kuwa na shida ya kuwa makini na kukumbuka

• Kuwa na maumivu ya tumbo au kichwa mara kwa mara

• Kunywa pombe au kutumia madawa ya kullevya ili kukabiliana na msonggo au

matatizo ya akili

• Kukosa kwenda shueni au kazini kwa sababu ya kunywa pombe au kutumia

madawa ya kullevya

• Kuwa na deni na kuwa na matatizo ya kifamilia kwa sababu ya kamari

• Migogoro ya mara kwa mara kwenye familia

## Kama una wasiwasi kuhusu ustawi wa afya yako ya akili zungumza na

**daktari wako wa familia.** Pata msada kutoka kwa mtu unaye mwamini kama

yeote kutoka moja ya mashirika yaliyoorodheshwa katika mwongozo huu.

mefadhiliwa na  
Idara ya Afya na Ustawi



Mradi wa Afya ya Wahamiaji

# RASILIMALI ZA AFYA NA USITAWI WA AFYA YA AKILI



**isans** | Immigrant Services  
Association of Nova Scotia

6960 Mumford Road . Ofisi 2120  
Halifax . Nova Scotia . Canada. B3L4P1

Simu: 902-423-3607

Simu ya bure: 1-866-431-6472

[www.isans.ca](http://www.isans.ca)

**isans** | Immigrant Services  
Association of Nova Scotia

# Taarifa za Jumla

*Bluu\** inaonyesha huduma za ukalimani zinapatikana

**Taarifa za jumla na msaada wa huduma kwa watu wazima, familia, watoto na wazee.**

## Simu za Serikali za taarifa

Zinazopatikana Halifax na Nova Scotia

- **Jumuiya & huduma za jamii:** 211 \* [www.ns.211.ca](http://www.ns.211.ca)
- **Huduma za Manispaa** Halifax na maeneo ya jirani: 311 \*
- **Taarifa za kiafya zisizo za dharura:** 811
- **Dharura:** 911 \*
- **Kupata Mganga wa familia:** 1-855-444-4415 [www.novascotia.ca/dhw/physicians](http://www.novascotia.ca/dhw/physicians)

## Huduma za Makazi

Zinazopatikana katika eneo la Halifax

- **ISANS:** 902-423-3607 \*, [www.isans.ca](http://www.isans.ca)
- **YMCA kituo cha huduma kwa wahamiaji:** 902-457-9622 \* [www.ymcahrm.ns.ca/Locations/YMCACentreforImmigrantPrograms.aspx](http://www.ymcahrm.ns.ca/Locations/YMCACentreforImmigrantPrograms.aspx)
- **Chama cha Waafrika walio nje cha Maritimes (ADAM):** 902-404-3670 [www.adamns.ca](http://www.adamns.ca)
- **Wahamiaji wanaoongea Kifaransa Nova Scotia:** 902-433-2028 [www.immigrationfrancophonene.ca](http://www.immigrationfrancophonene.ca)
- **Kliniki ya wakimbizi Halifax** (kwa wanaodai ukimbizi): 902-422-6736 \* [www.halifaxrefugeeclinic.org](http://www.halifaxrefugeeclinic.org)

# Rasilimali Za Afya ya Akili

*Bluu\** inaonyesha huduma za ukalimani zinapatikana

## Afya ya Akili & Ulevi

Huduma za matatizo ya ulevi na afya ya akili zinazotolewa kwa watoto, vijana, watu wazima na wazee

Zinazopatikana eneo la Halifax

- **IWK Afya ya Akili/Ulevi** kwa watoto & vijana chini ya miaka: 902-464-4110 \* Simu ya bure Nova Scotia: 1-888-470-5888 \* [www.iwk.nshealth.ca/mental-health](http://www.iwk.nshealth.ca/mental-health)
- **Msaada kwa walevi** kwa watu wazima: 902-424-8866 \* [www.cdha.nshealth.ca/addictions-program](http://www.cdha.nshealth.ca/addictions-program)
- **CDHA Afya ya akili kwa Wazee:** 902-473-7799 (Halifax) \* 902-464-6054 (Dartmouth) \* [www.cdha.nshealth.ca/mental-health-program/our-programs-services/seniors-services](http://www.cdha.nshealth.ca/mental-health-program/our-programs-services/seniors-services)
- **Timu za Afya ya Akili za jumuiya** hutoa huduma kwa watu wazima ambao wanakabiliwa na matatizo ya afya ya akili au ugonjwa wa akili:
  - Bayer's Road: 902-454-1400 \*
  - Bedford/Sackville: 902-865-3663 \*
  - Dartmouth: 902-466-1830 \*
  - Cole Harbour: 902-434-3263 \*
  - West Hants: 902-792-2042 \* (kwa umri wowote) [cdha.nshealth.ca/mental-health-and-addictions](http://cdha.nshealth.ca/mental-health-and-addictions)

Zinazopatikana sehemu mbalimbali Nova Scotia

- **Huduma za Afya ya Akili Nova Scotia:** [www.novascotia.ca/help](http://www.novascotia.ca/help)
- **Huduma za matatizo ya Ulevi Nova Scotia:** [www.novascotia.ca/dhw/addictions/addiction-services-offices.asp](http://www.novascotia.ca/dhw/addictions/addiction-services-offices.asp)

## Msaada kwa njia ya Simu

Zinazopatikana Halifax na Nova Scotia

- **Huduma za Migogoro itokanayo na Afya ya akili – Masaa 24 kwa siku 7** - Taarifa kuhusu usimamizi wa muda mfupi wa kushughulikia migogoro ya afya ya akili kwa watoto, vijana na

Zinazopatikana sehemu mbalimbali Nova Scotia

- **YMCA – YREACH Programu** - kupata huduma za makazi karibu yako: 902-497-7760

## Timu za Afya ya Jumuiya

Zinazopatikana katika eneo la Halifax

**Timu za Afya ya jumuiya** hutoa kwa bure mipango mbalimbali ya afya kwa watu binafsi na familia pamoja na taarifa za mtu binafsi kuhusu huduma katika jumuiya na serikali kupitia mwongozo wa Kiafya: 902-460-4560 \* [www.communityhealthteams.ca](http://www.communityhealthteams.ca)

**Hants Health & Wellness Teams:** 902-460-4560 \* [www.healthandwellnessteam.ca](http://www.healthandwellnessteam.ca)

## Msaada kwa Familia

Unaopatikana eneo la Halifax

- **Kituo cha msaada kwa Familia cha Bayer's/Westwood:** 902-454-9444 [www.bayerswestwoodfrc.com](http://www.bayerswestwoodfrc.com)
- **Kituo cha Familia cha Fairview:** 902-443-9569 [www.ffcns.ca](http://www.ffcns.ca)
- **Kituo cha Familia cha Dartmouth:** 902-464-8234, [www.dartmouthfamilycentre.ca](http://www.dartmouthfamilycentre.ca)
- **Kituo cha msaada kwa wazazi:** 902-492-0133
- **Veith House:** 902-453-4320 [www.veithhouse.com](http://www.veithhouse.com)
- **Familia SOS:** 902-455-5515 [www.familysos.ca](http://www.familysos.ca)
- **Kituo cha Familia cha Chebucto:** 902-479-3031 [www.homeoftheguardianangel.ca](http://www.homeoftheguardianangel.ca)
- **Wazazi na Watoto Pamoja:** 902-434-8952 [www.parentsandchildrentogether.info](http://www.parentsandchildrentogether.info)

- **Nova Scotia Early Childhood Development Intervention** 902-423-8010, [www.nsecds.ca](http://www.nsecds.ca)

- **Simu kwa wanaoonea** - inashughulikiwa na Police wa Manispaa ya Halifax kwa ajili ya wanafunzi wanaoonea na wazazi walio na wasiwasi kuhusu uonevu: 902-490-7283 [www.antibullying.novascotia.ca/resources](http://www.antibullying.novascotia.ca/resources)

Zinazopatikana sehemu mbalimbali Nova Scotia

- **Canadian Mental Health Association Nova Scotia Division** - information and support to improve the mental health of children, youth and adults, and support for persons living with mental illness: 902-466-6600, Toll free: 1-877-466-6606 [www.novascotia.cmha.ca](http://www.novascotia.cmha.ca)
- **Vituo vya huduma kwa Familia Nova Scotia** [www.nscouncilfamily.org/parenting](http://www.nscouncilfamily.org/parenting)
- **Makazi Salama ya Muda** - Orodha ya makazi kwa wanawake wanaonyanyashwa nyumbani mwao. Makazi ya muda hutoa taarifa, ushauri, rufaa au mahali salamapa wanawake kukaa wanaponyanyashwa majumbani mwao. [www.sheltersafe.ca](http://www.sheltersafe.ca)

## Taarifa kwa Wazee

Zinazopatikana Halifax na Nova Scotia

Pamoja na kwamba wazee wanaweza kupata huduma zilizo orodheshwa katika sehemu hii, mashirika haya yanatoa huduma hasa kwa Wazee.

- **Seniors Information VON:** 902-454-5755
- **Positive Aging Directory:** [www.novascotia.ca/seniors/positive\\_aging\\_directory.asp](http://www.novascotia.ca/seniors/positive_aging_directory.asp)

watu wazima: Eneo la Halifax: 902-429-8167 \* Simu ya bure Nova Scotia: 1-888-429-8167

- **Simu ya Msaada kwa Watoto** - saa 24 za taarifa na huduma za ushauri kwa watoto na vijana pia huduma za ushauri kwenye mtadalo: 1-800-668-6868, [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)

## Vikundi vya Misaada & Huduma

Zinazopatikana Halifax na Nova Scotia

- **Laing House Peer Support Group** - Mipango na msaada kwa vijana (umri wa miaka 16-29) wanaoishi na ugonjwa wa akili: 902-425-9018, [www.lainghouse.org](http://www.lainghouse.org)
- **Mradi wa vijana** - msaada na mipango kwa LGBTI vijana (chini ya miaka 25) lengo ni katika maswala ya utambulisho wa kijinsia na mwelekeo wa kingono: 902-429-5429, [www.youthproject.ns.ca](http://www.youthproject.ns.ca)
- **Pride Health** - health information and support for LGBTQ youth and adults 902-473-1433, [www.cdha.nshealth.ca/pridehealth](http://www.cdha.nshealth.ca/pridehealth)
- **YWCA** - huduma za msaada kwa wanawake na wasichana: 902-423-6162, [www.ywcahalifax.com](http://www.ywcahalifax.com)
- **Cham cha Kicanada cha Afya ya akili** Taarifa na msaada wa kuboresha afya ya akili ya watoto, vijana na watu wazima, na msaada kwa ajili ya watu wanaoishi na ugonjwa wa akili: 902-455-5445 (Halifax) 902-466-6600 (Dartmouth), Tafuta ofisi karibu yako katika NS: [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)
- **Msaada wa Kujiunganisha wewe Binafsi** - orodha ya kujisaidia kibinafsi na vikundi vya msaada katika Nova Scotia. 902-466-2011, [www.selfhelpconnection.ca](http://www.selfhelpconnection.ca)
- **Ushirika wa Akili zenye Afya** - taarifa, elimu, utetezi na msaada kwa watu wanaoishi na ugonjwa wa akili na familia zao: 902-404-3504 [www.healthyminds.ca](http://www.healthyminds.ca)

## Huduma za Bure za Ushauri

Zinazopatikana eneo la Halifax

- **Phoenix Prevention** natoa tiba kwa watu

binafsi na familia kwa vijana wenye umri kati ya miaka 12-19: 902-444-3400

- **Avalon Sexual Assault Centre** - uduma binafsi za ushauri kwa wanawake na watu wenye mageuzo ya jinsia (umri wa miaka 16 au Zaidi) ambao wamepata unyanyasaji wa kimapenzi, unyanyasaji au matishio 902-422-4240, [www.avaloncentre.ca](http://www.avaloncentre.ca)
- **Kliniki ya Wakimbizi Halifax** - huduma za ushauri kwa mtu binafsi anayedai ukimbizi na anayetafuta hifadhi: 902-422-6736 \* [www.halifaxrefugeeclinic.org](http://www.halifaxrefugeeclinic.org)
- **Chama Cha Kicanada cha Walemavu, Nova Scotia** - msaada na ushauri kwa watu wenye ulemavu na shida ya kutembea, pamoja na familia na marafiki: 902-423-1277, Simu ya bure Nova Scotia: 1-800-889-1889, [www.thespine.ca](http://www.thespine.ca)

## Huduma za Ushauri zenye Malipo

**Wahudumu Binafsi** - wanasaikolojia, wafanyakazi wa ustawi wa jamii, washauri au wafanyakazi wa mazoezi ya viungo ni wahudumu wa kujitegemea wanaotoa huduma za ushauri wa kushughulikia afya ya akili na wasiwasi wowote wa kiafya. Wanatoa huduma mbalimbali za ushauri kwa watu binafsi, wenye ndoa na familia. Huna haja ya kutumwa na daktari

Tafuta mtaalamu binafsi wa afya ya akili:

- **Wanasaikolojia:** [www.psychologist-find.ca/nova-scotia--psychologists.html](http://www.psychologist-find.ca/nova-scotia--psychologists.html)
- **Washauri:** [www.nscct.ca/directory](http://www.nscct.ca/directory)
- **Wafanyakazi wa Jamii:** [www.nsasw.org](http://www.nsasw.org)

**Chama cha Huduma za Familia** - 902-420-1980 Simu ya bure Nova Scotia: 1-888-866-5552

*Endapo utalipia huduma tembelea wataalamu kadhaa kabla ya kufanya uamuzi. Uliza kuhusu ada zao na kama wanaangalia uwezo wako kifedha (mapato yako yatasaidia kuamua ada yako).*

*Wafanyakazi wanauwezo wa kupata msaada unaotolewa kwa wafanyakazi au mipango mingine ya usaidizi kwa maswala ya afya ambayo inaweza kulipia ada hizo. Zungumza na msimamizi wako kazini au Meneja wa Utumishi.*