

# Ugonjwa Wa Wasiwasi

## Maswali yanayoulizwa mara kwa mara

**1Q** Matatizo ya mahangaiko yaliyo enea ni nini (**GAD**)?

**A** Kwa kawaida inajulikana kama ugonjwa wa mahangaiko, **GAD** ni hali ya afya inayo ambatana na tabia ambayo inaweza kuathiri watu wazima na watoto na inahitaji uchunguzi wa matibabu. Watu ambao wana **GAD** wanaogopa au kuwa na wasiwasi inayo fanya muda mrefu bila kupungua.

**2Q** Ni wakati gani mtu anapaswa kutafuta uchunguzi wa matibabu?

**A** Wasiwasi ya mara kwa mara ni ya kawaida, lakini ikiwa wasiwasi husimamisha shughuli za kila siku, ni wakati wa kutafuta msaada wa matibabu.

**3Q** Je **GAD** imeenea kwa kiwango gani?

**A** Nchini Marekani, watu wazima milioni 6.8 wana **GAD** kila mwaka. Mchakato wa uhamiaji huweka wakimbizi katika hatari kubwa ya kuwa na ishara za matatizo ya afya inayo ambatana na tabia, ikiwa ni pamoja na **GAD**.

**4Q** Ni nini dalili za kawaida za **GAD**?

**A**

- Kukosa utulivu wakati wa mchana
- Kusinzia-sinzia wakati wa mchana
- Kutoweza kukaza fikira
- Kukasirika upesi
- Kukazika kwa misuli
- Shida ya kulala (ugumu kulala usingizi au kuendelea kulala usingizi, kukosa utulivu, usingizi usiyotosha)

**5Q** Ni nini sababu za kawaida za **GAD**?

**A**

- Kuzaliwa kwenyi familia iliyo na historia ya **GAD**
- Kuwa na rasilimali fedha kidogo
- Kutokuwa na mifumo ya usaidizi wa kijamii
- Kuhamia kwenyi mazingira mapya au yasiyoweza kutabirika
- Maisha magumu wakati wa utoto au matukio ya wakati wa utu uzima

**6Q** Matibabu ya kawaida ya **GAD** ni gani?

**A** Baada ya kugunduliwa, madaktari wanaweza kukuandikia dawa au tiba ya mtaalamu ili kutibu dalili za **GAD**. Yafuatayo pia yanaweza kusaidia kushughulikia **GAD**:

- Kuchagua vyakula vya afya
- Kufanya mazoezi mara kwa mara
- Kushirikiana na marafiki na familia
- Kuchunguza mawazo
- Kupumzika

**7Q** Ni nini kinachoweza kuletea watu wamoja wamoja kutopata msaada wa **GAD**?

- A** —Hawana fedha na / au rasilimali
- Ukosefu wa mitandao ya msaada ya marafiki au familia Vikwazo vya Lugha
- Aibu
- Vikwazo vya usafiri

**8Q** Ni jinsi gani ndiyo lugha inaweza kuwa kizuizi kwa kupokea msaada wa **GAD**?

- A** **LEP** (ujuzi mdogo wa Kiingereza) watu binafsi wanaweza kupata huduma zisizofaa za utafsiri.<sup>4</sup> Wakimbizi waliohamishwa na wahamiaji wanaweza kuwa hawana maneno katika lugha zao za asili yanayo lingana na maneno ya Kiingereza yanayoelezea matatizo yao ya afya.

**9Q** Unyanyapaa unawezaje kuwa kizuizi cha kupokea msaada wa **GAD**?

- A** Hisia ya aibu au hofu ya ubaguzi inaweza kuzuia watu kutafuta uchunguzi, kuchukua dawa, kwenda tiba, kupata kazi, na kuishi kwa ufanisi katika mazingira ya jamii.

**NSDI** ( Nile Sisters Development Initiative ) hutoa maelezo ya jumla na majadiliano kuhusu masuala yanayohusiana na afya. Maudhui yaliyotolewa, ikiwa ni pamoja na maandishi na picha, haikusudiwa kuwa na haipaswi kuchukuliwa kama ushauri wa matibabu. Mtu yeyote aliye na shida ya afya anapaswa kushauriana na daktari aliye kuwa na leseni au mfanyakazi mwingine wa afya.

Nile Sisters Development Initiative | 5532 El Cajon Boulevard, Suite 5 | San Diego, CA 92115–3642 | (619) 265–2959

This project / publication was supported by funding awarded by state / federal grant fund K17011223 through the California Governor's Office of Emergency Services (**Cal OES**). The opinions, findings, and conclusions in this publication are those of the author and not necessarily those of **Cal OES**. **Cal OES** reserves a royalty-free, nonexclusive, and irrevocable license to reproduce, publish, and use these materials and to authorize others to do so.