



## Huduma za Afya nzuri kwa Wakimbizi na Wahamaji

Afya nzuri ya Kimwili, Kiakili na Mahusiano na wengine

### Hauko peke yako.

Wafanyakazi wa LSI wanaweza kukusaidia kukabiliana na changamoto (shida) za maisha kama vile;

- Ukosefu wa usingizi
- Kufikiria Sana
- Hisia za kulemewa
- Changamoto katika mahusiano na wengine
- Shida na watoto
- Kuwa na mawazo mengi
- Kuwa na huzuni na hasira mingi
- Ugumu wa kushikilia kazi moja kwa muda
- Kuchanganyikiwa au kupoteza uwezo wa kukumbuka mambo
- Tabia na mawazo yanayoweza kuku umiza
- Kutokula chakula au kukula chakula mingi
- Maswali kuhusu afya au huduma yeyote ile

#### Huduma za Afya nzuri inamaanisha nini?

Hizi ni huduma ambazo zinahitaji mazungumuzo Sana. Wafanyakazi watakusaidia kuelewa vizuri hisia zako, kuongeza ujuzi wako na pia kuku unganisha na msaada wowote.

**“Mwishowe nimeweza kupata tumaini badala ya kuvunjika moyo.” - Mteja kutoka LSI**

Wasiliana na sarah.vanGorp@LSIowa.org | [LSIowa.org/therapy](http://LSIowa.org/therapy)

Kwa lugha ya Kiingereza, piga 515.271.7385 au 888.457.4692

Kwa lugha yoyote ingine tafadhalii piga 877.558.2609 na uulizie kuhusu huduma za Afya nzuri za LSI

Ili uweze kupata huduma zingine unafaa kuwa na bima ya afya. Maswali ya kukueleza ikiwa umefuzu yataweza pia kujibowi.