



## 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 ao na familia
- Shida na Watoto ao kwa familia
- Kuwa na mawazo mengi
- Kuwa na huzuni na hasira mingi
- Ugumu wa kushikilia kazi moja kwa muda marefu
- Kuchanganyikiwa au kupoteza uwezo wa kukumbuka mambo
- Tabia na Mawazo yanayoweza kuku umiza ao ku umiza watu wengine
- Kutokula chakula au kukula chakula mingi bila sababu
- Maswali kuhusu afya au huduma yeyote ile

### Huduma za Afya nzuri inamaanisha nini?

Hizi ni huduma ambazo zinahitaji mazungumzo 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 [Centralintake@LSIowa.org](mailto:Centralintake@LSIowa.org) | [LSIowa.org/therapy](https://LSIowa.org/therapy)

Kwa Kiswahili, piga simu 888.457.4692 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 kujibiwa.*