

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA AFYA



TAARIFA KWA UMMA
KUHUSU MAADHIMISHO YA SIKU YA KUZUIA KUJIUA DUNIANI

DODOMA, 10 Septemba, 2025

Tarehe 10 ya Mwezi Septemba kila Mwaka, Tanzania huungana na Mataifa mengine katika kuadhimisha Siku ya kuzuia kujiua Duniani.

Kauli mbinu ya Maadhimisho ya Siku hii kwa Mwaka huu 2025 ni “**Kuleta Matumaini Kupitia Vitendo**”, huu ni wito wa kuchukua hatua na si kusubiri, tushirikiane na familia zetu, marafiki, wahudumu wa Afya, Viongozi wa Dini na Siasa ili kupunguza vifo vinavyotokana na kujiua na kulinda afya zetu za akili kwa kupitia ushauri nasaha. Ni wakati wa kuwezesha wengine kuchukua udhibiti wa maisha yao na kuthamini uhai walionao.

Takwimu zinaonyesha matukio ya kujiua ni tatizo linalozidi kukua, Shirika la Afya Duniani WHO linaonesha kuwa kila sekunde 40 mtu mmoja hujitoe uhai. Hii ni takribani sawa na watu 800,000 kila mwaka duniani kote. Kujiua ni sababu kuu ya vifo kwa vijana wenye umri wa miaka kati ya 15 hadi 29 na kwa kila kifo kimoja cha kujitoe uhai kuna majaribio mengine ya kujitoe uhai yasiyopungua 40.

Mawazo ya kujiua yanaweza kumpata mtu yeyote (awe kijana, mzazi, rafiki, au jirani yako) na mara nyingi, mtu anayeteseka kisaikolojia huwa hajionyeshi. Anaweza kucheka

mchana, lakini kulia peke yake usiku, tusikae kimya. Watu wanaoficha mawazo ya kujiua wanahitaji mazingira salama ya kuongea na msaada usiohukumu. Tusipuuze mtu anaposema hana furaha au hana sababu ya kuishi, tuwasikilize kwa makini na tuwaeleze kuwa msaada upo, kuongea kuhusu huzuni, msongo wa mawazo au kujiua si aibu, badi ni njia ya kupata msaada kwa tatizo la kiafya linalotibika.

Serikali ya Tanzania kwa kushirikiana na Wadau mbalimbali imeendelea kuchukua hatua za kuimarisha huduma za afya ya akili na kupambana na tatizo la kujitua uhai kwa kuanzisha Kampeni za uhamasishaji; Kuboresha huduma za Ushauri Nasaha katika vituo vya kutolea huduma za afya; Kuanzisha dawati la usaidizi wa kisaikolojia (helpline desk) ambapo wateja wanapiga simu namba 199 (bure) nakupata elimu na ushauri wa kisaikolojia au kutuma ujumbe mfupi wa maandishi (sms) kwenda namba 15061; Kutoa mafunzo kwa wahudumu wa afya, pamoja na kushirikiana na asasi za kiraia na Viongozi wa Dini ili kuondoa dhana ya unyanyapaa na kuhimiza watu kutafuta msaada mapema.

Wizara ya Afya inatoa wito kwa jamii nzima kuwa sehemu ya suluhisho katika kupambana na tatizo la kujitua uhai. Tujifunze kusikiliza bila kuhukumu, kuonyesha upendo na huruma kwa wale wanaopitia changamoto za afya ya akili, na kuwahimiza kutafuta msaada mapema.

Tujenge mazingira salama ya kuzungumza wazi bila aibu, na tuondoe dhana unyanyapaa dhidi ya matatizo ya akili ndani ya jamii zetu. Kila mmoja wetu ana jukumu la kulinda na kuthamini maisha, tuungane kuleta tumaini kupitia vitendo.

Imetolewa na;



Dkt. Grace Magembe

MGANGA MKUU WA SERIKALI