

Ugonjwa wa mkazo baada ya kiwewe

Post-traumatic stress disorder (PTSD)

Angalizo

[Tazama kanusho letu, ambalo linatumika kwa tafsiri zote zinazopatikana kwenye tovuti hii.](#)

PTSD ni nini?

Hili ni tatizo la kiakili ambalo husababishwa na mfidhaiko baada ya mtu kupitia tukio ama matukio mabaya yanayomtia hofu kuu, kiwewe ama wasiwasi

Watu wengi wanaopatwa na matukio mabaya yenye kufadhaisha huwa na misongo ya mawazo na hisia mbaya zinazohusiana na kumbukumbu za yale yaliyowapata. Hata hivyo, wengi wao hupata afueni baada ya kipindi fulani. Ikiwa athari za mshituko na hisia mbaya hazitakwisha na hivyo basi kuathiri hali ya maisha ya mwathiriwa, basi mtu huyo huwa anaugua PTSD.

PTSD husababishwa na nini?

PTSD inaweza kumwathiri mtu yeyote na inaweza kusababishwa wakati mtu anapokumbana ama kushurutishwa na yafuatayo:

- Kifo
- Majeraha mabaya
- Unyanyasaji wa kingono

Mwathiriwa anaweza kuhusika kwa njia zifuatazo:

- Moja kwa moja –yeye mwenyewe amepatwa na tukio hilo
- Kushuhudia –aliona tukio hilo likiwatendelea watu wengine
- Kufahamisha –amejulishwa kwamba jamaa yake amepatwa na tukio hilo
- Kutokea mara kwa mara –yeye amepatwa na matukio mabaya mara kwa mara au jamaa yake. Vile vile tunajua kwamba kuna watu wengine ambao wameathirika na mfadhaiko kwa kutazama picha na video za kufadhaisha kupitia vyombo vya kieletroniki kama vile televisheni na sinema wakiwa kazini na wakapatwa na matatizo haya ya kiakili.

Baadhi ya matukio yanayosababisha mfadhaiko wa akili ni:

- Kushuhudia kifo kwa njia ya vurugu
- Ajali mbaya kwa mfano ya barabarani
- Unyanasaji wa kimapenzi/kingono
- Ugonjwa sugu au kuwa katika sadaruki (ICU)
- Matatizo makubwa wakati wa kujifungua.
- Kupatikana na ugonjwa unaotishia maisha yao.
- Vita na migogoro
- Mashambulizi ya magaidi
- Majanga makuu kama zilizala na ajali ya moto

Ni muhimu kukumbuka kwamba kuna matukio mengi yanayosababisha tatizo hili la kiakili (PTSD) ambayo hayajajadiliwa hapa. Iwapo uliyoyapitia sijayaandika hapa, basi haimaanishi kwamba huwezi kutafuta msaada wa kukufaa.

Kwa nini matukio yanayoleta mfadhaiko hutisha sana?

Matukio yanayosababisha mfidhaiko hutisha sana kwa sababu hayawezi kueleweka kwa kutumia hisia zetu. Kwa kawaida huwa hayawiani na uhalisia wa hisia zetu na namna ulimwengu unavyopaswa kuwa.

Matukio yanayosababisha mfidhaiko mara nyingi huwa nasibu na hayana sababu dhahiri inayoyasababisha. Huwa hayawiani na maoni yetu kuhusu jinsi ulimwengu unavyopaswa kuwa, jambo ambalo hufanya kuwa vigumu sana kuelewa bayana maana yake.

Matukio ya kutisha pia hutufanya tuhisi kwamba mambo mabaya yanaweza kutupata sisi au jamaa zetu na watu tunaowajali wakati wowote. Hisia hizi hutufanya kuwa na ukosefu wa usalama na mifadhaiko ambayo hutishia maisha sana. Wakati mwingine matukio haya yaletayo mifadhaiko hutufanya tujiulize sisi ni akina nani? Jambo hili linweza kutupatia huzuni mkuu.

Ni kitu gani kinachotokea mtu anapougua PTSD?

Watu wengi huptia matukio yenye mfidhaiko maishani mwao. Hata hivyo, sio kila mmoja anayepitia hali hii huugua PTSD.

Watu wengi hupitia hali za majonzi, huzuni, mahangaiko, kujilaumu na hasira kali baada ya matukio yenye hofu. Hii si thibitisho kamili kwamba mtu anaugua PTSD.

Watu walioathiriwa na PTSD wanaweza kuonyesha baadhi ya dalili zifuatazo. Dalili zenyewe zinaweza kuonekana punde tu au baada ya muda wa majuma au miezi ndipo ziweze kubainika.

Mtu anapougua PTSD, dalili zake zinaweza kuathiri shughuli zake za kila siku na vile vile kusababisha machungu makuu. Ikiwa mtu amepatwa na dalili hizi punde tu baada ya tukio la kutisha na kufadhaisha, basi haimaanishi kwamba tayari ameugua PTSD.

Dalili za kujirudia kuhusiana na matukio tunayoyapitia

- Kumbukumbu –Kuwa na fikra zisizohitajika za matukio ambazo hutokana na mawazo mazito na huwa ni balaa na yenye kuhuzunisha sana.
- Ndoto –kuwa na ndoto za kutisha na jinamizi kuhusiana na tukio hilo.
- Hisia za kujitenga/Kuepuka –kushikwa na hisia za kwamba tukio la mfadhaiko linaendelea kutokea tena kwa kiwango cha juu. Mtu hujipata kwamba hawezi kuyaelewa mambo yanayoendelea katika mazingira yake.
- Maumivu ya kimwili na kisaikolojia –hisia za kufadhaika sana na msisimko wa mwili (kwa mfano; kupumua haraka, mapigo ya moyo kwenda kasi) unapokumbana na mambo yanayokukumbusha tukio la kiwewe.

Dalili za kujiepusha

- Amnesia ya kujiepusha/Kujitenga- Hii ni hali ya kukosa uwezo wa kukumbuka sehemu za tukio la kiwewe
- Athari za kujitenga- kujihisi kutengwa au kutokuwa karibu tena na watu ambao unahisi kwamba ulikuwakaribu nao hapo awali
- Kutotaka kuzungumza au kufikiria –kutotaka kulizungumzia tukio/matukio yaliyosababisha kiwewe/ mfadhaiko.
- Kujiepusha na mashirikiano –kujiepusha na kumbukumbu,mawazo, hisia, vitu na maeneo yanayohusiana na matukio yanayosababisha mfadhaiko. Hili linaweza kuwa pamoja na kuepukana na televisheni pamoja na vyombo vya habari na mawasiliano kuhusu tukio, hasa ikiwa kufanya hivyo husababisha hofu na dhiki kuu.

Dalili za mhemko

- Imani potovu na matarajio mabaya –kuwa na fikira potovu kujihusu, kuhusu wengine na ulimwengu kwa jumla.
- Lawama –kujilaumu mwenyewe au watu wengine kuhusiana na tukio la mfadhaiko na madhara yake.

- Hisia potovu –kuendelea bila kikomo hali ya kuwa na hofu, hasira, hatia ama aibu kutokana na tukio la kiwewe.
- Ukosefu wa hamu ya kushiriki shughuli mbalimbali –kupoteza hamu au shauku ya kushiriki katika shughuli ambazo ulikuwa ukizifurahia na kuzifanya mara kwa mara.
- Ukosefu wa hisia njema –kuwa katika hali ya kutopata hisia za furaha, kukinai ama mapenzi.

Dalili za umakini na kujikinga

- Umakinifu mkuu –kuwa na ufahamu zaidi wa yale yanayoendelea karibu nawe na hivyo basi kushindwa kutulia.
- Kushitukashituka kwa urahisi –kushituka sana unaposikia kelele na mienendo inayokukumbusha tukio la kiwewe.
- Ugumu wa kukuza fikra –kuwa na ugumu kufuata kwa mazingatio mambo ambayo uliweza kuyazingatia bila tatizo hapo awali.
- Kukosa usingizi –kuwa na ugumu kupata usingizi na kulala vyema. Ukipata usingizi ni wa mang’amung’amu na unaweza kuandamana na jinamizi.
- Kupandwa na mori –kulipuka kwa hasira kwa maneno au kuzua fujo dhidi ya watu ama vifaa. Milipuko hii huletwa na kuwepo kwa chochote kinachokukumbusha kuhusu tukio lililosababisha mfadhaiko.
- Vurugu- kutenda mambo yanayosababisha hatari ama yenye kuharibu nafsia au maasi.

Kwa nini PTSD hutokea?

Kuna sababu kadhaa ambazo zinaweza kusababisha PTSD

Kisaikolojia

Dalili za kisaikolojia huwa hazifurahishi na zinafadhaisha sana. Hata hivyo, dalili hizi zinaweza kuwa na maana tunapofikiria jinsi akili zetu zinaweza kufanya kazi ili kutulinda baada ya tukio la kiwewe.

- **Kumbukumbu** – Baada ya kupatwa na tukio la mfadhaiko unaweza kukosa kulikumbuka au kutopendelea kulikumbuka.

Ingawa kukumbuka tukio kama hilo huumiza sana, kulikumbuka kunaweza kutusaidia kulitafakari. Hili linaweza kuwa na manufaa kwa uzima wa akili zetu.

- **Mawazo ya kuingilia ama taswira** – hii inaweza kuonekana kama marudio ya kile kilichotokea. Wanaweza kutulazimisha kufikiria juu ya kile kilichotokea ili tuwe tayari zaidi ikiwa kitatokea tena. Hata hivyo, katika PTSD mawazo haya yanatufanya kushikwa na mfadhaiko.
- **Kuepuka na kunyamazia** – inachosha na kuchusha kukumbuka tukio la kiwewe. Kuepuka na kujinyamazia kunaweza kusaidia kuacha kufikiria juu ya kile kilichotokea. Hata hivyo, yanaweza kukuzuia kutafakari juu ya hali yako ya maisha.
- **Umakinifu mkuu** – ikiwa tutakuwa waangalifu kupindukia tunaweza kuhisi kwamba tuko tayari kuchukua hatua zifaazo iwapo janga lolote litatokea. Inaweza pia kutupatia nguvu za kutenda kazi kama zinavyohitajika baada ya janga ama ajali. Hata hivyo, inaweza kutuchosha sana na kutuzuia kufanya mambo ambayo tulikuwa tumeyazoea hapo awali.

Kimwili

Baadhi ya dalili za kimwili ambazo hutokea na PTSD, huwa zinatokea kwa sababu miili yetu inajaribu kukabiliana na mfadhaiko kwa njia isiyofaa.

- **Adrenalina** – hii ni homoni ambayo huzalishwa na miili yetu tunapopatwa na hatari. Inasaidia kuandaa miili yetu kwa shughuli zinazohitaji nguvu kupindukia kwa mfano kukimbia au kupigana. Hatari inayotukabili inapotoweka, kiwango cha adrenalina kinafaa kupungua hadi kiwango cha kawaida. Katika PTSD, kumbukizi wazi za tukio la mfadhaiko hufanya kiwango cha adrenalina kubakia juu. Viwango vya juu vya adrenalina humfanya mtu kuwa na wasiwasi, purukushani na kutotulia ama kulala vyema.
- **Hippocampus** – hii ni sehemu ya ubongo ambayo humfanya mtu kukumbuka mambo. Viwango vya juu vya homoni za kukabiliana na hatari kama vile adrenalina zinaweza kuisababisha isifanye kazi vizuri. Hii inamaanisha kwamba, kumbukumbu za tukio la mfadhaiko hazijachakatwa akilini. Hii

inafanya mtu kukumbuka tukio kana kwamba hatari ingalipo badala ya kuiona kama jambo lililotokea hapo awali.

Je, kuna kazi ambapo mtu ana uwezekano mkubwa wa kupata PTSD?

Mtu yeyote anaweza kupatwa na PTSD ikiwa amepitia kwenye tukio la kiwewe ama la kutisha. Hata hivyo kuna watu ambao hufanya kazi zinazowaweka katika uwezekano mkuu wa kupatwa na hofu na mfadhaiko. Hii inamaanisha kwamba wao wako katika hatari ya kupata PTSD kuliko wafanyakazi wa kazi nyinginezo.

Baadhi ya kazi hizi ni kama vile:

- Wafanyikazi wa huduma za dharura (kwa mfano: Polisi, wazimamoto ama abulansi)
- Wafanyikazi wa kijamii
- Wahudumu wa wagonjwa mahututi

Wanajeshi na wafanyikazi wengine katika maeneo yenye vita

PTSD inaanza lini?

Dalili za PTSD zinaweza kutokea punde baada ya tukio la kufedhehesha au baada ya majuma ama miezi. Kwa kawaida, dalili zake huanza kati ya miezi sita baada ya tukio hilo kutokea. Wakati mwingine, dalili huanza baada ya miezi sita ingawa hali hii huwa nadra kutokea. Kwa bahati mbaya, watu wengi hawatafuti msaada wakati dalili zao zinapoanza kutokea.

PTSD haiwezi kutambuliwa kwa muda wa mwezi mmoja baada ya tukio kutokea. Ukipatwa na dalili za mfadhaiko moja kwa moja na zenye makali ya kukuzuia kufanya kazi, basi unaweza kuwa unapitia hali ya mfadhaiko mkuu.

Kwa nini si kila mtu anapata PTSD baada kupitia matukio ya kumtisha?

Baada ya tukio la kutisha, watu wengi hupatwa na mfadhaiko na kiwewe kwa mwezi wa kwanza au zaidi. Dalili hizi huwa ni hali ya kawaida ya mwili kukabiliana na hali halisi ya hatari au ya dhahania. Unaweza kuzifikiria kama njia ya ubongo wako kukulinda dhidi ya madhara. Hata hivyo, watu wengi hushughulika na kile kilichotokea baada ya majuma machache au pengine muda mrefu kidogo, na dalili za mfadhaiko huendelea kuisha na kupotea.

Utafiti unaonyesha kwamba kuna makundi mbalimbali ya watu walio katika hatari kubwa ya kupata PTSD. Hatari hii ya kupata PTSD itapungua iwapo mtu anaweza:

- kupata msaada wa kijamii ama
- kupona kutokana na tukio la kiwewe kwenye mazingira tulivu.

Ni mazingira gani yaliyona uwezekano mkubwa wa kusababisha PTSD?

Tukio lolote la kiwewe linaweza kusababisha PTSD, hata hivyo ikiwa makali yake ni ya kiwango cha juu sana, basi uwezekano wa kupata PTSD utakuwa juu. Kwa mfano utakuwa na uwezekano mkubwa wa kupata PTSD ikiwa tukio:

- Ni la ghafla na halikutarajiwa.
- Huendelea kwa muda mrefu.
- Hutokea pale uliponaswa na huwezi kujikomboa.
- Limesababishwa na mwanadamu.
- Limesababisha vifo vingi.

- Limesababisha kupoteza viungo vya mwili.
- Linawapata watoto.

Ikiwa utaendelea kukabiliwa na mfadhaiko na kukosa uhakika, hii itafanya vigumu dalili zako za PTSD kuimarika.

Nitajuaje wakati nimeponea tukio la mfadhaiko na kiwewe?

Huenda tayari umepona tukio la mfadhaiko na kiwewe ikiwa unaweza:

- Kulifikiria bila ya mfadhaiko wa kupindukia.
- Kutojihisi katika hali ya hatari kila mara.
- Kutoweza kulifikiria nyakati zisizofaa

Kwa nini PTSD haitambuliki kila wakati?

Kuna sababu kadhaa ambazo zinamfanya mtu anayeugua PTSD kutotambulika.

Unyanyapaa na kutokueleweka

Watu wanaougua PTSD mara nyingi huepuka kuzungumzia vile wanavyojihisi ili wasilifikirie tukio la mfadhaiko.

Baadhi ya watu wanahisi kwamba dalili wanazopitia (Kwa mfano kujiepusha na kunyamazia) husaidia kustahimili na hawatambui kwamba zinasababishwa na PTSD.

Mtu anapougua zaidi, inakuwa vigumu kwake kuamini kwamba atarejelea hali yake ilivyokuwa kabla ya kupata mfadhaiko na kiwewe. Hili humtamausha kutafuta usaidizi .

Vile vile kuna kasumba kwamba watu wale wanaofanya kazi katika jeshi ndio hupatwa na PTSD. Kwa kweli PTSD inaweza kumpata mtu yeyote yule na kila kisa cha PTSD huwa halali.

Uchunguzi potovu

Baadhi ya watu wanaougua PTSD wanaweza kuchunguzwa isivyofaa kwa kuwa na dalili za woga na unyogovu. Watu wengine watakuwa na matatizo ya kiakili au kimwili na hivyo basi PTSD yao ikakosa kutambulika.

Wanaweza pia kuwa na matatizo ya kiafya yasiyoeleweka kama vile:

- Maumivu ya tumbo.
- Kuumwa na mwili
- Kuumwa na kichwa

Dalili hizi zinaweza kuonyesha kwamba PTSD yao inatambuliwa kama maradhi mengine.

Changamoto nyinginezo

Baadhi ya watu walio na PTSD wanaweza kuwa na changamoto nyinginezo kama vile matatizo ya mahusiano, uraibu wa pombe na dawa za kulevya. Hii inaweza kuwa imesababishwa na PTSD yao, lakini inaweza kuwa ni dhahiri hata kushinda PTSD yenyewe

Je, watoto wanaweza kupata PTSD?

PTSD inaweza kumwathiri mtu katika umri wowote. Namna ambavyo dalili za PTSD huonekana katika watu wazima, watoto nao wataonyesha:

- **Ndoto za kutisha** – kwa watoto, ndoto hizi huweza kuonyesha tukio halisi la mfadhaiko au zisionyeshe.

- **Kuigiza mara kwa mara** – baadhi ya watoto wataigiza tukio hilo la kutisha wanapocheza. Kwa mfano, mtoto aliyepata ajali ya barabarani anaweza kuigiza ajali hiyo akitumia doli za magari.
- **Dalili za kimwili** – wanaweza kulalamika juu ya maumivu ya tumbo au kichwa.
- **Hofu ya kupoteza maisha yao** – wanakuwa na ugumu kuamini kwamba watakuwa na maisha marefu na kuendelea kukua.

Je, PTSD hutibiwa vipi?

Kuna baadhi ya matibabu ya PTSD, nayo ni pamoja na:

Tiba ya utambuzi inayolenga Kiwewe (TF –CBT), Kupunguza na kuchakata hisia za macho (EMDR) pamoja na matumizi ya dawa za kuponya.

Tiba ya kisaikolojia

Matibabu ya kisaikolojia ya PTSD yanalenga tukio lililokupa mfidhaiko wala si maisha yako ya hapo awali. Yatakusaidia kwa mambo yafuatayo:

- **Kukubali hali** – kuelewa na kukubali kwamba ingawa huwezi kubadili yaliyotokea, unaweza kuwa na mwelekeo mpya juu ya tukio lenyewe, ulimwengu na maisha yako.
- **Kukumbuka tukio** – kukumbuka kilichotokea bila kutawaliwa na hofu na kiwewe. Utaweza kukumbuka kilichotokea bila kutawaliwa na mawazo mazito na taswira.
- **Kueleza yaliyotokea** – kuzungumzia yale yaliyotokea ili yakuondokee akilini na kuendelea na mambo mengine.
- **Kujihisi salama** – kukusaidia kudhibiti hisia zako. Hii itakusaidia kujisikia u salama, hivyo basi hautahitaji kujiepusha na mawazo.

Matibabu yoyote ya kisaikolojia yanafaa kutolewa na mtaalam stadi na aliyeidhinishwa. Vikao vya matibabu huwa ni kila juma na mtaalamu maalum na vitachukua muda wa majuma 8-12.

Ingawa vikao vya kawaida huchukua muda wa saa moja, vinaweza kudumu hadi muda wa dakika tisini hivi.

Matibabu ya PTSD ni pamoja na:

Tiba ya kulenga tabia kutokana na kiwewe (TF-CBT)

Hii ni tiba kwa njia ya ushauri inayokusaidia kubadilisha njia za kufikiria. Tiba hii itakusadia kupata afueni na kubadilisha tabia. Tiba hii hutolewa moja kwa moja ijapokuwa kuna ushahidi wa kuonyesha kwamba TF –CBT inaweza kutolewa kwa watu katika makundi.

EMDR

Hii ni mbinu inayotumia usogezaji wa macho kusaidia ubongo kuchakata kumbukumbu za kiwewe. Unaulizwa kukumbuka tukio la kiwewe na jinsi unavyofikiria na kuhisi. Unapofanya hivyo, utaombwa kufanya usongezi wa macho au kupokea aina fulani ya msisisimko wa pande mbili kama kutapatapa mkono. Hii inapunguza hisia unazopata karibu na kumbukumbu za kiwewe na husaidia kutatua tatizo la kiwewe.

EMDR inapaswa kuwasilishwa na mtaalamu mwenye ujuzi. Inatolewa kwa vipindi 8 -12 na vinavyochukua muda wa dakika 60 -90 kwa kila kimoja.

Njia nyingine za matibabu kwa njia ya kuzungumza zinaweza kusaidia kwa kulenga dalili mahususi (Kwa mfano, kukosa usingizi) kwa watu wasiowajibika vyema kwa tiba ya EMDR au TF –CBT.

Matumbizi ya dawa

Ikiwa umejaribu matibabu mengine ya kutibu PTSD kwako na ukaona hupati nafuu na kupona, daktari anaweza kukupa dawa za kuzima makali ya mfadhaiko (antidepressants)

Dawa ya kuzima mfadhaiko (Selective serotonin reuptake inhibitors – SSRIs) zitasaidia kupunguza dalili za PTSD. Ikiwa unakabiliwa na

hali ya unyogovu, dawa za kuzima makali ya mfadhaiko (antidepressants) zinaweza kukusaidia.

Ikiwa SSRIs hazikusaidii unaweza kupewa matibabu badala, hata hivyo ushauri huo utatolewa na mtaalamu wa afya ya akili.

Je, ni matibabu gani yanafaa zaidi?

Kuna ushahidi kwamba TF-CBT na EMDR ni matibabu bora zaidi. Dawa zinaweza kusaidia kwa wale ambao hawataki kutumia matibabu au wale wasioweza kuyapata kwa urahisi.

Ni matibabu gani ninafaa kupata kwanza?

Matibabu yanayolenga kiwewe (TF-CBT) ama (EMDR) yanapaswa kutolewa kwa dawa wakati wowote kama inavyowezekana. Hii ni kwa mujibu wa miongozo kutoka taasisi ya kitaifa ya huduma za afya na ubora (NICE).

Ninaweza kujisaidia vipi?

Kuna baadhi ya mambo ambayo unaweza kufanya ili kujisaidia kupona ikiwa unaugua PTSD. Mtaalamu wako atakusaidia kwa mambo yafuatayo na uhakikishe unayatekeleza kwa wakati ufaao:

- **Kufuata utaratibu** – ikiwezekana jaribu kurejelea utaratibu wako wa kawaida. Kukaa maisha ya kawaida kutakupatia utulivu wa kimsingi.
- **Kuongea na mtu unayemwamini** – ingawa unaweza kutopendelea kuzungumzia kilichotokea, kuzungumza na mtu unayemwamini kunaweza kukusaidia kuchakata hisia zako katika hali salama. Pia unaweza kuzungumza na mtu

aliyekumbana na tukio ulilopitia ikiwa kufanya hivyo hakutaharibu hisia zako.

- **Jaribu mazoezi ya kujituliza** – jaribu njia za kujiwazia mwenyewe pamoja na mazoezi ya kujituliza. Kutulia ukiwa na PTSD ni changamoto kwa hivyo elekezwa na mtaalamu wako juu ya mazoezi na shughuli ambazo zinaweza kukufaa zaidi.
- **Rudi kazini ama shuleni** – ikiwa unaweza rudi kazini, shuleni ama chuo kikuu. Hii inasaidia kurejelea utaratibu wa kawaida. Hata hivyo unafaa kujiepusha na hali ambazo zitaamsha makali ya kiwewe na mfadhaiko zaidi. Kwa ujumla kufanya kazi katika mazingira yafaayo na yenye utulivu ni bora zaidi hadi upate matibabu.
- **Kula na kufanya mazoezi mara kwa mara** – Jaribu kula nyakati zinazofaa hata kama huhisi njaa. Ikiwa unaweza, jaribu kufanya mazoezi ya kawaida. Hii itakusaidia kuhisi uchovu zaidi wakati wa kulala.
- **Kukaa na watu wengine** – kukaa na watu unaowajali kutakupatia msaada wa kukufaa.
- **Tarajia kupata afueni** – kuzingatia dhana kwamba mwishowe utapata afueni kunasaidia uponyaji. Kumbuka usijitie shinikizo la kupona haraka.
- **Kurudi mahali ambapo tukio la mfadhaiko lilitokea** – ikiwa unajihisi uko tayari, unaweza kupendelea kurudi mahali ambapo tukio lililokupa mfadhaiko lilitokea. Pata ushauri wa mtaalamu ama mganga wako ikiwa una mpango wa kufanya hivyo, atakusaidia kuchukua hatua ifaayo.

Kuna baadhi ya mambo ambayo unaweza kutaka kuwa makini kuhusu kuyafanya au kuyafahamu unapopata nafuu. Hata hivyo, kufanya jambo lifaalo kunaweza kuwa ni changamoto kweli na hivyo basi hupaswi kujilaumu ikiwa utajipata kuwa umefanya baadhi ya mambo yafuatayo:

- **Kujikosoa mwenyewe** – dalili za PTSD sio ishara ya udhaifu. Ni makabiliano ya kawaida na matukio ya kutishia maisha.
- **Kuhifadhi hisia zako binafsi** – ikiwa una PTSD usione aibu kutoa maoni na hisia zako kwa watu wengine. Kuzungumza na watu wengine kuhusu namna unavyohisi kutakusaidia kupona.
- **Kutarajia mambo kurejea kawaida mara moja** – Matibabu ya PTSD yanaweza kuchukua muda. Jaribu usiwe na matarajio mengi kutoka kwako haraka

- **Kukaa mbali na watu wengine** – kukaa kwa muda mrefu peke yako kunakupa upweke na kukufanya kuendelea vibaya.
- **Kunywa pombe na kuvuta sigara** – ijapokuwa kunywa pombe kunaweza kukufanya kutulia, matumizi ya muda mrefu yanaweza kukufanya kuendelea vibaya. Kahawa na nikotini hufanya kazi ya kuisimua mwili na inaweza kukufanya kuendelea vibaya ikiwa una dalili zinazohusiana na PTSD.
- **Kupata uchovu kupita kiasi** – PTSD inaweza kukufanya kukosa usingizi, lakini jaribu uwezavyo kufuata utaratibu wako wa kulala na kujiepusha na kukawia sana kabla ya kulala kwa sababu hii itakufanya kuendelea vibaya. Unaweza kupata maelezo zaidi katika makala yetu juu ya namna ya kulala vizuri.

Mwishowe, unafaa kuwa mwangalifu unapoendesha gari ikiwa utapata hisia za kukosa usalama tafuta jambo badala la kufanya na uhairishe safari.

PTSD changamano ni nini?

Baadhi ya watu hupata ugonjwa changamano wa mfadhaiko baada ya tukio la kiwewe (PTSD changamano) Hii husababishwa na mtu kukabiliwa na tukio au mfululizo wa wa matukio ambayo ni ya kutisha au kuogofya sana. Matukio haya yanaweza kutokea utotoni au mtu akiwa mzima.

Mara nyingi matukio haya yanakuwa vigumu au haiwezekani kuyaepuka kwa urahisi au kuyakomesha. Kwa mfano:

- Mateso
- Utumwa
- Mauaji kwa misingi ya kitabaka au kikabila
- Kuishi katika eneo la vita
- Unyanyasaji wa muda mrefu nymbani
- Unyanyasaji wa kijinsia au kingono mara kwa utotoni

Pamoja na dalili za PTSD, watu walio na PTSD changamano wanaweza pia:

- Kuwa na Imani hasi sana kuwahusu wao wenyewe kama watu waliopungukiwa, waloshindwa na wasio na thamani.
- Kuwa na ugumu mkubwa katika kudhibiti hisia zao na majibu yanayotokana na hisia
- Ni vigumu sana kudumisha mahusiano na kujisikia karibu na watu wengine.

Ninawezaje kupona PTSD changamano?

Ukosefu wa uaminifu kwa watu wengine na ulimwengu na ulimwengu kwa jumla ni kawaida kwa watu wenye PTSD changamano. Matibabu mara nyingi ni ya muda mrefu zaidi ili kuwaruhusu kuendeleza uhusiano salama na mtaalamu. Matibabu ya mtu mwenye PTSD changamano yatafanywa na mtaalamu na mara nyingi hufanyika katika hatua tatu:

Kuimarisha

Katika hatua ya utulivu utajifunza kumwamini mtaalamu wako, na kuelewa na kudhibiti hisia zako za dhiki na kujitenga.

Kama sehemu ya uimarishaji, unaweza kujifunza mbinu za uimarishaji ,unaweza kujifunza mbinu za kuweka misingi.Hizi zinaweza kukusaidia kuzingatia hisia za kawaida za kimwili, kukukumbusha kwamba unaishi wakati wa sasa na si wa zamani.

Kuimarisha kunaweza kusaidia kutenga hisia zako za hofu na wasiwasi kutoka kwa kumbukumbu na hisia zinazozizalisha.Hii inaweza kusaidia kufanya kumbukumbu hizi zisiwe za kutisha.Lengo la kudumisha hali hiyo ni kwamba hatimaye utaweza kuishi maisha yako bila kuhisi wasiwasi au kumbukumbu za zamani.

Wakati mwingine, utulifu unaweza kuwa msaada pekee unaohitajika.

Matibabu Yanayolenga Kiwewe

Tiba inayoangazia kiwewe, ikiwa ni pamoja na EMDR au TF-CBT, inaweza kukusaidia kushungulikia matukio yako ya kiwewe. Tiba zingine za kisaikolojia, pamoja na usaikolojia wa kisaikolojia, zinaweza pia kukusaidia uangalifu unaohitaji kuchukuliwa katika PTSD ngumu kwa sababu matibabu haya yaaweza kufanya hali kuwa mbaya zidi ikiwa haijatumiwa ipasavyo.

Kuunganishwa tena

Kujumuisha tena katika maisha ya kawaida kunaweza kukusaidia kuzoea ulimwengu wa kweli kwa kuwa hauko tena katika hali hatari uliyokuwa ndani. Inaweza kukusaidia kuanza kujiona kama mtu mwenye haki na chaguo.

Kuunganishwa tena kutakusaidia.

- Jihusishe kwa huruma wewe mwenyewe na wengine
- Anzisha ten Imani kwako na kwa wengine
- Shiriki tena katika urafiki, uhusiano wa karibu na shughuli zinazokuza afyana ustawi wako.

Dawa

Kama ilivyo kwa PTSD, dawa mfadhaiko au dawa nyinginezo zinaweza kutumika pamoja na matibabu ya kisaikolojia. Dawa pia inaweza kutimika tiba ya kisaikolojia haifanyi kazi au haiwezekani kwako. Inaweza kukusaidia kuwa na mtaalamu wa afya ya akili kukagua dawa zako pia.

Kujisaidia

Kama una PTSD ngumu, inaweza kukusaidia kujaribu na kufanya mambo ya kawaida ambayo hayahusiani na uzoefu wako wa zamani wa kiwewe. Hizi zinaweza kujumuisha.

- Kufanya marafiki
- Kukuza burudani

- Kuwa na kipenzi
- Kupata ajira
- Kufanya mazoezi ya mara kwa mara
- Kujifunza mbinu za kupumzika

Mambo haya yanaweza kukusadia polepole kuamini ulimwengu unaokuzunguka. Hata hivyo, hii inaweza kuchukua muda na hakuna aibu kupata mambo haya kwa bidii au kutoweza kufanya mara moja.

Nitajuaje kwamba mtu ana PTSD?

Ikiwa unajua mtu aliyekumbwa na tukio la kutisha kuna mambo ambayo unaweza kuangalia. Mambo haya yanaweza kuwa dalili za kujitahidi kuikabili na kustahimili hali:

- Mabadiliko ya tabia –Kutowajibika kazini, kuchelewa, kuomba likizo ya matibabu, kupata ajali ndogo ndogo.
- Mabadiliko ya hisia –Hasira, msimko, unyongovu, kupoteza matumaini na kukosa umakinifu.
- Mabadiliko ya mawazo –kuishi maisha yaliyo na vitisho na woga, mitazamo hasi juu ya maisha yajayo.
- Dalili za kimwili zisizotarajiwa –kama vile kushindwa kupumua, kushitukashituka au maumivu ya tumbo.
- Ikiwa unafikiri kwamba mtu anaonyesha dalili za PTSD, ni vizuri kumwelekeza kumwona daktari wake. Ikiwa unajiona uko mbali naye na huwezi kufanya hivyo, unaweza kumwona mtu aliye karibu naye ili aweze kufanya hivyo badala yako.

Inaweza kuwasaidia kutafuta maarifa juu ya PTSD kama vile makala haya, ili kuwasaidia kutambua matatizo wanayoyapitia.

Ninawezaje kumsaidia mtu aliyepitia tukio la kutisha?

Yafuatayo yanaweza kumsaidia mtu aliyepitia tukio la kutisha:

- Kuzungumza –Wape muda kuongea nawe kuhusu waliyoyapitia.
- Kusikiliza –Waache wazungumze, usijaribu kuwachawiza ama kuwaeleza uliyoyapitia wewe.
- Uliza maswali ya jumla –Ukiuliza maswali, jaribu yawe ya jumla na yasiyotoa hukumu. Kwa mfano, unaweza kutaka kuuliza, ‘umezungumza na mtu mwengine kuhusu hili? Au, naweza kukusaidia kupata usaidizi zaidi?’

Unafaa kujaribu kuepuka yafuatayo:

- Kuwaambia unajua jinsi wanavyohisi –Hata kama umepitia tukio kama hilo, watu hupitia katika hali tofauti. Kufanya ulinganisho hakuna manufaa.
- Kuwaambia kwamba wana bahati kuwa hai –Watu wengi waliopitia matukio ya kutisha hawahisi kuwa na bahati kuwa hai. Mara nyingi wao hupatwa na msukumo wa kuwa na hatia kuwa hai ilhali wengine walikufa.
- Kupunguza makali ya tukio la mfadhaiko –Epukana na kutoa mapendekezo kwamba hali ingekuwa mbaya zaidi hata kama unajaribu kuwaliwaza na kuwatuliza. Kufanya hivyo kunaweza kuwafanya wahisi kwamba hisia zao ni bandia na hazijaidhinishwa.
- Kutoa mapendekezo yasiyofaa –epuka kutoa mapendekezo hata kama yalikufaa wewe hapo awali. Watu wameumbwa tofauti na wanaweza kuwa wamejaribu tayari yale unayoyapendekeza.

Kindly translated by Dr Nyakomi Adwok and Dr Fii Pendaeli, and reviewed by Mr Titus Mwina, 2022.

<https://arisementalhealthfoundation.com/>