

# Sonona kwa watu wazima

## Depression in adults Angalizo

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

## Kuna tofauti gani kati ya kujisikia vibaya na kuwa na sonona?

Ni jambo la kawaida katika maisha ya mwanadamu kujisikia vibaya au kuchoshwa. Ni hali inayotokana na sababu maalum, na haiingilii sana utaratibu wa maisha ya kila siku na kwa kawaida haizidi wiki moja au mbili.

Hata hivyo, hisia hizi zikiendelea kwa wiki kadhaa au miezi kadhaa, au hali ikawa mbaya zaidi na kuanza kuathiri kila sehemu ya maisha yako ya kila siku, hapo unaweza ukawa na sonona na unahitaji kutafuta msaada.

## Dalili za Sonona ni zipi?

Watu wanapata uzoefu tofauti wa viwango vya sonona kwa njia tofauti. Kuna kiwango kidogo cha sonona, cha wastani na kikali.

Uzoefu wa watu wa sonona unachangiwa na utamaduni wao pamoja na maadili yao, imani na lugha.

Ikiwa una sonona utagundua baadhi ya mambo yafuatayo:

**Kiakili utajisikia yafuatayo:**

- Kukosa furaha, kujisikia vibaya - hii hali haiondoki na huwa mbaya zaidi wakati fulani wa siku, mara nyingi asubuhi unapoamka
- Huwezi kufurahia chochote
- Unapoteza hamu ya kuonana na watu na unapoteza mshikamano na marafiki
- Huwezi kuwa makini na unashindwa kufanya maamuzi
- Hujiamini
- Unajihisi una hatia na usiyefaa
- Unaamini mambo yatazidi kuwa mabaya zaidi
- Unahisi kukosa matumaini, na mawazo ya kujiua hukuandama

**Kimwili utajihisi yafuatayo:**

- Kukosa utulivu, kuwa na woga au unakasirika
- Kuchoka na kukosa nguvu
- Kukosa usingizi au kulala sana
- Kuamka mapema sana asubuhi na/au unakaa macho usiku kucha
- Kuumwa kichwa au tumbo linachafuka
- Unapoteza hamu ya kufanya ngono
- Huwezi kula chakula na unapoteza uzito au unazidisha kula kujifariji na unaongeza uzito

**Watu wengine wanaweza kugundua kuwa:**

- Unafanya makosa kazini au kukosa umakini
- Uko mkimya kuliko kawaida na umejitenga, au unawakwepa watu
- Una wasiwasi kuhusu vitu kuliko kawaida
- Unahamaki au una hasira kuliko kawaida
- Unalala sana au unakosa usingizi /unalala kidogo kuliko kawaida
- Unalalamika kuhusu matatizo ya mwili yasiyoeleweka

- Umeacha kujitunza vizuri- huoshi nywele au kufua nguo
- Umeacha kutunza nyumba yako vizuri- umeacha kupika, hufui nguo au unasahau kubadilisha mashuka kitandani kwako.

Watu wengine huenda wasipitie dalili hizi, na baadhi ya watu wanaweza tu kuona dalili zinazoonekana kimwili. Unaweza kufikiri kwamba una matatizo ya kiafya mwilini kwa sababu unajisikia kuchoka sana au unakosa usingizi, lakini dalili za kimwili kama hizi zinaweza kuwa kiashiria cha kwanza cha sonona.

Unaweza usigundue ulivyosononeka hasa kama hali hii inajitokeza taratibu. Wakati mwingine watu wanajaribu kujilazimisha kufanya mambo na kujilaumu kuwa ni wavivu au wanakosa uwezo wa kufanya kazi.

Wakati mwingine inabidi rafiki au mwenza wakushawishi kwamba kweli kuna tatizo na kukushauri utafute msaada.

**Unaweza kuomba msaada kama wewe mwenyewe au rafiki au mwenza akiona chochote kati ya vifuatavyo:**

Hisia zako za sonona zinaathiri kazi yako, vitu uvipendavyo, na hisia zako kwa wanafamilia au marafiki.

Hisia zako za kisonona zimekuwepo kwa muda mrefu na hakuna dalili za kupata nafuu.

Unajihisi kuwa maisha hayana maana, au kwamba watu wengine wataweza kujisikia vizuri hata bila ya wewe.

## **Vipi kuhusu hali ya wasiwasi?**

Baadhi ya watu wanaweza kuwa na wasiwasi wakiwa na sonona.

Unaweza kujisikia uko njia panda wakati wote, mwenye woga, mwenye hofu na unaona ugumu kwenda nje au kuchangamana na watu. Au, unaweza kupata dalili za mwilini kama vile mdomo kuwa mkavu, kutokwa na jasho, kukosa pumzi au tumbo kuvurugika.

Fuatilia habari zaidi kuhusu sonona kwenye kipeperushi.

Ukipata dalili za sonona na wasiwasi, utatakiwa kupewa tiba kulingana na tatizo linalokusumbua zaidi.

## Vipi kuhusu maradhi ya hisia zinazobadilika (Baipola)?

Baadhi ya watu wenye sonona wanaweza pia kuwa na vipindi virefu vya kujisikia mwenye furaha ya kupindukia/ya kupitiliza na msimko kupita kiasi. Hii hali inaitwa 'baipola' na inamaanisha kwamba una ugonjwa wa 'kubadilika hisia' (zamani ulikuwa unaitwa ugonjwa wa kuhuzunika na kufurahi kupita kiasi-*Manic-depression*).

Tafadhali angalia [taarifa](#) zetu kuhusu ugonjwa wa kubadilika hisia ili kujua ni wakati gani unahitaji kupata msaada ikiwa unafikiri una hali hiyo.

## Ni kwanini sonona hutokea?

Sonona sio ishara ya udhaifu. Inaweza kumtokea mtu yeyote hata watu maarufu, wanariadha, na watu mashuhuri wanaweza kupata sonona.

Wakati mwingine kunaweza kuwa na sababu ya wazi kabisa ya kuwa na sonona, wakati mwingine hakuna. Inaweza kutokana na kukatishwa tamaa, kuchanganyikiwa au kwasababu umepoteza kitu au mtu muhimu kwako.

Mara nyingi kuna sababu zaidi ya moja, na hizi zitakuwa tofauti kwa watu tofauti. Tutaelezea sababu za kawaida hapa chini.

## Matukio ya maisha na hali ya mtu binafsi

Sonona inaweza kuletwa na tukio linalosababisha msongo wa mawazo, tukio lenye kuhuzunisha kama vile kufiwa, uhusiano unapovunjika au kupoteza kazi.

Katika maisha yako ikiwa unaishi mwenyewe au huna marafiki au familia, kuna uwezekano mkubwa wa kupata sonona.

## **Afya ya kimwili**

Usingizi, mlo na mazoezi vyote vinaweza kuathiri hali yetu ya kihisia na jinsi tunavyoweza kukabiliana na mambo.

Matatizo ya kiafya mwilini, hasa yale makubwa au ya muda mrefu, yanaweza kusababisha sonona au kufanya hali iwe mbaya zaidi. Hii ni pamoja na:

- Magonjwa yenye kuhatarisha maisha kama kansa na magonjwa ya moyo
- Magonjwa ya muda mrefu na/au ya maumivu makali kama magonjwa ya yabisi- kavu
- Magonjwa yanayotokana na virusi kama mafua makali au homa ya tezi hasa kwa vijana
- Matatizo ya homoni, tezi ya dundumio isiyofanya kazi vizuri
- Matatizo yanayoathiri ubongo au mfumo wa neva.

## **Kupitia matukio mabaya utotoni**

Kuna baadhi ya watu wako kwenye hatari zaidi ya kupata sonona kuliko wengine. Hii inaweza kutokana na mambo waliyopitia utotoni au maumivu waliyoyapata kutokana na unyanyasaji wa (kimwili, kingono au kisaikolojia), kutelekezwa, kushuhudia ukatili au tukio baya, au kuwa katika familia isiyo na mahusiano mazuri.

## **Pombe na matumizi ya madawa ya kulevya**

Unywaji wa pombe kupindukia au kutumia madawa ya kulevya kama bangi kwa muda mrefu inaweza kukusababishia upate sonona.

Kwa taarifa zaidi soma kipeperushi chetu kuhusu [pombe na sonona](#)

## Sababu za kinasaba

Vinasaba vinavyofanana vya ‘sababu hatarishi’ vinahusika pale mtu fulani anapopata sonona kali, ugonjwa wa kubadilika hisia au skizofrenia. Pia kuna sababu hatarishi za kimazingira, na hizi zinaweza kuingiliana na sababu hatarishi za kinasaba na kuongeza au kupunguza kihatarishi chako cha kupata hali hizi/magonjwa haya.

Kwa mfano, unaweza ukawa na kinasaba hatarishi ambacho kinamaanisha kuwa una uwezo mkubwa wa kupata sonona kali. Hata hivyo, ikiwa umekulia au umeishi kwenye mazingira mazuri na chanya hii inaweza kupunguza kihatarishi cha kupata ugonjwa mkali wa akili.

Ukiwa na na wazazi wenye magonjwa makubwa ya akili kama sonona ni sababu tosha ya kukufanya na wewe upate magonjwa makubwa ya akili. Watoto ambao wana mzazi mwenye ugonjwa mkubwa wa akili ana uwezekano wa 1 kati ya 3 ya kupata ugonjwa mkubwa wa akili.

Unapofikiria kuhusu sababu za kupata sonona, ni muhimu kukumbuka kuwa kuna vitu vingi sana vinavyohusika na siyo sababu moja hatarishi inayomfanya mtu apate sonona.

## Je sonona inatofautiana kulingana na jinsia na uzoefu wa kingono?

Wanaume ambao wanapata sonona ni mara chache wanazungumzia hisia zao na ni mara chache wanaomba msaada. Wanaweza kuionyesha sonona kwa namna tofauti, kupitia hasira, kupoteza udhibiti, kufanya vitu vya kuhatarisha maisha na ukatili. Vile vile utumiaji wa pombe na madawa ya kulevya kukabiliana na

hali hiyo. Wanaume wanaongoza kwa kujiua wakilinganishwa na wanawake.

Asilimia 12 ya wanawake wajawazito watapata sonona wakati wa ujauzito wao, wakati asilimia 15 hadi 20 watapata sonona ndani ya mwaka mmoja baada ya kujifungua.

Kwa taarifa zaidi, tafathali angalia kipeperushi chetu kuhusu [Sonona baada ya kujifungua](#).

Watu waliobadilisha jinsia zao (wanaojitambulisha kwa jinsia tofauti na jinsia waliozaliwa nayo) wanapata sonona ya hali ya juu na wasiwasi uliopitiliza kuliko wale wanaojitambulisha kwa jinsia waliyozaliwa nayo. Watu ambao hawajitambulishi kwa jinsia yoyote (yaani siyo mwanamke/mtoto wa kike au mwanamume/mtoto wa kiume) wanaweza kuwa na viwango vya juu vya sonona kali na wasiwasi uliopitiliza.

Watu wanaojitambulisha kama wasagaji, mashoga au wenye jinsia mbili wana uwezekano mkubwa wa kupata matatizo ya afya ya akili (pamoja na sonona) kuliko wale walio kwenye mahusiano ya jinsia tofauti (yaani me na ke). Watu hawa wenye mahusiano ya jinsia moja wana uwezekano mkubwa sana wa kuhatarishi maisha yao na kujaribu kujiua na kujiumiza.

## **Je, ninaweza kupata nafuu mwenyewe?**

Habari nzuri ni kuwa watu wengi wenye sonona watapata unafuu kwa kufanya vitu vya kujisaidia wao wenyewe ili kuondokana na hali hiyo. Unaweza kuishinda sonona wewe mwenyewe, kwa kupata hisia za mafanikio na kujiamini ili kukabiliana na hisia hizo tena endapo hali itabadilika siku zijazo.

Kwa kuzingatia mapendekezo yanayotolewa kwenye kipeperushi hiki unaweza kufupisha kipindi cha sonona na itakusaidia kujisikia vizuri siku zijazo.

Lakini kuna baadhi ya watu wanahitaji msaada zaidi, hususan kama sonona zao ni kali sana au imeendelea kwa muda mrefu, au baadhi ya vitu walivyovitumia ili kupata unafuu havijasaidia kitu.

Endapo hii ni mara ya kwanza kupata sonona, kuna uwezekano wa asilimia 50 kwa 50 ya kupata sonona tena, kwahiyo ni muhimu kujua jinsi ya kujipatia msaada wewe mwenyewe pale utakapouhitaji.

Kwahiyo ukifikiri unahitaji msaada wa kuongea na mtu kuhusu hisia zako, tafadhali fanya hivyo, kwakuwa itakusaidia kurudia furaha yako ya kufanya vitu kama ulivyozoea na kuyafurahia maisha upya.

Wakati mwingine watu wanaweza wasikuelewe ila endelea mara kadhaa kuwafanya wazielewe hisia zako. Endelea na usikate tamaa unaweza kuupata msaada sahihi.

## **Ninawezaje kujisaidia mimi binafsi**

Kuna baadhi ya vitu unaweza kuvifanya ili kujipatia msaada wewe binafsi unapojisikia una sonona. Ni vema endapo utafahamu kuwa ni kitu gani kitakufaa wewe binafsi na kujitengenezea orodha ya mikakati itakayokusaidia.

**Ongea na mtu:** Kama umepata habari mbaya au mshtuko mkubwa katika maisha, jaribu kutoficha hisia zako. Inaweza kukusaidia unapomshirikisha mtu wa karibu jinsi unavyojisikia kuhusu jambo hilo. Kama unaona huwezi kuongea na mtu yeyote, jaribu kuandika jinsi unavyojisikia.

**Endelea kujishughulisha:** Kama unaweza, toka nje na ufanye mazoezi kidogo, hata kama ni kutembea umbali mfupi. Hii itakusaidia kufanya mwili uwe sawa na pia utalala vizuri zaidi. Hii itakusaidia kufikiria vitu vingine ambavyo ni tofauti kabisa na sio kuzama kwenye mawazo au hisia za uchungu.



**Kula vizuri:** Unaweza ukawa husikii njaa sana, lakini jaribu kula mara kwa mara. Ni rahisi kupoteza uzito au kupungukiwa na vitamini ukiwa na sonona au unawezewa kula vyakula visivyo na ubora na hivyo kukuongezea uzito ambao huutaki. Kwa kupata lishe bora, na matunda ya kutosha na mbogamboga kwa wingi, vitaufanya mwili wako pamoja na akili yako viwe katika hali nzuri kiafya.

**Epuka pombe na madawa ya kulevya:** Pombe inaweza kukufanya ujisikie vizuri kwa masaa machache, lakini kwa ukweli ni kwamba inakufanya uwe na sonona kali baadaye inapokutoka. Hii ni sawa na madawa ya kulevya, hasa bangi, Amfetamini (*Amfetamine*), Kokeni (*Cocaine*), Ekistasi (*Ecstasy*).

**Tengeneza utaratibu wa kulala:** Jaribu kwenda kulala muda ule ule kila usiku na uamke muda ule ule kila asubuhi. Fanya kitu cha kukupumzisha unachokifurahia kabla hujaenda kulala, kama kusikiliza muziki unaoupenda au kusoma kitabu. Kama huwezi kulala, toka kitandani na ufanye kitu cha kujipumzisha kama kuketi kimya kwenye kochi. Kwa maelezo zaidi kuhusu kulala, angalia kipeperushi chetu cha [kulala vizuri](#)

**Jaribu shughuli za kujipumzisha:** Kama unajisikia msongo muda wote, jaribu kufanya mazoezi ya kujipumzisha, yoga, masaji, aromatherapi (therapi ya kunusa harufu nzuri), au shughuli nyingine itakayokupumzisha.

**Fanya kitu kinachokufurahisha:** Tumia muda wako mara kwa mara wa kufanya kitu kinachokufurahisha kama kucheza michezo fulani, kusoma, au kitu kingine upendacho kukifanya.

**Jielimishe kuhusu sonona:** Kuna vitabu vingi na tovuti nyingi zilizoandikwa kuhusu sonona. Taarifa hizo zitakusaidia kukueleweshwa kinachoendelea, kukupatia mikakati ya jinsi ya kukabiliana vizuri zaidi na hali hiyo, na pia kuwasaidia marafiki na ndugu zako kuelewa hali unayoipitia au kipindi unachokipitia.

**Jipende:** Inawezekana wewe ni mtu unayependa ukamilifu kwa kila kitu- ni mtu unayejitesa kupita kiasi. Jaribu kujiwekea malengo au matarajio halisi. Ujipende wewe binafsi kwa kujitendea vizuri. Kuwa na kiasi usijiumize sana.

**Pumzika:** Inaweza kukusaidia sana kama utakwenda mahali tofauti nje ya utaratibu wako wa kawaida kwa siku kadhaa. Jipe mapumziko ili kutoka kwenye msongo wa mawazo wa kila siku au wasiwasi. Ukiweza kubadilisha mazingira, hata kwa masaa machache, inaweza kukusaidia.

**Jiunge na kikundi cha kusaidiana:** Inaweza kuwa vigumu kujisaidia ukiwa na sonona. Kuongea na watu wengine walio katika hali kama yako inaweza kukusaidia. Angalia orodha ya mashirika mwisho wa kipeperushi hiki ili kupata mawazo mbadala.

**Kuwa na Imani:** Jikumbushe kuwa kuna watu wengi wamewahi kupata sonona na wakapata nafuu- msaada unapatikana na unastahili kupata msaada unaouhitaji ili kukufanya ujisikie vizuri.

## **Naweza kupata msaada gani ili kukabiliana na sonona**

Kama imeshindikana kujipatia nafuu wewe mwenyewe kama ulivyotamani au kwa haraka kama unavyopenda, basi litakuwa wazo zuri kuongea na daktari wako (GP).

Watu wengi wenye sonona wanatibiwa na madaktari wao. Kama huna daktari anayekuona mara kwa mara, jaribu kutafuta daktari maeneo hayo ambaye utajisikia vizuri kumuona mara kwa mara.

Daktari wako ataongea na wewe na kwa kupitia dalili zako na atakutafutia tiba nzuri zaidi itakayokusaidia.

Tiba bora itategemea na kiwango cha sasa cha sonona, kimedumu kwa muda gani, na kama uliwahi kupata sonona huko nyuma.

Daktari wako anaweza pia kukufanyia uchunguzi wa kina wa mwili wako. Hii ni kwasababu kuna baadhi ya magonjwa yaliyopo mwilini yanaweza kukusababishia sonona. Kama kuna matibabu yoyote unayoendelea nayo, daktari wako atahitaji kujua kuhusu hilo.

# Tiba ya awali (Sonona kidogo)

Kama ni mara yako ya kwanza kupata sonona, kwa kawaida hutapewa dawa za sonona. Daktari wako anaweza kushauri tiba ya kisaikolojia ya kawaida (au tiba kwa kutumia mazungumzo) kama vile:

- Vipeperushi vya kukusaidia wewe mwenyewe vinavyohusisha tabia yaani tiba-tabia *cognitive behavioural therapy* (CBT) (huku ukisaidiwa na mtaalamu wa afya)
- Programu ya kompyuta ya kukusaidia wewe mwenyewe yaani CBT (pia kwa kusaidiwa na mataalamu wa afya)
- Kufanya mazoezi kwa kutumia vikundi
- Programu ya mazoezi ya vikundi, ama yanayohusisha kujisaidia wewe binafsi kwa kutumia msaada kutoka kwa wanakikundi wenzako au kupata msaada kupitia programu ya kompyuta CBT

Daktari wako atakusaidia kuchagua tiba itakayokufaa.

Kama tiba hizi hazitafanya kazi, daktari wako atakushauri tiba mojawapo kati ya hizi zifuatazo kwa ajili ya kutibu sonona ya wastani na sonona kali.

# Tiba zingine (Sonona ya wastani na sonona kali)

Daktari wako anaweza kushauri tiba maalum ya kisaikolojia au dawa za sonona au tiba zote mbili. Unaweza kuongea naye ili kuamua ni tiba ipi itakufaa zaidi.

## Tiba za kisaikolojia

Kuna aina nyingi za tiba za kisaikolojia kwa wale wenye sonona na unaweza kuelekezwa uende kuhudumiwa na kupewa tiba yoyote inayopatikana kwenye eneo lako.

Ikiwa kuna foleni ya watu wanaosubiria kumwona msaikolojia kabla ya kupata tiba ya kisaikolojia, unatakiwa uongee na daktari wako ili akuambie cha kufanya ili kujisaidia unapomsubiria.

## **Tiba-tabia Cognitive behavioural therapy (CBT)**

Watu wengi tuna tabia ya kujifikiria vibaya na hali hii ikiachwa iendelee inaweza kutufanya tupate sonona na tuendelee kusononeka. Tiba-tabia *CBT* inaweza kutusaidia:

1. Kutambua fikra zisizo za kweli na zisizosaidia kujifikiria vizuri.
2. Kisha unda njia nzuri za kujifikiria na kutenda.

*CBT* imeshuhudiwa zaidi kama tiba ya sonona.

## **Therapi ya kimahusiano Interpersonal therapy (IPT)**

Therapi ya kimahusiano inaweza kukusaidia kugundua na kushughulikia tatizo lolote linalohusu mahusiano yako na familia, washirika wako na marafiki.

## **Kuhuisha Tabia Behavioural Activation**

Kuhuisha tabia kutakufanya uendeleze zaidi tabia chanya kama vile kupangilia shughuli zako na kufanya vitu vya kujijenga kisaikolojia ambavyo ulikuwa unakwepa kuvifanya hapo kabla.

## **Therapi ya wenza *Couples therapy***

Kama uko kwenye uhusiano unaoonekana kuathiri sonona yako, basi therapi ya wenza inaweza kuwa tiba sahihi ili kukusaidia kuelewa vitu vinavyounganisha sonona na uhusiano wako. Inaweza kusaidia kujenga uhusiano imara zaidi kati yako na mwenza wako.

## Ushauri

Washauri waliopata mafunzo wanaweza kukusaidia kutafiti dalili na matatizo yako, na wakakupatia msaada na ushauri.

## Saikotherapi ya maisha Psychodynamic psychotherapy

Tiba hii inakusaidia kuona jinsi matukio ya zamani yanavyoweza kuathiri maisha yako ya sasa.

## Dawa za sonona

Kama sonona yako ni ya wastani au kali au inaendelea kwa muda mrefu, daktari wako anaweza kukushauri utumie dawa za sonona, mara nyingi ni zile za aina ya Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI). Watazungumza na wewe kuhusu dawa ipi itakayokufaa - hii itategemea kama umeshawahi kutumia dawa ya sonona hapo kabla, kama unatumia dawa zingine, na kama una matatizo yoyote mengine ya kiafya.

## Je, dawa za sonona zina madhara?

Kama dawa nyingine zozote zilivyo, dawa za sonona pia zina madhara, japokuwa huwa ni kidogo na huwa yanaisha baada ya kama wiki mbili.

Daktari wako atakushauri mambo kadhaa yanayotarajiwa kutokea na inakupasa kuongea naye endapo kutajitokeza kitu chochote kitakachokutia wasiwasi, au kama utapata madhara yoyote ya dawa. Pia utapewa taarifa ya kimaandishi na mfamasia wako.

Kama dawa za sonona zinakufanya usinzie, basi unatakiwa uzitumie usiku, ili zikusaidie kulala. Ila, kama unasinzia mchana, basi usiendeshe gari au kufanya kazi za kutumia mashine mpaka hali hii ya usingizi ikuishe. Pombe itakufanya usinzie zaidi endapo utakunywa wakati unatumia dawa, hivyo ni bora usinywe pombe kipindi hiki unachotumia dawa.

Tofauti na dawa zingine au madawa ya kulevya (kama vile Nikotini au pombe), hutajisikia kutamani dawa za sonona, au kujisikia kama unahitaji kuzitumia zaidi ili kupata unafuu ule ule.

## **Ni kwa muda gani nitahitaji kutumia dawa za sonona?**

Mwanzoni, daktari wako atahitaji kukuona mara kwa mara (baada ya wiki 2, halafu kati ya wiki 2-4 kwa miezi mitatu ya kwanza, halafu mara chache) ili kuhakikisha kuwa tiba inafanya kazi vizuri.

Kama ulikuwa na fikra za kujiua, au una umri chini ya miaka 30, daktari wako anaweza kukuona mara nyingi zaidi (kawaida kila wiki). Hii ni kwasababu baadhi ya dawa za sonona zinaweza mwanzoni kukuongezea fikra za kutaka kujiua, hasa kama bado kijana.

Ikiwa dawa za sonona zinakusaidia, utatakiwa kuzitumia sio chini ya miezi 6, hata kama unajisikia vizuri. Hii itasaidia kupunguza uwezekano wa sonona kukurudia.

Unaweza kuendelea nazo kwa muda mrefu zaidi ya huo kama umewahi kupata sonona hapo kabla. Daktari wako atakushauri lini uache kutumia dawa na jinsi ya kuziacha kwa usalama.

Kama utaacha kutumia dawa za sonona kwa ghafla, unaweza kupata dalili zitokanazo na kuziondoa dawa ghafla. Dalili hizo ni kama matatizo ya kupata usingizi, kuwa na wasiwasi, kupata kizunguzungu au kupata maumivu ya tumbo.

Endapo dawa za sonona hazifanyi kazi (baada ya kutumia kwa wiki 2 au 4), basi ongea na daktari wako kwani anaweza kukubadilishia kiasi cha dawa unachotumia au kukupa aina nyingine ya dawa za sonona. Kwa taarifa zaidi kuhusu dawa za sonona tafadhali soma kipeperushi chetu hapa

**[antidepressants.](#)**

# Kupata msaada zaidi (Sonona kali)

Watu wengi wenye sonona wanapata msaada wanohitaji kutoka kwa madaktari wao. Ikiwa sonona yako haipati nafuu baada ya kupewa tiba kupitia kwa daktari wako na unahitaji msaada zaidi wa kitaalamu, unaweza kupelekwa kwenye idara au timu inayotoa huduma za afya ya akili.

Mtaalamu wa afya ya akili atataka kufahamu mazingira na maisha yako ya huko nyuma na pia kuhusu magonjwa yoyote makali au matatizo ya hisia ambayo umewahi kuwa nayo.

Watakuuliza kuhusu kitu kilichokuwa kinaendelea maishani mwako hivi karibuni, na jinsi sonona ilivyoanza kukupata na kama ulishawahi kutibiwa.

Maswali haya yanaweza kuwa magumu kwako na kushindwa kuyajibu yote, lakini ni muhimu kwa kuwa taarifa utakazotoa zitamsaidia daktari kuweza kukufahamu na kuweza kujua tiba zipi zitakufaa.

Ikiwa sonona yako ni kali au inahitaji matibabu ya kitaalamu, unaweza kutakiwa kwenda hospitalini ili kupata tiba. Timu ya wataalamu inayokupatia tiba watahakikisha kuwa unapata tiba na msaada sahihi vitakavyofanya kazi kwako.

## Therapi ya kupigwa na shoti ya umeme *Electroconvulsive therapy (ECT)*

Therapi ya kupigwa na shoti ya umeme *Electroconvulsive therapy* (kwa kifupi *ECT*) mara nyingi inatumika kutibu:

- Sonona kali kama maisha ya mtu yako hatarini na anahitaji tiba ya haraka.
- Sonona ya kati au kali kama hakuna tiba nyingine yoyote iliyomsaidia.

ECT inahusisha kupitisha mkondo wa umeme kupitia ubongoni, kwahiyo inatolewa hospitalini kwa kutumia nusu kaputi. Baadhi ya watu wanapoteza kumbukumbu kwa muda baada ya kupata tiba hii ya ECT. Kwa maelezo zaidi kuhusu therapi ya kupigwa na shoti ya umeme tafadhali soma kipeperushi chetu hapa

[electroconvulsive therapy.](#)

## Tiba mbadala

**St John's Wort** ni dawa ya mitishamba inayopatikana kwenye maduka ya vyakula vya afya na famasia na inatumika kwa baadhi ya watu kutibu sonona. Kwa kawaida haitolewi au haishauriwi na daktari kwasababu:

- dozi sahihi ya kutibu sonona haieleweki
- aina tofauti zinaweza kutofautiana kwa kilichomo ndani yake
- inaweza kusababisha matatizo makubwa inapotumika sambamba na dawa zingine (hasa vidonge vya uzazi wa mpango, dawa inayolainisha na kuzuia mgando wa damu au dawa za kifafa)

Ikiwa unahitaji taarifa zaidi, jadiliana na daktari wako.

## Ninawezaje kumsaidia mtu mwenye sonona?

- **Sikiliza.** Hii inaweza kuwa vigumu kuliko inavyosikika. Unaweza ikabidi kusikiliza kitu kile tena na tena. Ni bora zaidi kutokutoa ushauri labda kama umeombwa, hata kama jibu linaonekana kuwa ni la wazi kabisa. Kama sonona imetokana na tatizo maalum, unaweza kusaidia kutafuta suluhisho au angalau njia ya kutatua tatizo hilo.
- **Tumia muda wako nao.** Inasaidia japo kupitisha muda na mtu mwenye sonona. Kuwajulisha kuwa upo pale kwa ajili yao inaweza kusaidia kumhimiza kuongea na kuendelea kufanya vitu vitakavyomsaidia kujisikia vizuri.



- **Kuwatuliza.** Mtu ambaye ana sonona anapata shida kuamini kuwa anaweza kupata nafuu na kuwa vizuri. Unahitaji kuwatuliza kwa kuwaambia kuwa watapata nafuu, ila itabidi urudie kusema jambo hili tena na tena.
- **Msaada wa kujitunza.** Hakikisha kuwa wananunua chakula cha kutosha na wanakula mara kwa mara, pamoja na matunda na pia kuna mbogamboga za kutosha kwenye chakula chao. Unaweza kuwasaidia kutoka nje na kufanya mazoezi ya pamoja kwa kiasi au shughuli zingine wanazozifurahia, ambazo ni mbadala na kutumia pombe au madawa ya kulevya ili kukabiliana na hisia zao.
- **Onyesha umakini kwao.** Kama wanatetereka na wanaanza kuzungumzia kujiua au hata kama wanaashiria kujiuiza, onyesha kuwajali. Hakikisha kuwa wanamuambia daktari wao kuhusu hali inayowasibu.
- **Wahimize kukubali msaada.** Wahimize kumuona daktari wao, kutumia dawa, au waongee na mtaalamu au mshauri. Kama wana wasiwasi kuhusu matibabu yao, wahimize wjadiliane na daktari wao.
- **Kujitunza mwenyewe.** Inaweza kukuathiri kihisia kumpa msaada mtu mwenye sonona, kwahiyo hakikisha unaitunza afya yako ya akili na kujitunza (kujijali).

## **Kama una wasiwasi mtu unayemfhamu anakusudia kujiua**

Kuna watu wachache wenye sonona wanaweza kujaribu kufa kwa kujiua,

Kama una shaka kuhusu mtu yeyote anayetaka kujiua basi ni muhimu kuongea naye kuhusu fikra za kujiua na hisia hizo na uwe makini naye.

Muulize mtu huyo kama ana hisia za kujiua **asiziweke** fikra hizo kichwani mwake au asitake kutenda kile anachokifikiria.

Kama bado una wasiwasi kuhusu mtu fulani, unaweza kuwasiliana na wahudumiaji hapo chini kwa msaada zaidi na kupata ushauri.

**Zero Suicide Alliance** inatoa mafunzo ya mtandaoni bure kuhusiana na ufahamu na kuzuia kujiua, inakuelekeza mahali pa kuanzia na kupata msaada kwa watu ambao wanataka kuwasaidia wale wanaotaka kujiua.

Mada hii imetafsiriwa na Dr Nyakomi Adwok and Dr Fii Pendaeli, and reviewed by Mr Titus Mwina, 2022.

## Ili kupata msaada kwa ajili ya fikra za kujiua

Kama unahitaji msaada sasa hivi, kuna idara zinazoweza kukusaidia:

Tutafute katika tovuti yetu

<https://arisementalhealthfoundation.com>