

Njozi/Ndoto



Utangulizi

Njozi ni tatizo la kawaida kwa waathiriwa wa matukio ya kutisha. Pamoja na taswira na kumbukumbu zisizotakikana, njozi ni mojawapo ya njia ambazo mwathiriwa wa matukio ya kutisha anaweza kujikumbusha kuhusu matukio hayo ya kutisha kwa miezi au miaka mingi baada ya tukio hilo kutendeka.

Njozi zinazosababisha usumbufu wa mawazo baada ya tukio la kutisha kutendeka kwa kawaida zinafafanuliwa kama ndoto za kutisha au kuogofya ambazo zinaweza kuamsha mtu usingizini na zinaweza kutambuliwa na hisia zozote ambazo ni kali na mbaya, kama vile uoga, hasira au huzuni. Njozi hizi husababisha usumbufu mkubwa wa mawazo (ndotoni na baada ya kuamka) na zinaweza kutokea mara kadhaa kwa wiki.

Njozi ni sehemu ya dalili za baada ya tukio la kutisha zinazohusishwa na kukumbuka upya, hali inayojulikana kwa kawaida kama kuvuta taswira. Huu ni wakati ambapo kumbukumbu ya tukio la kutisha huja akilini bila kutarajiwa, labda ukiwa macho kwa namna ya taswira, au usiku kwa namna ya ndoto. Kumbukumbu hizi za ghafla za matukio ya kutisha zinaweza kuwa dhahiri zaidi, kuleta hisia kali na huonekana kana kwamba tukio hilo linatendeka wakati huo. Huambatana na hisia kali za uoga na hasira, ambazo mara nyingi hufanana na hisia zilizomkumba mtu wakati ambapo tukio halisi la kutisha lilitendeka. Mwili hujibu hali hiyo kwa namna ya kushughulikia wasiwasi unapokumbuka tukio halisi: moyo wa mtu humwenda mbio, huanza kutokwa jasho na hisia za maumivu mwilini zinaweza kujitokeza. Kumbukumbu hizo zinaweza kujirudia mara kwa mara licha ya mtu kujaribu kadri awezavyo ili kuzisahau. Ndoto huamsha watu usingizini na kusababisha matatizo ya kupata usingizi. Mara nyingi, watu hushindwa au huogopa kulala tena, hali ambayo husababisha kujinyima usingizi na kuleta matatizo ya ukosefu wa usingizi ambayo yana athari kwa afya na ustawi.

Kuna mjadala unaoendelea ambao bado haujapata muafaka kuhusu ni kwa nini tunapata njozi. Wataalamu wengi wanaamini kuwa kuota ni sehemu ya namna ambavyo akili huchakata hisia na kuunganisha kumbukumbu. Hii inamaanisha kuwa ndoto na njozi mbaya, huenda ni kipengele cha kujibu hisia na hali za kusababisha usumbufu wa mawazo, lakini utafiti zaidi unahitajika ili kubainisha kwa uwazi zaidi ni kwa watu hupata njozi. Deirdre Barrett (1996), mwanasaikoloji katika Chuo Kikuu cha Harvard, anatoa nadharia kuwa njozi ni muhimu kwa kuendelea kuishi kwetu vinginevyo bila shaka zingekuwa zimetoweka na mpito wa wakati. Anaelezea kuwa njozi zinatumiwa kama njia ya akili ya kufanya mtu aangazie masuala anayohitaji kuyashughulikia.

Kuna mjadala unaoendelea ambao bado haujapata muafaka kuhusu ni kwa nini tunapata njozi. Wataalamu wengi wanaamini kuwa kuota ni sehemu ya namna ambavyo akili huchakata hisia na kuunganisha kumbukumbu.



Tiba ya njozi

Kwa bahati nzuri, kuna hatua ambazo wewe na mshauri wako, ikiwa unapata huduma za mmoja, ambazo mnaweza kuchukua ili kupunguza mara za kupata njozi na athari zake maishani mwako.

Kwanza, mabadiliko ya tabia na hatua unazoweza kuchukua mwenyewe ambazo zinaweza kupunguza mara unazopata njozi zinajumuisha:



Kudumisha ratiba ya kila siku ya kulala na kuamka. Hii inamaanisha kwenda kulala na kuamka wakati sawa kila siku



Fanya mazoezi kila siku, hatua ambayo inaweza kupunguza wasiwasi na usumbufu wa mawazo unaosababisha njozi



Kutumia pia dawa fulani kunaweza kusaidia



Kuzingatia mienendo mizuri ya kupata usingizi bora. Hii inajumuisha kufanya chumba chako cha kulala kiwe mahali pa kuleta utulivu na amani na kuwa makini kuhusu matumizi ya pombe, kafeini na nikotini, ambavyo vinaweza kukatiza mitindo ya usingizi na kutotazama televisheni au kutumia vifaa vya kielektroniki (k.m, simu, kompyuta) pindi tu kabla ya kwenda kulala. Ni vyema kuacha kutazama televisheni na kutumia vifaa vya kielektroniki ikiwa imesalia angalau saa moja kabla ya kwenda kulala; na usile chakula cha jioni na vyakula vyepesi ukiwa umekaribia kwenda kulala.



Taratibu za Kukabiliana na Njozi

Zifuatazo ni taratibu 2 zilizobuniwa na wataalamu ili kukusaidia ukabiliane na njozi:

Taratibu ya Kwanza ya Kukabiliana na Njozi

Ilibuniwa na Babette Rothschild (2000)

Huu ni mwongozo wa hatua kwa hatua wa kukomesha kumbukumbu za kuleta usumbufu wa mawazo. Unapoutumia kwa mara ya kwanza, unapaswa kuelekezwa na mshauri wa afya ya akili na kufanywa wakati wa kipindi cha ushauri. Kisha unaweza kusoma maelezo kabla ya kwenda kulala (ni bora kusoma kwa sauti) na ufuate taratibu hiyo ikiwa utaamshwa usingizini na ndoto. Inachukua muda kupunguza hali ya kupata njozi, lakini inawezekana kwa kufanya mazoezi.

Soma sentensi zilizo hapa chini kwa sauti, ukijaza nafasi zilizowekwa:





1. Leo nimekuwa na wasiwasi/uoga mwingi kuhusu _____.
2. Kwa hivyo, huenda nitaota na kuamka nikiwa najihisi _____. (taja hisia: k.m. uoga, mgonjwa, hasira, huzuni)




3. Hali hiyo ikitokea, nitajiambia kuwa nimeota hivyo kwa sababu ninakumbuka _____ . (Taja tukio, lakini usiweke maelezo: k.m. “kitu kibaya kilichotendeka,” “mtu mbaya,”).
4. Kisha nitawasha taa na kukagua chumba changu na kutaja vitu 5 ambavyo ninaona chumbani.
5. Kisha nitajiambia kuwa imekuwa ndoto tu na kwamba _____ (tukio) halinitendekei kwa huu wala halitanitendekeke tena.
6. Ikihitajika, nitaondoka kitandani na kufanya kitu fulani kwa dakika 10 au zaidi (k.m. kunywa glasi moja ya maji; kuangalia, kutaja na kugusa vitu 5; kusikiliza muziki wa kutuliza; kuzungumza na mtu) ambacho kitasaidia kunikumbusha wakati na mahali nilipo na kuwa ninachokumbuka hakitendekei kwa huo.
7. Nikitulia kabisa nitarudi kitandani.
8. Nitarudia taratibu hii kila wakati nikipata ndoto.

Taratibu ya Pili ya Kukabiliana na Njozi

Kutoka kwa DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Toleo la Pili lililochapishwa na Marsha M. Linehan .

Hatua kwa Hatua Wakati Ambapo Njozi Zinakuzuia Kupata Usingizi

	<p>1. Fanya mazoezi ya kujituliza, vuta taswira ya kupendeza na upate ujuzi wa kukabiliana na hali kwanza, ili uhakikishe kuwa uko tayari kushughulikia suala la kubadilisha njozi zako. Fanya mazoezi ya kutuliza mwili wote, na/au mazoezi ya kuvuta hewa nzito taratibu; sikiliza muziki au uvute taswira ya tukio nzuri.</p>
	<p>2. Chagua njozi unayopata mara kwa mara ambayo ungependa kuishughulikia. Hii itakuwa njozi yako unayolenga. Chagua njozi unayoweza kuidhibiti sasa. Sahau njozi za kusababisha usumbufu wa mawazo hadi utakapokuwa tayari kuzishughulikia.</p>
	<p>3. Andika njozi unayolenga. Jumuisha maelezo ya hisia za ufahamu (kuona, harufu, sauti, ladha n.k.). Jumuisha pia mawazo, hisia na dhana unazopata kujihusu unapoota ndoto hiyo.</p>
	<p>4. Chagua mabadiliko ya matokeo ya njozi hiyo. Mabadiliko hayo yanapaswa kutangulia KABLA ya kitu chochote cha kutisha au mambo mabaya kukupa wewe au watu wengine kwenye njozi. Kimsingi, unaweza kubuni kitu ambacho kitazuia matokeo mabaya yasitokee kwenye njozi yako ya kawaida. Andika hitimisho ambalo litakupa hisia ya amani unapoamka. Kumbuka: Si rahisi wala kawaida kwa mabadiliko kutokea kwenye njozi (k.m., unaweza kugeuka na kuwa mtu mwenye uwezo wa ajabu ambaye anaweza kukimbia na kujiepusha na hatari au kukabiliana na kushinda maadui). Matokeo ya mabadiliko yanaweza kuwa ni pamoja na mawazo yaliyobadilika, hisia au dhana kujihusu.</p>

	5. Andika njozi nzima pamoja na mabadiliko.
	6. KARIRI and UJITULIZE kila usiku kabla ya kwenda kulala. Kariri njozi iliyobadilika kwa kuvuta taswira ya ndoto nzima pamoja na mabadiliko kila usiku, kabla ya kufanya mazoezi ya mbinu za kujituliza.
	7. KARIRI na UJITULIZE wakati wa mchana. Vuta taswira ya ndoto nzima pamoja na mabadiliko na ufanye mazoezi ya kujituliza mara nyingi kadri uwezavyo wakati wa mchana.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams. [Usumbufu wa mawazo na ndoto.] Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual, Second Edition*. [DBT® Mwongozo wa Mafunzo ya Ujuzi, Toleo la Pili]. New York, NY: Guilford Press; 2015. [[Google Scholar](#)]
3. ROTHSCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [Mwili hukumbuka: Fiziolojia ya saikolojia ya usumbufu wa mawazo na matibabu ya usumbufu wa mawazo.] New York: Norton