

## Usaidizi Unaotambulika



### Ufafanuzi

Watoa huduma za afya mara nyingi huathiriwa na hali ya dhiki ya muda mrefu ikijumuisha kushuhudia mateso ya wagonjwa, kufanya kazi kwa masaa mengi, kufanya kazi kwa zamu, kusikia habari za kuhuzunisha na hali ngumu za kufanya kazi. Kwa hivyo, wako katika hatari ya kuathiriwa na hali za kutoridhika na utoaji huduma, uchovu, usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja na kutoridhika kimaadili. Mojawapo ya njia muhimu ambayo unaweza kutumia kujilinda dhidi ya hatari hizi ni kupitia kupata usaidizi unaotambulika. Usaidizi unaotambulika ni mojawapo ya vipengele muhimu vya ustawi wa watoa huduma za afya ambacho kimethibitishwa kupunguza viwango vya hali ya kutokuwa na motisha ya kazi na uchovu.<sup>1</sup>

Usaidizi unaotambulika unafafanuliwa kama hali ya mtu kuhisi kupendwa na kujaliwa na wengine, kuwa na hisia ya kuthaminiwa na kuhitajika na watu wengine na kuwa sehemu ya mtandao wa kusaidiana.<sup>1</sup> Vipengele muhimu vya usaidizi unaotambulika vinajumuisha usaidizi wa kibinafsi na kitaalamu ikijumuisha:

Usaidizi unaotambulika unafafanuliwa kama hali ya mtu kuhisi kupendwa na kujaliwa na wengine, kuwa na hisia ya kuthaminiwa na kuhitajika na watu wengine na kuwa sehemu ya mtandao wa kusaidiana.<sup>1</sup>

Msaada wa kibinafsi (Usio rasmi)	Msaada wa kitaalamu (Rasmi)
Familia	Msaada wa msimamizi
Marafiki	Msaada wa shirika na kujitolea kudumisha ustawi
Msaada wa kihisia hisia ya kusikilizwa na kuhurumiwa na kujaliwa	Mafunzo/ushauri
Msaada halisi: unapojali wengine, wape msaada wa moja kwa moja katika ukamilishaji wa kazi (kwa mfano kusaidia kufanya kazi za nyumbani, kufanya kazi ndogo ndogo n.k.) <sup>3</sup>	Usimamizi wa kutoa huduma za matibabu
	Msaada wa wafanyakazi wenza au wa wenyewe kwa wenyewe
	Mtaalamu wa matibabu au mshauri

Kipengele muhimu cha **hisia** ya kupokea msaada, hisia kuwa unapokea msaada unaohitajika ili kuzuia athari zozote mbaya za dhiki inayohusiana na kazi unayokumbana nayo.<sup>3</sup> Uwepo na hisia ya kupokea msaada wa kibinafsi na kitaalamu husababisha matokeo bora ya afya ya akili, hukuza mikakati bora ya kukabiliana na hali, hupunguza dhiki inayohusiana na kazi na huzuia uchovu.<sup>6</sup>



### Mikakati ya Kukuza Mitandao ya Msaada

Hatua ya kwanza katika kukuza mtandao wako wa msaada ni kukadiria mtandao wako wa saa wa msaada na kutambua sehemu ambazo ni thabiti na zile ambazo unaweza kuboresha. Baadhi ya maswali unayoweza kujiuliza ni:

Swali	Hatua Unayoweza Kuchukua
Je, unahisi kuwa una <b>mtandao thabiti wa msaada rasmi</b> kwa sasa?	Ikiwa hapana, je, kuna nyenzo ambazo unaweza kufikia ili kukuza mtandao wako wa msaada rasmi?
Je, una mshauri au mkufunzi?	Ikiwa unaona kuwa hatua hii inaweza kusaidia, je, shirika lako lina mpango wa kutoa mafunzo/ushauri?
Je, una msimamizi ambaye ni msaidizi?	Ikiwa ndiyo, je, unaweza kuzungumza naye kuhusu kanuni na matarajio ya kazi yako na kumwomba akusaidie katika kutambua mikakati ambayo itakusaidia kukabiliana na hali ya sasa ya kazi. Hii inaweza kujumuisha kuboresha mazingira ya kazi na kuhimiza suala la kusawazisha kazi na maisha ya kawaida (k.m., kubadilisha kazi; kupendekeza muda wa kupumzika au kupunguza muda wa ziada wa kufanya kazi; kuhimiza kuhudhuria mikutano; au kushiriki katika mradi unaopenda)
Ikiwa inafaa kwa jukumu lako, je, unapokea huduma ya usimamizi wa kutoa huduma za matibabu?	Ikiwa hapana, je, unaweza kupata mtu ambaye anaweza kukusimamia katika shughuli zako za kutoa huduma za matibabu? Usimamizi wa kutoa huduma za matibabu unaweza kukupa mapendekezo ya kiufundi au kukusaidia kufanya maamuzi magumu ya kimaadili. Usimamizi wa kutoa huduma za matibabu unaweza pia kuwa mahali ambapo ujadiliana kuhusu athari ya kazi unayofanya na njia ambazo unaweza kuendeleza ustawi wako.
Je, utanufaika kutokana na huduma za msaada kama vile huduma za mshauri au mtaalamu wa matibabu?	Mshauri au mtaalamu wa matibabu anaweza kukusaidia kukabiliana na changamoto ambazo huenda unakumbana nazo kutokana na kazi yako na kukusaidia kutambua mikakati mizuri ya kukabiliana na hali.
Je, kuna wenzako ambao unaweza kuwaendea ili kupata msaada?	Ikiwa hapana, je, unaweza kuanzisha kikundi katika shirika lako ambapo wafanyakazi wenzako wanaweza kukutana na kusaidiana?
Je, unahisi kuwa una <b>mtandao thabiti wa msaada usio rasmi</b> kwa sasa?	Ikiwa hapana, ni nini ambacho unaweza kufanya ili kukuza mtandao wako wa msaada usio rasmi? Je, kuna watu ambao unaweza kuwasiliana nao ambao unafikiria kuwa wanaweza kuwa wa msaada? Pengine kuna rafiki, mwanafamilia au jumuiya uliyokuwa ukiwasiliana nayo ambayo hujawasiliana nayo kwa muda au huduma mpya za msaada ambazo unafikiria kuwa zinaweza kusaidia. Je, unaweza kuwasiliana nao na kuanzisha mawasiliano wenye msaada?
Ni nani ambaye unahisi kuwa ana msaada kwako binafsi?	Je, unaweza kuwasiliana na mtu/watu hawa mara kwa mara unapohitaji msaada?
Je, kuna huduma za msaada ambazo umezipuuzwa zinazoweza kusaidia kwa wakati huu?	Jaribu kutunga orodha ya huduma zote za msaada ulizo nazo na ambazo zinaweza kuwa muhimu zaidi katika hali yako ya sasa ambazo zitakusaidia zaidi kutimiza mahitaji yako ya sasa.

Baada ya kukadiriya huduma zako za msaada, ni muhimu kufikia huduma hiyo ya msaada na kutumia mitandao yako panapohitajika.



### Mfano wa Hali

Aranya amekuwa akifanya kazi kama mkunga kwa miaka mingi na amekuwa akikumbana na kiwango kinachozidi kuongezeka cha dhiki. Hutakiwa kufanya kazi kwa zamu tofauti tofauti zaidi kwa sababu ya ukosefu wa wafanyakazi wa kutosha na ana kazi nyingi mno kila wiki. Ametambua pia kuwa anaathiriwa kihisia na habari za wanawake anaowahudumia. Wengi wao wamekuwa wakimweleze kuhusu vurugu za kinyumbani na ameanza kupata majinamizi usiku. Anatatizika kupata usingizi na anazidi kuhisi uchovu.

Aranya alipoanza kufanya kazi yake mara ya kwanza, alikuwa akizungumza na wenzake mara kwa mara na kulikuwa na kikundi cha wakunga alichokutana nacho kila wiki ili kuzungumzia masuala ya kazi na changamoto zozote. Alikuwa pia na kikundi cha marafiki aliotangamana nao kwa wiki nyingi. Hivi karibuni zaidi, hata hivyo, kwa sababu ya kuwa na shughuli nyingi, aliacha kukutana na wenzake na marafiki mara kwa mara. Kwa sasa, ameanza kuhisi upweke na amegundua kuwa wenzake hawamwaliki tena katika mkutano wao. Anahisi pia kuwa hajawasiliana na marafiki zake kwa muda na ameanza kihisi kuwa hana mtandao wa msaada.

Aranya aliamua kuzungumza na wenzake na walimwambia kuwa walifikiria kwamba hakuwa na muda wa kukutana nao. Alikuwa amekataa mialiko kadhaa ya mwisho na hawakutaka kumlazimisha kwa sababu walifahamu shinikizo alilokuwa nalo. Aliwafahamisha kuwa bado angependa kuwa sehemu ya kikundi na kuwa waendeleo kumwalika na kuwasiliana naye asipohudhuria mkutano ili kuhakikisha kuwa anaendelea vizuri. Aranya aliwasiliana pia na marafiki zake na walimwambia kuwa walikuwa na wasiwasi kumhusu lakini hawakujua jinsi ya kushughulikia suala hilo. Sasa wanapanga kupata chakula cha jioni pamoja ambapo wanaweza kuzungumza kuhusu jinsi Aranya anavyoendelea na msaada wanaoweza kumpa. Aranya ametambua kuwa alikuwa anahisi kwamba mtandao wake wa msaada haupo tena, lakini kuwa bado ana na msaada na nyenzo ambazo angeweza kuzifikia.



### Kutumia Mtandao Wako wa Msaada

Ni muhimu kuwasiliana na mitandao yako ili kujadiliana kuhusu msaada ambao unaweza kupata pamoja na kukadiria msaada mpya ambao unaweza kutafuta. Wakati mwingine unaweza kihisi kuwa huna tena mtandao thabiti wa msaada, lakini bado kuna msaada unaoweza kupata panapohitajika. Baadhi ya mikakati muhimu ya kuhakikisha kuwa unatumia mtandao wako wa msaada kwa njia bora kadri iwezekanavyo inajumuisha:

Ni muhimu kuwasiliana na mitandao yako ili kujadiliana kuhusu msaada ambao unaweza kupata pamoja na kukadiria msaada mpya ambao unaweza kutafuta.



Hatua ya 1: Kadiria mitandao yako. Ni wapo ambapo unaweza kuiboresha?



Hatua ya 2: Tumia mitandao yako ya msaada mara kwa mara. Usiache hadi uhisi karibu kuchoka ndipo utafute msaada.



Hatua ya 3: Amua ni msaada upi unahitaji na wakati gani. Tunga orodha ya aina za msaada unaokusaidia zaidi na wakati gani. Kwa mfano, ikiwa umekuwa na hali yenye changamoto kazini, pengine hatua ya kuzungumza na mwenzako au kutafuta msaada inaweza kusaidia zaidi.

Kwa kutumia mitandao yako ya msaada panapohitajika na kuifikia mara kwa mara, unaweza kuanza kuzuia athari za dhiki ambazo huenda unakumbana nazo na kuepuka athari za kudumu kama vile uchovu na hali ya kutokuwa na motisha ya kazi.



#### Marejeleo

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among Polish nurses. (Kutoridhika na utoaji huduma na msaada wa kijamii unaotambulika kwa wauguzi wa Polandi). Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. (Kipimo cha Vigezo Vingi cha Msaada wa Kijamii Unaotambulika). Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. (Jukumu la kujitolea kwa dhiti na msaada wa kijamii unaotambulika katika kulinda watoa huduma za dharura dhidi ya uchovu na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja). Traumatology, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. (Msaada wa kijamii na afya ya akili kwa watoa huduma za afya wakati wa mlipuko wa janga la Ugonjwa wa Virusi vya Korona 2019: Muundo unaodhibitiwa wa usuluhishaji). PLoS ONE 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals. (Msaada wa Kijamii Huluhisha Athari ya Uchovu kwa Afya kwa Watoa

Huduma za Afya. *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67.

<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>

6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training. Msaada wa kijamii kazini kwa madaktari wanaopokea mafunzo ya utaalumu, *Elimu ya Matibabu ya Mtandaoni*, *Medical Education Online*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114