



MASWALI YAULIZWAYO NA JAMII KUHUSU  
**AFYA YA AKILI**

NA MAJIBU YAKE



**HAKIUZWI**

kimetolewa na  
Tap Elderly Women's Wisdom for Youth  
(TEWWY).

Kitabu hiki kimetayarishwa na asasi ya TEWWY kwa hisani ya HIVOS ya Uholanzi katika mradi wa VOICE kwa kushirikiana na wataalamu kutoka sekta ya afya, maendeleo ya jamii, elimu na sanaa. Vijana na kina mama watu wazima walishiriki kuibua maswali haya ndani ya jamii.

Kimechapishwa na:

Jamana Printers Ltd  
S. L. P. 5584 Dar es Salaam. Tanzania.  
Simu: (255)22 2861400, Fax: (255)22 2862720  
www.Jamanaprinters.com  
Barua pepe: sales@jamanaprinters.com

Februari 2021



Haki zote za kunakili kitabu hiki au sehemu yake kwa namna yoyote pasipo ridhaa zimehifadhiwa. Nukuu na rejea zote ni vema zitambuliwe.

© tewwy@tewwy.org

ISBN 978-9976-88-413-5



9 789976 884135 >

## YALIYOMO

1. Utangulizi: .....	I
2. Shukurani .....	II
3. Nini maana ya Afya ya Akili. ....	1
4. Nini sababu au vyanzo vya matatizo ya Afya ya Akili.....	2
5. Ziko aina ngapi za magonjwa ya Akili.....	8
6. Zipi ni dalili za matatizo ya Afya ya Akili. ....	11
7. Matibabu ya magonjwa ya Akili .....	14
8. Kuzuia magonjwa/matatizo ya Afya ya Akili.....	18
9. Umuhimu wa elimu ya Afya ya Akili kwa jamii .....	20
10. Madhara ya magonjwa/matatizo ya Afya ya Akili .....	22
11. Magonjwa ya Akili kabla ya kuzaliwa.....	24
12. Umuhimu wa Afya ya Akili kwa mama mjamzito .....	25
13. Hitimisho.....	28

## SHUKURANI

Kitabu hiki ni matokeo ya michango na juhudi za watu wengi mintaarafu ya ujuzi, muda na fedha, ambazo vinginevyo kisingepatikana. Shirika la Tap Elderly Women's Wisdom for Youth (TEWWY) linachukua fursa hii kuwashukuru wote mlioshiriki kwa namna moja au nyingine katika kuhakikisha kiji tabu hiki kinakamilika kama kilivyo.

TEWWY inawashukuru kwa namna ya kipekee wafuatao kwa uhusika wao wa moja kwa moja katika hatua mbalimbali za kuandaa kitabu hiki: kwanza vijana wote wa kituo cha maendeleo ya vijana Tandale (Tandale Youth Development Center (TYDC) na kina mama Wanasihi wa Busara na Ustawi (Wisdom and Wellness Counsellors - WWC) kwa kushiriki kuuliza na kuibua maswali ambayo huulizwa na jamii kwa jumla.

Aidha tunawashukuru wataalamu na waratibu wafuatao wa masuala ya afya ya akili mkoani Dar es Salaam ambao walipitia maswali yote na kuaandalia majibu sahihi: Mwendu Simon Peter – mratibu Manispaa ya Kinondoni; Mwajuma Mwishumbo mratibu Manispaa ya Temeke; Shubira Bachuba mratibu Manispaa ya Ubungo na Mwanamvua Hamisi daktari na mshauri wa vijana kuhusu elimu ya afya ya uzazi Hospitali ya Tandale.

Hali kadhalika shukurani za kipekee ziwaendee Wataalamu na viongozi waliohariri kitabu hiki wakiwemo madaktari bingwa wa afya na magonjwa ya akili: Dkt Omary Ubuguyu, Mratibu wa magonjwa yasiyoambukiza katika Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto, Dkt Innocent Mwombeki, Daktari bingwa katika Hospitali ya taifa ya rufaa kwa magonjwa ya Afya ya Akili - Mirembe iliyoko mkoani Dodoma; Dkt Isack Rugemalira, Daktari katika kitengo cha Afya ya Akili katika hospitali ya Temeke ambayo ni hospitali ya rufaa ya mkoa wa Dar es Salaam; na Msaikolojia Tiba- Isaac Lema – Muhimbili University of Health and Allied Sciences - (MUHAS) na Mwenyekiti wa chama cha wataalamu wa Afya ya Akili Tanzania – Mental Health Association of Tanzania (MEHATA).

Tunamshukuru Bw. David Chikoko mtaalamu wa sanaa ya uchoraji kwa kubuni na kuchora michoro na katuni zilizomo katika kitabu hiki ambazo zinaakisi mandhari na mazingira tofauti yanayohusiana na matatizo ya afya ya akili kwa ajili ya kuvutia usomaji na kurahisisha uelewa.

Kipekee ninawashukuru watendaji wa TEWWY: Neema Tembele, Morris Lekule, Almasi Saidi, Gaspar Kanijo na Suzana Mwingira kwa kushiriki katika kuandika na kuratibu mchakato wote wa kutengeneza kitabu hiki hatua kwa hatua hadi kukamilika kwake.

Shukurani hizi haziwezi kukamilika pasipo kulitaja shirika la HIVOS kupitia programu ya VOICE kwa kufadhili shughuli zote za mradi uliozaa kitabu hiki ikiwemo kuandika, kuhariri na kuchapisha.

Asanteni sana



Rustica Tembele

## 1.0 UTANGULIZI

**O**ktoba 10 kila mwaka Dunia huadhimisha Siku ya Afya ya Akili. Kwa mujibu wa taarifa ya Shirika la Afya Duniani (WHO) ya mwaka 2019, kila sekunde 40, mtu mmoja hupoteza maisha kwa kujiua. Hii ina maana kwamba kila mwaka watu takribani 800,000 hufa duniani kote kwa kujiua. Hili ni tatizo ambalo linaonekana kuongezeka mwaka hadi mwaka. Ukweli ni kwamba, tatizo hili halizungumzwi vya kutosha miongoni mwa jamii.

Kufuatana na taarifa ya Shirika la afya Duniani (WHO) baadhi ya magonjwa ya akili yanaanzia katika umri wa miaka 14 na kuendelea na mengi hayabainiki, jambo ambalo linahatarisha zaidi afya ya akili. Matatizo ya afya na ugonjwa wa akili hayabagui wala hayachagui, ni kama magonjwa mengine yanayoweza kumkuta mtu yeyote, wa jinsia zote, rika, desturi, rangi na dini zote, walio na wasio na elimu, matajiri na maskini, walemavu na wasio walemavu. Matatizo ya afya na ugonjwa wa akili hayatokani na udhaifu wa mtu au tatizo katika hali ya mtu. Watu wanapozingatia tiba huweza kuudhibiti ugonjwa wa akili na kurejea kwenye hali zao za kawaida. Kuwajali na kuwatunza, watu wenye ugonjwa wa akili katika jamii zetu ni huduma muhimu sana unaowasaidia kurejea kwenye maisha yao ya kawaida.

Jamii nyingi za kiasia huwatenga na kuwaficha watu wenye ugonjwa wa akili kama vile kuwafungia kwenye chumba ambacho wakati mwingine huwa kina giza hivyo kuwazidishia athari zaidi kiakili. Jamii nyingi huwapa majina yasiyofaa watu wenye dalili za ugonjwa wa akili, majina kama vile: kichaa, chizi, dishi limeyumba, mwehu, mwendawazimu, mtambo, chupa imepooza n.k. Zipo familia ambazo kwa kuhofia kunyanyapaliwa na jamii, huwaficha watu wenye ugonjwa wa akili au kutokuwa wazi kusema ndugu yao ana ugonjwa wa akili.

Hili linaweza kutokea kutokana na hali ya kujilinda dhidi ya dhana potofu ya kwamba familia hiyo ina laana, mkosi, mapepo au mizimu mibaya hususani wakati wa kuchumbiana. Hali hii huathiri watoto, vijana, wazazi, wenza, marafiki na jamii kwa jumla.

Kuongezeka kwa matatizo ya afya ya akili ni changamoto kwa maendeleo ya jamii yote hivyo ni muhimu sana kwa jamii kuchukua hatua stahiki katika kuhamasisha uthabiti wa afya ya akili na upatikanaji wa matibabu ya magonjwa ya akili. Ni kutokana na ongezeko hili shirika lisilo la kiserikali TEWWY limeamua kuchukua hatua ya awali ya kuandaa kitabu hiki chenye maswali na majibu kuhusu afya na

baadhi ya magonjwa ya akili kwa ajili ya kuelimisha na kuhamasisha jamii kuchukua hatua japo kwa kuanzisha mazungumzo juu ya afya na magonjwa ya akili.

Maswali yaliyomo kwenye kitabu hiki yalikusanywa kutoka kwa vijana na watu wazima. TEWWY kwa kushirikiana na jopo la wataalamu wa afya ya akili, sayansi ya jamii, sanaa na elimu waliyapitia maswali hayo na kuandaa majibu. Kitabu hiki kimeandikwa kwa lugha rahisi ili kuleta uelewa na ufahamu kwa msomaji. Kwa kuchapisha kitabu hiki, TEWWY itakuwa imechangia hatua za mwanzo katika safari endelevu ya kujenga uthabiti wa afya ya akili hapa nchini na kwingineko kitabu hiki kitakaposomwa. TEWWY inahamasisha jamii ya watanzania kujipatia nakala ya kitabu hiki na kukisoma kwa ajili ya kuongeza uelewa wa masuala ya afya ya akili katika maeneo yafuatayo: Afya ya akili na umuhimu wake, matatizo ya afya ya akili, baadhi ya magonjwa ya akili na vyanzo vyake, baadhi ya dalili za mtu aliethibitishwa kuwa na ugonjwa wa akili na namna ya kumsaidia, athari za ugonjwa wa akili kwa mtu mwenyewe, jamii na taifa kwa ujumla, huduma za tiba kwa wenye matatizo ya afya ya akili na upatikanaji wake.

Kwa madhumuni ya kitabu hiki matatizo ya afya ya akili ni yale matatizo yanayojitokeza pale mtu anapokabiliwa na msongo wa muda mrefu au kwa kiwango cha juu. Ugonjwa wa akili ni tatizo la kibaiolojia na kisaikolojia lililoweza kutambuliwa na mtaalamu (daktari au mtu mwenye mafunzo ya afya ya akili) lenye kuathiri mawazo, hisia na tabia za mtu na kuambatana na mfadhaiko pamoja na kupungua au kushindwa kufanya kazi za kila siku.

Wewe, mimi na jamii yote kwa jumla ni wadau muhimu katika kuchangia kupunguza matatizo ya afya ya akili. Kwa kushirikiana tunaweza kuokoa maisha ya watu wanaokaribia kujidhuru au kujiua na kuzuia uwezekano wa kuwadhuru wengine kutokana na matatizo ya afya na ugonjwa wa akili. Aidha tunaiomba serikali hasa watunga sera watoe kipaumbele katika kukabiliana na matatizo ya afya ya akili nchini.

## 2.0 MAANA YA AFYA YA AKILI



### **Swali: Je nini maana ya Afya ya Akili?**

Maana ya Afya ya Akili inahusu ustawi wa mtu katika ngazi kuu tatu: nafsi na utashi, akili na fikra, mwili na hisia/mihemuko. Afya ya Akili inahusiana sana na jinsi mtu anavyofikiri, anavyojisikia na anavyotenda.. Mtu akifikiri vizuri ni rahisi kujisikia vizuri na kutenda mambo mazuri. Mtu akiwa na fikra hasi, atajenga hisia hasi na kisha matendo yake yatakuwa hasi pia. Kwa hiyo Afya ya Akili ni ile ambayo inamwezesha mtu kujitambua kuhusu uwezo, vipaji na hata udhaifu wake, anachopenda na asichopenda, anaweza kudhibiti na kuhimili changamoto za kawaida za kimaisha, anaweza kufanya shughuli zake za kimaisha na kuchangia katika familia na jamii.

### **Swali: Mtu mwenye akili timamu anatakiwa aweje?**

Mtu mwenye akili timamu ni mtu mwenye kukamilika kiakili. Mtu huyo anakuwa na uwezo wa kujitambua, kufikiri, kuelewa, kukumbuka, kuwasiliana na kushirikiana na wengine, kujifunza, kupanga, kujisimamia katika shughuli zake za kimaisha, kuhimili na kutatua changamoto za kimaisha kwa kutumia akili na maarifa.

## **3.0 VYANZO/SABABU ZA MATATIZO/ MAGONJWA YA AKILI**

### **Swali: Je ugumu wa maisha na msongo wa mawazo vinasababisha matatizo ya Afya ya Akili?**

Ndiyo, kwani sababu mojawapo ya mtu kuwa na matatizo ya afya ya akili ni msongo wa mawazo uliopitiliza unaotokana na changamoto mbalimbali za kimaisha ambazo zimekosa suluhisho. Zipo sababu zinazoweza kumfanya mtu kushindwa kumudu mahitaji muhimu ya kimaisha, kwake binafsi na familia yake. Hili linaweza kusababisha athari hasi za kihisia, kifikra, kimwili na kitabia.

### **Swali: Je watumiaji wa dawa za kulevywa wanaweza kupata matatizo ya afya ya akili?**

Ndiyo. Watumiaji wa dawa za kulevywa wanaweza kupata uraibu. Uraibu ni hali ya mtu kujiingiza kwa kina au kupindukia katika utumiaji wa vitu kama vile dawa za kulevywa. Matumizi ya dawa za kulevywa kwa muda mrefu husababisha mabadiliko ya msingi na ya muda mrefu katika ubongo ambayo humfanya mtu ashindwe kuacha kutumia dawa za kulevywa na kuathiri majukumu yake ya kila siku; badala yake anapoteza muda mwingi kutafuta dawa za kulevywa.

### **Swali: Je bangi inasababisha vipi mtu kupata matatizo ya afya ya akili?**

Mara tu baada ya kutumia bangi mtu anaweza kuona mabadiliko



kupitia milango yake ya fahamu. Mtu anapotumia bangi kwa kiasi kikubwa anaweza kujihisi kuwa na kichwa chepesi, kizunguzungu, masikio huvuma na pengine kujihisi kama anaelea angani, macho



*Bangi ni mojawapo ya dawa za kulevya*

huwa mekundu na wakati mwingine hutoa machozi. Wapo wengine ambao huchanganyikiwa na kuonyesha dalili za ugonjwa wa akili. Hayo yote yanathibitisha athari za afya ya akili zinazotokana na matumizi ya Bangi.

**Swali: Je michezo ya kamari, video/picha za ngono, zinamfanya mtu kubadilika kiakili na kuwa mraibu? Kama ni kweli kivipi?**

Ndiyo, kamari, video/ picha za ngono vinauwezo wa kumbadilisha mtu kiakili na kumfanya awe mraibu. Uraibu husababisha mabadiliko ya muda mrefu katika ubongo na kumfanya mtu kushindwa kujizuia kucheza kamari au kutazama video/picha za ngono. Michezo ya kamari husababisha upotevu wa muda, fedha, mali na kusababisha



*Uraibu katika matumizi ya vifaa vya elektroniki na mitandao ya jamii huweza kupunguza umakini na ufanisi katika kazi.*



ufukara. Video/picha za ngono huathiri hamu ya kujamiiana.

**Swali: Je matatizo ya afya kimwili kama vile kuugua au kupoteza kiungo cha mwili kunaweza kusababisha matatizo ya afya ya akili?**

Ndiyo. Kuugua kwa muda mrefu au kupata ulemavu kutokana na ajali au kutokana na maradhi mengine (mfano kukatwa mkono, mguu, kupofuka macho, ulemavu wa masikio n.k.) husababisha mfidhaiko mkubwa na kunaweza kusababisha matatizo ya afya ya akili kwa mhusika kama atashindwa kukubaliana na kuendana na hali hiyo mpya ya maisha.

**Swali: Je ni kweli mtu akipatwa na tatizo kubwa kama vile kufiwa, kuunguliwa nyumba, kufilisika/kufilisiwa n. k. anaweza kupata matatizo ya afya ya akili?**



*Mtu anayepata matatizo makubwa kama ya kufiwa, kupoteza makazi au kipato anaweza kupata tatizo la sonona ambao ni ugonjwa wa akili.*

Ndiyo, ni kweli kwamba anayepata matatizo makubwa kama hayo ya kufiwa, kupoteza makazi, kufilisika/kufiliswiwa, anaweza kukabiliwa na matatizo ya afya ya akili. Wengi hupata msongo wa mawazo na simanzi kubwa ambayo inaweza kuchangia mtu kupata dalili za ugonjwa wa akili uitwao sonona.

### **Swali: Je magonjwa ya akili yanaweza kurithiwa?**

Ndiyo, baadhi ya magonjwa ya akili yanaweza kurithiwa kutoka kizazi kimoja hadi kingine kwa njia ya vinasaba. Hata hivyo si kila atakayezaliwa na mzazi ama koo zenye historia ya magonjwa ya afya ya akili kwamba lazima atarithi ugonjwa huo. Wapo watakorithi ugonjwa huo lakini pia wapo ambao hawatarithi ugonjwa. Baadhi ya magonjwa yaliyo na uwezekano wa kurithiwa ni pamoja na skizofrenia. Huu ni ugonjwa ambao mtu hupoteza uwezo wa kutofautisha uzoefu halisi na ule usio halisi kama vile kuona na kusikia vitu ambavyo watu wengine hawavioni wala kuvisikia.

### **Swali: Je magonjwa ya akili yanasababishwa na kulogwa?**

Ushahidi wa kisayansi unathibitisha kwamba magonjwa ya akili hayatokani na kulogwa, bali hutokana na vyanzo vinavyotambuliwa



*Kuna wataalamu maalum wa kutibu matatizo na magonjwa ya akili.*

rasmi kama vile vina saba, mabadiliko ya vipashio (neuro transmitter) katika mfumo wa akili n.k. Hili linaweza kudhihirika pale matibabu ya dawa au mazungumzo au vyote kwa pamoja vinapotolewa kwa mgonjwa katika vituo vya afya au hospitali, ambapo dalili za ugonjwa wa akili huondoka na mtu kurejea kwenye hali yake ya kawaida.

### **Swali: Je mazingira tunayoishi yanaweza kusababisha magonjwa ya akili kwa mtu kabla na baada kuzaliwa?**

Hakuna uthibitisho wa moja kwa moja katika hili. Mazingira hutofautiana kijiografia kulingana na hali ya hewa iwe ni sehemu za miinuko, milimani, mabondeni, tambarare, sehemu zenye kelele au utulivu, joto na baridi vyote vina nafasi ya kuchochea mabadiliko ya kitabia yenye kuleta athari chanya au hasi za afya ya akili. Ifahamike kuwa ugonjwa wa akili husababishwa na vitu vingi vyenye jumuisho la asili ya mtu na mazingira.

### **Swali: Je, ni kwa namna gani jamii inaweza kumsababishia mtu au watu matatizo ya afya ya akili?**



*Ubaguzi na unyanyasaji wa watu katika jamii kwa sababu yoyote iwe ya kimaumbile au imani potofu kunaweza kumsababishia mtu huyo sonona.*

Jamii inaweza kusababisha matatizo ya afya ya akili iwapo itaruhusu hali zifuatazo kujitokeza au kushamiri ndani ya jamii husika:

- Ubaguzi kama vile jamii moja kubagua jamii nyingine kwa sababu za kimaumbile, kwa mfano ubaguzi wa rangi, kijinsia, kitabaka kama vile dhana za ubwana na utwana.
- Unyanyapaa kutokana na maradhi aliyonayo mtu kama vile unyanyapaa kwa watu waishio na VVU na wenye ulemavu.
- Ukatili dhidi ya wagonjwa wa akili mfano kuwafungia ndani, kuwafukuza na kuwaita majina mabaya yenye kudhalilisha utu.
- Mifarakano na mapigano katika jamii husika, mfano mapigano kati ya wakulima na wafugaji, koo moja na nyingine hali inayosababisha watu kukimbia makazi yao kutokana na hofu ya kuuawa, nyumba kuchomwa moto hivyo kukosa mahali pa kuishi pamoja na kuathiriwa kwa huduma muhimu kama vile huduma ya maji, matibabu, chakula n.k.
- Migogoro kwenye ndoa na familia ambayo husababisha watoto kuhuzunika na kuteseka
- Vitendo vya kunyang'anywa mali za wajane na yatima (urithi)

## 4.0 AINA ZA MAGONJWA YA AKILI

### Swali: Je, ziko aina ngapi za magonjwa ya akili?

Zipa aina mbalimbali za magonjwa ya akili yakiwemo magonjwa ya hisia, wasiwasi, magonjwa yatokanayo na majanga, msongo na matumizi au utegemezi wa vilevi n.k. Yafuatayo ni baadhi ya magonjwa ya akili:

- Ugonjwa wa Sonona (Depression)** - ni ugonjwa wa akili ambapo mtu hujisikia huzuni ya mara kwa mara, inayoambatana na mawazo au fikra hasi na tabia ya kutoweza kujumuika na wengine. Hali hii hudumu kwa wiki kadhaa au miezi hata miaka.
- Magonjwa ya wasiwasi/tashwishwi (Anxiety disorder)** – Hii hutokana na hali ya wasiwasi uliozidi kupindukia au hali



ya hofu inapojitokeza pasipo sababu ya msingi pamoja na kumkosesha raha mhusika na kuathiri utendaji kazi wa kila siku.

- c. **Ugonjwa wa Baipola (Bipolar disorder)** - Haya ni mabadiliko yasiyo ya kawaida ya hisia yenye kuathiri nguvu za mwili, tabia ya mtu na uwezo wa kutekeleza shughuli/kazi zake za kila siku. Dalili mojawapo ni kuwa na furaha iliyopitiliza.
- d. **Ugonjwa wa kupoteza kumbukumbu (Dementia)** - husababisha kupoteza kumbukumbu hata za mambo na matukio muhimu ya karibuni mfano mtu mwenye ugonjwa wa kupoteza kumbukumbu unaweza kumwambia jina lako sasa hivi na baada ya dakika tano akauliza tena jina lako.
- e. **Ugonjwa wa Ukosefu wa Umakini na Kushindwa kutulia (Attention Deficit Hyperactivity Disorder-ADHD)** - ni tatizo la kiakili linaloanzia utotoni lenye kuhusisha ukuaji wa mfumo wa fahamu ambalo husababisha kukosa umakini na kufanya vitu kwa msukumo usio wa kawaida.
- f. **Ugonjwa wa Skizofrenia (Schizophrenia)** – ni ugonjwa wa kibaolojia unaoathiri mchakato wa mawazo ya mtu na mara nyingi uwezo wake wa kiutendaji. Wakati mwingine dalili zake zinapojitokeza, watu hupata ugumu katika kuelezea tofauti ya uzoefu halisi na ule usio halisi. Dalili zinaweza kuwa usumbufu au hali isiyo ya kawaida katika kufikiri kama vile kuamini watu wanakula njama dhidi yako wakati kiuhalisia halipo au kusikia milio au sauti ambazo hazipo; mazungumzo yasiyoeleweka au yasiyo na mpangilio; tabia zisizokuwa za kawaida, pamoja na kukosa hamasa.
- g. **Ugonjwa wa kimawazo na Tabia za Kukithiri (Obsessive Compulsive Disorder – OCD)** – ni ugonjwa unaosababisha mtu kupata mawazo yanayojirudiarudia na wakati mwingine kupata hali inayomsukuma kurudiarudia kutenda jambo bila hiari yake ambapo humkosesha raha.
- h. **Usonji (Autism)** – **Usonji**, ni ugonjwa unaoanza kuonesha dalili zake kwa mtoto anapofikisha umri wa kuanzia miaka

mitatu ambapo mtoto huwa mzito kuelewa mambo kama watoto wengine; huwa hapendi kuchangamana na wenzake, hawezi kujieleza kwa maneno anachokitaka na badala yake, anatumia zaidi ishara au lugha ya picha. Mtoto mwenye usonji, huwa mzito kuzungumza, au akianza kuzungumza huwa na kawaida ya kurudiarudia neno moja kwa muda mrefu au kurudia walichokisema watu wengine na huwa na tabia tofauti kabisa na watoto wengine.

- i. **Msongo baada ya Janga (Post-traumatic stress disorder-PTSD)** - ni ugonjwa/tatizo linalompata mtu baada ya kupatwa na janga, mfano kubakwa, vita, unyanyaswaji wa kijinsia, ukatili kwa watoto na ajali za kutisha

### **Swali: Je kifafa ni mojawapo ya magonjwa ya akili?**

Ugonjwa wa kifafa haujatajwa kuwa miongoni mwa magonjwa ya akili. Ni ugonjwa wa mwili wenye kuhusisha mfumo wa akili. Ni ugonjwa ambao husababishwa na hitilafu katika mfumo wa ufanyaji kazi wa ubongo. Kifafa kinaweza kuathiri shughuli yoyote inayoendeshwa na ubongo. Kifafa hakiambukizi wala hakisababishwi na ugonjwa wa akili. Mtu anaweza kugundulika kuwa na ugonjwa wa kifafa na akaendelea kutekeleza majukumu yake ya kila siku pasipo kukabiliwa na athari za kiutendaji.

### **Swali: Je, kifafa husababishwa na nini?**

Zifuatazo ni baadhi ya sababu zinazoweza kusababisha kifafa:

- a. Kupitia matukio mbalimbali yanayohusisha majeraha ya ubongo wakati wa mtoto kuzaliwa au ajali).
- b. Matatizo katika ukuaji wa ubongo.
- c. Kiharusi (stroke).
- d. Kuwa na uvimbe katika ubongo.
- e. Magonjwa yanayoathiri ubongo mfano homa ya uti wa mgongo.
- f. Mama mjamzito kukosa lishe bora.
- g. Kurithi (vinasaba).



## 5.0 DALILI ZA MATATIZO/ MAGONJWA YA AKILI

### **Swali: Je ni zipi dalili za ugonjwa wa sonona?**

Zifuatazo ni baadhi ya dalili za ugonjwa wa sonona:

- Mfadhaiko
- Kukosa au kuzidiwa na usingizi
- Kukosa hamu ya kula au kula sana
- Kupoteza kumbukumbu
- Kuwa na hasira za haraka
- Kutojumuika au kujitenga
- Kukosa nguvu (mwili kuishiwa nguvu)
- Kutokwa na machozi au kuhisi hali ya kulia bila sababu
- Kupoteza hamu ya vitu ulivyokuwa unavipenda mwanzo, mfano: michezo n.k,
- Kujihisi mkosaji
- Kujiona huna thamani
- Kushindwa kufanya shughuli au kazi zako za kila siku

*Dalili hizo zitathibitika iwapo tu zitajitokeza mfululizo na kudumu kwa zaidi ya wiki mbili.*

### **Swali: Je, anayeshtukashtuka mara kwa mara bila sababu za msingi ni mgonjwa wa akili?**

Kushtuka ni hali ya kupata hofu. Inapojitokeza mara kwa mara na pasipo sababu ya msingi na kuathiri utendaji kazi wa mtu inaweza kuwa mojawapo ya dalili za magonjwa ya wasiwasi.

### **Swali: Je kuchekacheka bila sababu za msingi ni dalili za ugonjwa wa akili?**

Kicheko huja kutokana na kisababishi ama cha kuona, kusikia, kuhisi, kunusa au kufikirika. Kicheko kinachokuja pasipo sababu ya msingi, kinajitokeza ghafla, mara kwa mara na yamkini mahali pasipohusika, ni kiashiria cha dalili ya ugonjwa wa akili na huambatana na dalili nyinginezo.



*Kuchekacheka kupita kiasi au mara kwa mara (kusiko kwa kawaida) bila sababu za msingi yaweza kuwa mojawapo ya dalili za matatizo ya afya ya akili.*

### **Swali: Kuwa na tabia ya uchafu uliopitiliza bila kujitambua inaweza kuwa tatizo la afya ya akili?**

Mtu anaweza kujifunza tabia ya kuwa mchafu na asionyeshe kujali. Hata hivyo mtu kuwa na tabia iliyopitiliza ya uchafu kama vile kutoweka mwili katika hali ya usafi kwa mfano kutokuoga kwa muda mrefu ni kiashiria kimojawapo cha dalili za ugonjwa wa akili.

### **Swali: Je, mtu anayejitenga au kuongea mwenyewe anaweza kuwa na matatizo ya afya ya akili?**

Kujitenga ni hali yenye uamuzi hasa pale tunapohitaji faragha. Inapojitokeza pasipo maamuzi yako ni ishara ya kukabiliwa na matatizo ya afya ya akili. Wapo watu ambao katika utekelezaji wa kazi au shughuli zao hujikuta wakiongea wenyewe. Hii ni kawaida kabisa hata katika kipindi cha ukuaji wa watoto wanapojifunza kuongea. Kuongea kunakoashiria ugonjwa wa akili hujitokeza pale mtu anapokuwa anaongea mwenyewe kama anaongea na mtu asiyeonekana kwa wengine.

**Swali: Je, mtu anayetembea huku na huko pasipo kujua ni wapi anataka kwenda anaweza kuwa na matatizo ya afya ya akili?**

Hiyo inaweza kuwa dalili ya matatizo ya afya ya akili na dalili kwa wagonjwa ambao wamepoteza kumbukumbu kwa sababu ya kudhoofika kwa mfumo wa fahamu.

**Swali: Kwa nini wagonjwa wa akili wanakula vyakula vichafu na wengine kula majalalani?**

Si kila anayekula chakula kichafu au jalalani amethibitika kuwa na ugonjwa wa akili. Hata hivyo tafiti zinaonyesha wapo baadhi ya watu wanaokabiliwa na dalili za ugonjwa wa akili ambao wametelekezwa na kukosa usaidizi wa kifamilia na wa kijamii hali inayowafanya kukosa huduma za msingi kama chakula, malazi na mavazi pamoja na huduma za afya hivyo kulazimika kula vyakula visivyofaa majalalani.

**Swali: Unawezaje kumtambua mtoto mwenye matatizo ya afya ya akili?**

Dalili zifuatavyo ni baadhi ya viashiria vya mtoto mwenye matatizo ya afya ya akili:

- Kudumaa
- Kuchelewa kuongea
- Utundu/ukorofi uliopitiliza
- Asiyechangamana na wenzake
- Kushindwa kujieleza
- Mzito kuzungumza
- Kurudiarudia neno moja  
au maneno yaliyosemwa kwa muda mrefu
- Kuwa na tabia tofauti kabisa na wengine

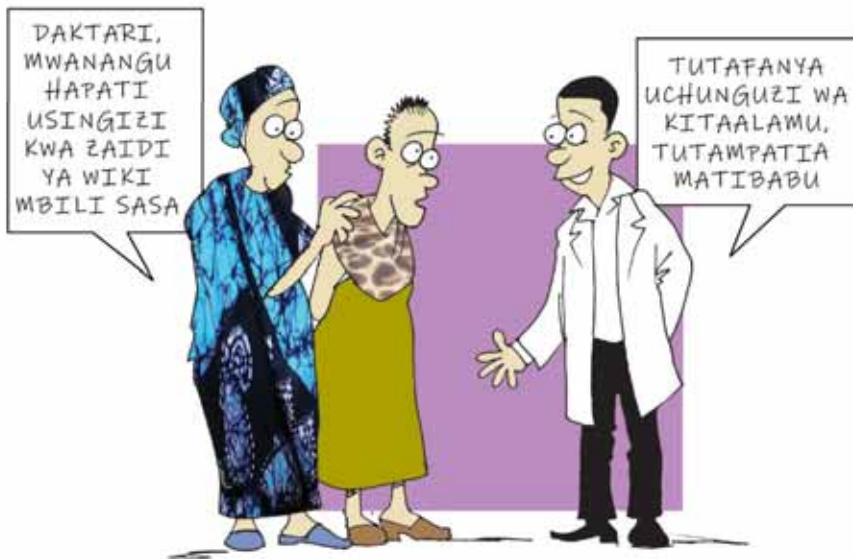
## 6.0 MATIBABU YA MAGONJWA YA AKILI



*Tiba za kisaikolojia ya mtu mmoja mmoja kutoka kwa mnasihi.*



*Tiba za kisaikolojia katika vikundi kutoka kwa mnasihi.*



*Tiba kutoka kwa mtaalamu wa afya/daktari.*

### **Swali: Je magonjwa ya akili yanatibika?**

Ndiyo, magonjwa ya akili hutibika kwa kutumia njia zifuatazo:

- Tiba za kisaikolojia/ unasihi zilizothibitishwa kutibu magonjwa ya akili.
- Tiba za kibaolojia kama vile matumizi ya dawa za hospitali baada ya kufanyiwa uchunguzi na kupatiwa ushauri wa kitaalamu kutoka kwa daktari au tabibu.
- Tiba kwa njia ya kazi ambapo magonjwa kupewa shughuli mbalimbali za kufanya kama vile kupalilia na kumwagilia bustani za maua, mboga mboga, kufanya mazoezi ya viungo, kufua, pamoja na shughuli nyingine zitakazoweza kumsaidia kutengamaa kiakili.

## Swali: Je kuna hospitali maalumu kwa wagonjwa wa akili?

Ndiyo, ipo hospitali maalumu kwa wagonjwa wa akili ijulikanayo kama hospitali ya Mirembe. Hata hivyo zipo hospitali zenye huduma ya afya na magonjwa ya akili kwa wagonjwa wa nje na wale wa kulazwa kama vile Hospitali ya Taifa Muhimbili, hospitali za rufaa Mbeya, Bugando, KCMC; vilevile zipo hospitali zenye kutoa huduma za afya na magonjwa ya akili kwa wagonjwa wa nje (OPD) kama vile Mwananyamala, Amana, Temeke za mkoani Dar es Salaam na nyinginezo zilizopo kwenye mikoa mingine.

Pia vipo vituo vilivyoidhinishwa kutoa huduma za awali za afya na magonjwa ya akili.

## Swali: Je ni sahihi kwa mtu mwenye matatizo ya afya au ugonjwa wa akili kwenda kwa waganga wa kienyeji au kutumia tiba asili/tiba mbadala?





*Wagonjwa na wenye matatizo ya afya ya akili wapelekwe katika kituo cha afya na sio kwa mganga wa kienyeji.*

Siyo sahihi, kwa sababu matatizo ya afya au ugonjwa wa akili yanahitaji elimu na utaalumu wa kutambua dalili na kuthibitisha ugonjwa kabla ya kupewa matibabu.

Hivyo mtaalamu wa afya ya akili ndiye anayeweza kuchunguza, kuthibitisha, kutoa tiba na kuelekeza huduma nyingine yoyote kulingana na ukubwa na aina ya ugonjwa. (**Angalizo:** ieleweke kwamba mtaalamu wa tiba asilia/mbadala siyo mganga wa kienyeji, huyu anatambuliwa na serikali na kuna kitengo maalumu cha tiba asili/mbadala, lakini mganga wa kienyeji ni yule ambaye anapiga ramli).

## 7.0 NAMNA YA KUZUIA MATATIZO/ MAGONJWA YA AKILI

**Swali: Ni namna gani mtu anaweza kuzuia matatizo au magonjwa ya akili?**

Mtu anaweza kuzuia matatizo ya afya ya akili kwa kuzingatia yafuatayo:

- a. Kudhibiti au kuhimili msongo wa mawazo.
- b. Kuepuka mawazo hasi kuhusu watu na maisha.
- c. Kupata lishe bora na kufanya mazoezi ya viungo na michezo.
- d. Kuepuka utumiaji wa dawa za kulevya.
- e. Kupuuzia mambo yanayoweza kuumiza na kuathiri afya yako ya akili.

**Swali: Ni namna gani mtu anaweza kuhimili msongo wa mawazo ili usilete madhara kwa afya ya akili?**

Ili kuhimili msongo wa mawazo inashauriwa kufanya yafuatayo:

- a. Eleza tatizo ulilonaldo linalokusababishia msongo wa mawazo kwa mtu aliye karibu nawe yaani mtu unayemuamini kuwa atakuwa tayari kukusikiliza.
- b. Hatua ya hapo juu husaidia kuondoa hisia hasi kutoka moyoni – usizihifadhi hisia hasi kwani zitazidi kuongezeka na mwisho zitaharibu afya yako ya akili. Kaa karibu na watu uwapendao
- c. Fanya shughuli mbadala uipendayo kama vile michezo, mazoezi ya mwili na viungo.
- d. Nenda mahali tulivu penye mandhari nzuri, hewa safi na upepo kama vile ufukweni mwa bahari au ziwani, bustanini kwenye maua mazuri, shambani, mbuga za wanyama ili kupumzisha akili.
- e. Pata ushauri wa kitaalamu kutoka kwa mnasih au mtaalamu wa afya ya akili

**Swali: Ni mambo gani yanaweza kuchangia kuimarisha afya ya akili na kuzuia matatizo/magonjwa ya akili?**



Yapo mambo mengi yanayoweza kuchangia kuimarisha afya ya akili ya mtu kabla na baada ya kuzaliwa kama ifuatavyo:

- a. Kabla mtoto hajazaliwa mama mjamzito azingatie yafuatayo:
  - Ajitunze/atunzwe vizuri.
  - Apate lishe bora kwa ajili yake na mtoto aliye tumboni
  - Aepuke kutumia vitu vinavyoharibu afya ya akili kama vile pombe, sigara na dawa za kulevya.
  - Wakati wa kujifungua atoe ushirikiano mzuri kwa wakunga ili kuepusha kumuumiza mtoto.
- b. Mtoto akishazaliwa:
  - Alelewe kwa upendo.
  - Apewe lishe bora.
  - Alindwe dhidi ya ajali za kuumia kichwani (kuanguka)
  - Alindwe dhidi ya ukatili na manyanyaso mengine.
- c. Katika malezi na makuzi afundishwe elimu ya stadi za maisha, tabia na mienendo salama kama:
  - Kuhimili mihemuko, kuepuka matamania na vishawishi vibaya kutoka kwa makundi rika mfano: utumiaji wa dawa za kulevya, ngono za mapema zinazoweza kusababisha magonjwa ya ngono, UKIMWI na mimba zisizotarajiwa.
  - Kukabilia na mazingira ya aina zote yanayomzunguka,
  - Kupewa elimu na ujuzi wa kumwezesha kuajiriwa au kujijiri ili aweze kukidhi mahitaji ya muhimu ya kimaisha.

### **Swali: Ni hatua gani ya kwanza ya kuchukua unapogundua mtu mwenye tatizo au dalili za ugonjwa wa akili?**

Unapogundua mtu ana matatizo au dalili za ugonjwa wa akili chukua hatua zifuatazo:

- a. Kwanza kabisa zungumza na mhusika kumjulua hali na kusikia kauli zake au mawazo yake kama atafunguka
- b. Akikiri kuwa na tatizo mpe ushauri wa kuonana na mnasihani au mtaalamu wa afya ya akili
- c. Akighairi kutoa ushirikiano zungumza na ndugu zake au mtu wa karibu unayemjua wanaelewana vizuri ili wamshauri kwa upendo kwenda kupata huduma kwa mtaalamu wa afya ya akili

- d. Kwa aliyefikia hatua ya kujidhuru au kujiua fanya yafuatayo:
- Ondoa vitu vyote vya hatari anavyoweza kuvitumia kujiua/kujidhuru kama vile sumu, kamba, silaha ya aina yoyote.
  - Tafuta mahali penye faragha kwa ajili ya kuzungumza
  - Tenga muda wa kutosha
  - Sikiliza kwa umakini na kumpa heshima mhusika
  - Onyesha ushirikeli (kuvaa uhusika au kuliona tatizo katika mtazamo wa mhusika),
  - Onyesha kujali kwa kujiamini,
  - Tumia rasilimali zilizopo katika kumpatia huduma endelevu kama vile kumuunganisha na watu wa karibu naye, kumfikisha kwenye kituo cha afya kilicho karibu nk.

### Swali: Kwa nini ni muhimu kuipatia jamii elimu ya afya ya akili?

Elimu ya afya ya akili ni muhimu sana kwa jamii kwani ndiyo inayoishi na watu wenye matatizo ya afya na ugonjwa wa akili. Jamii ikipata elimu itaweza kutambua dalili za watu wenye ugonjwa wa akili na kuwapa msaada mapema.



*Mtaalamu kutoka kitengo cha elimu ya afya kwa umma akitoa mada kwa Jamii.*

Aidha ni muhimu ili jamii yenyewe iweze kushiriki katika kuimarisha na kuepusha matatizo ya afya ya akili kwa wategemezi wao kama vile wajawazito, watoto, vijana na wazee.

Kwa jumla, jamii ina nafasi kubwa katika kusaidia watu walio na matatizo na ugonjwa wa akili. Jamii inapaswa kuwaonyesha upendo, isiwatenge wala isiwanyanyapae. Hali kadhalika jamii iwe na utaratibu wa kuwasaidia katika mahitaji yao ya msingi ikiwa ni pamoja na kuwapeleka kupata huduma za kitaalamu hospitali.

### **Swali: Wazazi na walezi wana nafasi gani katika kufuatilia makuzi ya watoto ili kuwapeleka na matatizo ya afya ya akili?**

Nafasi ya wazazi/walezi ni kubwa sana katika malezi na makuzi ya watoto. Mzazi/mlezi ni kiongozi wa kwanza kabisa katika maisha ya mtu yoyote.

Uhusiano wa wazazi na watoto unaweza kuwajenga watoto kisaikolojia au kuwaumiza. Yafuatayo ni mambo muhimu kwa wazazi kuzingatia katika kuimarisha afya ya akili na kuepusha watoto kupata magonjwa ya akili:

- a. Wazazi wapendane ndani ya nyumba ili kuimarisha watoto kisaikolojia.
- b. Wazazi waepuke ugomvi au mienendo inayosababisha matatizo ya kisaikolojia kwa watoto, kwa mfano kujibizana au kutukanana mbele za watoto.
- c. Wazazi wawalinde watoto dhidi ya ajali zinazoepukika, pia dhidi ya ukatili na unyanyasaji hasa unaotokea katika mazingira ya nyumbani.
- d. Wazazi/walezi wawe mfano wa kuigwa ili kuwajengea watoto mienendo na maadili mazuri katika maisha. Ikumbukwe kuwa wazazi ndiyo waalimu wa kwanza kwa mtoto kuhusu mienendo na maadili ya kimaisha. Bila shule hiyo watoto wengi huchanganyikiwa na kuharibikiwa.

## 8.0 ATHARI ZA MATATIZO/ MAGONJWA YA AKILI

**Swali: Je ni athari gani zinazoweza kujitokeza kwa mtu aliyethibitika kuwa na tatizo au ugonjwa wa akili na asipate matibabu?**

Athari zinazoweza kujitokeza pale mgonjwa anapokosa matibabu na kuendelea kuishi na dalili za ugonjwa wa akili kwa muda mrefu ni pamoja na hizi zifuatazo:

**Ngazi ya mtu binafsi:** (katika eneo hili athari zinamgusa mtu mwenyewe):



- Kushindwa kujihudumia mwenyewe.
- Kutokujiamini na kushindwa kushiriki katika maamuzi na shughuli muhimu za kifamilia na kijamii.
- Kujinyanyapaa.
- Kutokujikubali.



*Familia na jamii huogopa kuoa au kuolewa katika familia yenye mtu mwenye mata-tizo ya afya ya akili.*

### **Ngazi ya familia**

- a. Kuwa tegemezi kwa familia na kushindwa kuchangia katika maendeleo ya familia.
- b. Familia kunyanyapaliwa.
- c. Muda mwingi unaweza kutumika katika kudhibiti dalili za ugonjwa kuliko kushiriki kazi za kuiongezea familia kipato.

### **Ngazi ya Jamii**

- a. Kupungua kwa nguvu kazi.
- b. Kujitokeza kwa tabia zinazokosa udhibiti hivyo kuhatarisha mali na maisha ya watu.

### **Ngazi ya Taifa/Serikali**

Kupungua kwa nguvu kazi ya taifa.

## 9.0 AFYA YA AKILI KWA MAMA MJAMZITO NA MTOTO



Afya ya akili kwa mama mjamzito imepewa uzito wa pekee katika kitabu hiki kutokana na umuhimu uliotolewa na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto, katika sera ya Afya ya Mama na Mtoto. Ni wazi kwamba bila kuimarisha afya ya mama na mtoto taifa linaweza kujikuta likiwa na watu wengi walio na matatizo ya afya ya akili ambao viwango vyao vya kufikiri ni duni. Kwa maneno mengine, afya ya akili kwa mama mjamzito ni ya muhimu sana katika kulinda afya ya watoto watakaozaliwa ili kupata taifa la watu walio na uwezo mkubwa wa kufikiri, wanaojitambua, wenye maarifa na ubunifu, watakaoweza kushindana kimataifa katika nyanja ya sayansi na teknolojia. Ili kuepuka tatizo la kuwa na taifa la watu waliodumaa kiakili jamii inapaswa kulipa kipaumbele suala la afya ya mama na mtoto likiwemo suala la afya ya akili.

Yafuatayo ni maswali yaliyoulizwa kuhusu afya ya akili kwa mama na mtoto na majibu yake:

### **Swali: Kuna uhusiano gani kati ya afya ya akili ya mtoto na mama anapokuwa mjamzito?**

Chakula anachokula na kinywaji anachokunywa mama mjamzito vina nafasi kubwa ya kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Afya ya akili ya mtoto huathirika zaidi pale mama anapokuwa anatumia vilevi na kutozingatia lishe bora wakati anapokuwa mjamzito. Kwa mfano mama mjamzito anapokunywa pombe husababisha athari za moja kwa moja katika ukuaji wa mtoto na kusababisha tatizo ambalo kwa jina la kitaalamu huitwa *featal alcohol spectrum disorder*.

Hili ni tatizo ambalo huathiri ubongo wa mtoto anapokua na kusababisha mabadiliko yanayoweza kuonekana kwenye muonekano wa uso wa mtoto.



*Matumizi ya pombe kwa kina mama wajawazito kunaweza kumdhuru mtoto aliyeko tumboni.*

### **Swali: Je, jamii inapaswa kufanya nini ili kuimarisha afya ya akili kwa mama mjamzito na mtoto?**

Katika kuimarisha afya ya akili kwa kina mama wajawazito na watoto jamii inapaswa kujipanga katika kuepuka yafuatayo:



*Huduma za kliniki ni za msingi kwa afya ya mama na mtoto.*

- a. Migogoro inayofarakanisha familia na kuumiza watoto kisaikolojia.
- b. Mimba za utotoni.
- c. Vitendo vya ubakaji.
- d. Matumizi ya dawa za kulevya.
- e. Mila na desturi potofu kama vile:
  - Kukataza wajawazito kula baadhi ya vyakula vyenye lishe bora.
  - Kuoza watoto katika umri mdogo.
  - Ukeketaji.
  - Kurithi wajane.



ASANTE SANA KWA USHAURI  
MZURI. TUMEKUELEWA NA  
TUTAZINGATIA



## 10.0 HITIMISHO

Kwa kutambua kwamba hakuna jambo lisilokuwa na mwisho, na kwamba jambo lolote zuri likirefushwa kuliko muda uliopo huwa lina kawaida ya kuchosha watu. TEWWY inakiri kwamba yako mambo mengi sana ya kujadili kuhusu Afya ya akili na changamoto zake lakini itoshe tu kusema kwamba yaliyomo katika kijarida hiki cha maswali na majibu kuhusu afya ya akili yametoshwa kwa sasa.

TEWWY inarejea tena wito wake kwa jamii hii *pendwa* ya watanzania kwamba Afya ya Akili ndiyo msingi wa mafanikio katika nyanja, sekta na tasnia zote nyingine. Ushiriki wako katika kuilinda afya ya akili utachangia kupata jamii iliyo na uwezo mkubwa wa kufikiri, kupanga na kutatua changamoto za kimaisha kulingana na mazingira husika.

TEWWY inawasihi kusoma maswali yaliyoulizwa na wanajamii wenzetu pamoja na majibu yaliyotolewa na wataalamu, na kutafakari ni kwa namna/kiasi gani umeshiriki katika kuimarisha afya ya akili kwako mwenyewe na kwa wale wanaokuzunguka. Kama ushiriki wako umekuwa mdogo, baada ya kusoma kijarida hiki utakuwa na nafasi kubwa zaidi ya kushiriki na kuchangia.

TEWWY inakukaribisha kuuliza maswali mengine yoyote uliyo nayo ambayo hayakupata majibu katika kijarida hiki kupitia barua pepe: [tewwy@tewwy.org](mailto:tewwy@tewwy.org) TEWWY kwa ushirikiano na wataalamu wa Afya ya Akili itaendelea kuyatafutia majibu sahihi na kuyawasilisha kwa jamii kwa wakati mwafaka.



*Simanzi ni hali ya kujawa na masikitiko na kutokuwa na furaha kutokana na tukio baya lililotokea*

- Unasumbuliwa na hali ya kukosa usingizi?
- unakabiliwa na hali ya usahaulifu wa mara kwa mara?
- hali ya kujijali au kujipenda imepungua?
- unajiona kuwa mnyonge?
- umekuwa na vipindi vya kukasirika upesi bila sababu ya msingi?
- unakosa umakini katika kazi au shughuli zako?
- unakosa shauku ya kufanya mambo uliyopendelea kufanya hapo awali?
- unakabiliwa na hali ya kujitenga au kutojumuiika?
- unajilaumu au kujiona mwenye hatia kwa mambo madogo madogo?
- unakabiliwa na mabadiliko ya hamu ya chakula?
- unakosa hamu ya kujamiiana?
- unakabiliwa na mawazo ya kutaka kufa au kujiua?

***Hizo ni baadhi ya dalili za sonona – iwapo unahisi kuwa na dalili za sonona au unahisi ndugu, jamaa au rafiki ana dalili za sonona chukua hatua fika au mpeleke katika kituo cha afya kilicho karibu nawe.***

***Uhusiano mzuri katika jamii hupunguza msongo wa mawazo kwa familia na jamii.***

Uhusiano mzuri katika jamii hupunguza msongo wa mawazo kwa familia na jamii.



National Institute for Mental Health (NIMH)  
P.O. Box 14869, Dar es Salaam  
Phone: +255 22 271 2711  
www.nimh.or.tz

MASWALI YAULIZWAYO NA JAMII KUHUSU

# AFYA YA AKILI

NA MAJIBU YAKE



Tap Elderly Women's Wisdom for Youth (TEWWY).

Sinza Makaburini, Dar es Salaam.

P.O.Box 32705 Dar es Salaam. Tanzania.

Phone: +255 757 327 878 / 0737 773 982

[tewwy@tewwy.org](mailto:tewwy@tewwy.org)

<https://tewwy.org>

ISBN 978-9976-88-413-5



9 789976 884135 >