

Taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana



Utangulizi

Mawazo ya ghafla yasiyotakikana ni nini?

Wakati mwingine, watu ambao wamesikia/kusoma habari za kutisha wanaweza kupata mawazo ya ghafla yasiyotakikana, ambayo ni mawazo ya kuleta usumbufu wa akili na kumbukumbu ambazo huibuka kwa ghafla akilini na kusababisha uoga, wasiwasi au huzuni.

Taswira ni nini?

Wakati mwingine, mawazo na kumbukumbu vinaweza kuwa na nguvu sana na kuonekana kana kwamba tukio hilo linatendeka wakati huo au mtu husika anapelekwa kwenye tukio la kutisha. Hii inajulikana kama taswira. Wakati mwingine, wataalamu wanaweza kupata taswira dhahiri sana, kwa hivyo, mtu anapozungumza kuhusu hali ya kutisha aliyopitia, tukio hilo “huonekana kama filamu” akilini mwao. Kisha taswira hiyo hujirudia akilini kwa ghafla bila kutarajiwa. Ingawa taswira si hali ya kawaida katika kiwewe kisicho cha moja kwa moja, kujirudia akilini mwetu kwa matukio ambayo wateja wetu wameshiriki nasi ni hali ya kawaida sana.

Kwa nini hutokea?

Taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana hutokea tunapojaribu kutaka kuelewa habari ambazo ni nzito. Akili yetu hujaribu kuelewa, ili kutambua mantiki ya tukio hilo, lakini hushindwa. Yanaweza pia kutokea kwa sababu ya visababishi, ambavyo pia vinaweza kuwa vigumu kuvitambua, kwa sababu vinaweza kutokea kwa haraka sana. Visababishi, pamoja na taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana wakati mwingine huchochea hali ya kuwa tayari kwa dharura kwenye mfumo wetu, kwa hivyo tunaona kana kwamba tuko hatarini hata kama hamna hatari yoyote.

Taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana hutokea tunapojaribu kutaka kuelewa habari ambazo ni nzito. Akili yetu hujaribu kuelewa, ili kutambua mantiki ya tukio hilo, lakini hushindwa.

Unapaswa kufanya nini kuyahusu?

Kwanza, chunguza ukali wake. Unaweza kugundua ikiwa taswira au mawazo ya ghafla yasiyotakikana yanaathiri kazi au muda wako wa kupumzika, na ikiwa yanaathiri shughuli ambazo ulikuwa umezoea kufanya. Hata kama hayana athari yoyote, yanaweza kuleta usumbufu wa mawazo sana yanapotokea. Ikiwa yana athari, wazo bora ni kutafuta usaidizi. Mtaalamu wa ushauri wa masuala ya kiwewe anaweza kutoa ushauri wenye msaada kwa kutumia baadhi ya mbinu na

zana zilizobainishwa hapa chini. Unaweza pia kujaribu baadhi ya mbinu zilizo hapa chini kibinafsi na uhakikishe kuwa unatafuta usaidizi panapohitajika.






Zana

Zifuatazo ni baadhi ya mbinu na zana ambazo zitakutayarisha katika kukabiliana na taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana. Kabla ya kujaribu mojawapo ya zana hizi, ni muhimu ujitayarisha na uhakikishe kuwa unajihisi vizuri na mwenye afya.

Kujitayarisha

Hali zote za kiwewe kisicho cha moja kwa moja, hasa taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana, ni namna ambavyo mwili na akili yako hujaribu kukabiliana na changamoto ya kumbukumbu za kutia kiwewe. Kabla ya kuangazia zana za kudhibiti mawazo, ni muhimu tuanze na mwili wako. Fikiria kuwa unaenda kukimbia mbio za masafa marefu. Hutaweza kukimbia mbio hizo bila kufanya mazoezi au kujitayarisha na ni muhimu kuhakikisha kuwa uko tayari. Mapendekezo yaliyo hapa chini yamebuniwa ili kukutayarisha kimwili ili uwe tayari kukabiliana na changamoto zinazosababishwa na kiwewe kisicho cha moja kwa moja.

<p>Mazoezi ya Mwili</p> 	<p>Mazoezi yoyote ya mwili yanayochangamsha moyo na akili yako na kusababisha utokwe jasho ni muhimu kwa kuhakikisha kuwa unapata mazoezi ya kutosha kila siku. Mazoezi ya viungo vya kuongeza hewa ni bora zaidi kwa shughuli hii (kuliko kunyanyua uzani, kwa mfano). Ikiwa ni mepesi, kama vile kutembea, inaweza kukuchukua hadi dakika 40 kufikia hali hii. Ikiwa ni mazito zaidi, kama vile zoezi la viungo la kukimbia, unapaswa kutumia dakika 15. Shughuli yoyote inayoongeza kasi ya mapigo ya moyo wako kama vile kuogelea, kucheza densi na kuendesha baiskeli inaweza pia kuwa na manufaa.</p> <p>Ikiwa unaanza kufanya mazoezi ya mwili baada ya kutofanya mazoezi kwa kipindi fulani, kuwa mvumilivu na uanze taratibu kulingana na kiwango cha hali ya mwili wako. Ni vyema kupata ushauri wa daktari ikiwa una majeraha au hali ambazo zinaweza kuathiri mazoezi yako ya mwili.</p>
<p>Kula vizuri</p> 	<p>Kiwewe kisicho cha moja kwa moja kinaweza kuathiri hamu yako ya chakula na unaweza kutambua kuwa unakula chakula kidogo au kingi kupita kiasi. Inapendekezwa uwe aina nyingi ya vyakula vyenye lishe ili kuhakikisha kuwa mwili wako unapata lishe bora. Jaribu kutotumia sukari za kawaida, kama vile unga uliosafishwa, vyakula vilivyo na kiwango cha juu cha sukari au vinywaji vilivyo na sukari nyingi. Ikiwa una sukari,</p>


	<p>jaribu kuichanganya na chakula kigumu kama vile matunda na njugu.</p> <p>Sababu ya kutotumia sukari ni kuwa huvunjwa kwa haraka sana mwili, hali ambayo “huchangamsha” mwili wako, ambayo kwa bahati mbaya inaweza kusababisha mwili wako kuwa tayari kwa dharura. Hali hii inaweza kuongeza zaidi taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana. Kwa kuchanganya sukari na vyakula vigumu, sukari huvunjwa mwilini polepole zaidi, hali ambayo hutoa athari tofauti.</p>
<p>Kulala vizuri</p> 	<p>Ikiwa taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana huongezeka zaidi jioni, huenda ukatatizika kupata usingizi. Jaribu kuboresha mazoea ya kulala, kama vile kutobadilisha saa za kwenda kulala, kutotazama televisheni ikiwa imesalia saa moja kabla ya kwenda kulala, na kufanya zoezi za kujituliza pindi tu kabla ya kwenda kulala kama vile kuoga, kutafakari au kusoma kitabu.</p>

Ujuzi Muhimu

Ufuatao ni baadhi ya ujuzi muhimu ambao unaweza kujaribu ili kuanza kudhibiti taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana. Inapendekezwa kuwa upitie zana hizi hatua kwa hatua, na uanze tu kutumia zana mpya baada ya kufahamu vizuri zaidi ujuzi uliojifunza awali. Inapendekezwa pia kuwa ujaribu kufanya mazoezi haya kwa wakati mahususi wa siku ambao unajua kuwa utakuwa umetulia zaidi. Unaweza kutenga muda katikati ya siku ili kupunguza shinikizo na kujishughulisha na shughuli za kutunza afya yako.

Kabla ya kuanza kufanya zoezi lolote, anza kwa kupumua na kujituliza. Kisha, anza kufanya zoezi lako ulilochagua. Ikiwa taswira au mawazo yatakuja akilini wakati mwingine, jikumbushe kuwa unayashughulikia, kuwa unatunza afya yako, na kuna wakati wa kuyashughulikia mchana. Ikiwa hayatoweki, unaweza kupumua na kujituliza jinsi ilivyobainishwa. Jambo muhimu ni kuwa unapaswa kutenga muda wa kufanya mazoezi kila wakati na usiruke muda ulioweka wa kufanya mazoezi. Hatua kwa hatua, baada ya muda, taswira na mawazo yatapungua.

Hata hivyo, ikiwa wakati fulani utaona kuwa umelemewa au taswira na mawazo yanazidi kuongezeka, ni vyema kutafuta usaidizi wa kitaalamu.

Kukomesha mawazo	
	<p>Mawazo ya kuhuzunisha yanaweza kutokea yanaposababishwa na kitu fulani au hutokea wakati mwingine bila kutarajiwa. Ukijaribu kuyapinga zaidi, mawazo haya yanaweza kuzidi kuwa na nguvu na</p>

	kuwa vigumu kutoweka. Badala ya kupuuza mawazo kwa haraka, hatua ya kwanza ni kuyatambua.
Kurudia Mara Tatu	Unaweza kufanya hivi kwa kurudia jambo mara tatu. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ukiwa na mawazo ya kuhuzunisha, jiambie kuwa “Ninafikiria...” na urudie mara tatu. 2. Kisha zingatia jinsi unavyohisi mwilini mwako. Jiambie kuwa, “Ninahisi...” na urudie mara tatu.
Sahau	Wazo kuu ni kwamba mawazo huja na kutoweka, na tunapoyatambua, tunaweza kuzingatia hali zingine tunazohisi mwilini mwetu. Pengine, una mawazo mengine ambayo huja kwa ghafla. Kila wakati, tumia mbinu ya kurudia jambo mara tatu kisha uyasahau. <p>Jambo la muhimu ni kuwa unapaswa kuzingatia mwako kila wakati, ukiangazia jinsi unavyohisi au kukisia. Kadri unavyozidi kufanya mazoezi, utatambua kuwa mawazo yanazidi kupungua, na utaweza kutambua zaidi jinsi unavyohisi nje na ndani ya mwili wako. Hii pia ni njia nzuri ya kuanza kufanya mazoezi ya kujituliza.</p>

Kujituliza: zana ambazo hurejesha mawazo yako kwa hali halisi.



Kama ilivyobainishwa kwenye utangulizi, taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana yanaweza kutokea ukiwa umesikia/kusoma habari za kutia kiwewe. Mawazo, taswira na kumbukumbu hizi za kutia wewe zinaweza kutokea kwa ghafla na bila kutarajiwa na mwili wako hujibu kana kwamba tukio hilo linatendeka wakati huo. Kwa kujituliza, unarejesha mwili na akili yako katika hali halisi.

Ili upate orodha kamili ya zana za kujituliza, tafadhali angalia kijitabu cha maelezo ya kujituliza ili upate vidokezo zaidi kuhusu jinsi ya kujaribu ujuzi huu.

Udhibiti wa Taswira


Hali ya kufikiria kuhusu habari tunazoelezwa na wateja wetu kwa kawaida hutumika kama njia ya kufanya tuhisi hali ya wengine. Hata hivyo, picha hizi zinaweza kukuingia akilini na unaweza kupata mawazo ya taswira hizo wakati mwingine kitu fulani kinapotendeka. Kwa sababu taswira ni kitu kilichojengwa akilini mwetu (kuliko kumbukumbu za picha tunazoona ana kwa ana), ni muhimu kujua kwamba tunaweza kudhibiti picha hizi. Mazoezi yafuatayo yanaweza kutumiwa kama mbinu ya uzuiaji, kisha baadaye kama njia ya kudhibiti picha zinazoibuka akilini kutokana na habari tunazosikia.



Mazoezi ya Televisheni (Yametolewa kwa Rothschild, B. 2006. p154)
Kwanza, jitulize ili uwe katika hali halisi kabisa.

	<p>Kisha, fikiria kuwa uko kwenye chumba ambacho ni tulivu na unajituliza kwa kutazama televisheni.</p> <p>Hatua ya Kwanza: Ona picha ya chumba hicho akilini mwako, aina ya viti, taa za mwangaza na jinsi televisheni inavyofanana. Una rimoti ya televisheni mkononi.</p> <p>Hatua ya Pili: Washa televisheni na ufikirie kuwa unatazama kipindi cha kupendeza au cha kawaida. Una rimoti ya televisheni mkononi na unaweza kurekebisha na kubadilisha picha, rangi na kasi ya picha jinsi upendavyo.</p> <p>Hatua ya Tatu: Fanya mazoezi ya kubadilisha picha, ubora wa picha na kasi ya picha hadi uone kuwa unaweza kudhibiti picha.</p>
<p>Taswira zinapokuja akilini</p> 	<p>Taswira au picha za ghafla zikija akilini, tumia ujuzi ambao umejifunza.</p> <p>Hatua ya Kwanza: Ona picha zinazoonyeshwa na uzipuuze.</p> <p>Hatua ya Pili: Tumia ujuzi uliojifunza kutoka kwa zoezi la televisheni. Jaribu mbinu kama vile kuficha picha, kwenda mbali nazo au kuzizima kabisa.</p> <p>Endelea kufanya mazoezi ya kujituliza na utafute usaidizi kutoka kwa mtaalamu ukiona kuwa huwezi kudhibiti picha zinazokuja akilini mwako.</p>

Kutumia sanaa za ubunifu

Sanaa za ubunifu zinaweza kuwa zana muhimu sana za kuchanganua picha na mawazo ya kutia kiwewe. Unaweza kujaribu mbinu hizi kivyako au unaweza kushirikiana na mshauri au mtaalamu wa matibabu ya sanaa za ubunifu.

 <p>Kuandika</p>	<p>Unaweza kujaribu kuandika shairi. Si lazima liwe shairi ngumu, angazia tu picha na mawazo yako na uandike chochote upendacho kwa kutumia sitiari au tashbihi.</p>
--	--

	Kwa mfano, “ninapoona picha hizi ni kama...” au “mawazo haya ni kama...”.
 Kuchora au kupaka rangi	<p>Hali ya kuchora na kupaka rangi inaweza kuwa njia bora ya kuchanganua picha na inaweza pia kutuliza sana na kuongeza kiwango cha umakinifu. Ikiwa unahisia za huzuni, hatua ya kutumia kalamu za rangi au penseli kuchora picha dhahania inaweza kusaidia kupunguza na kutuliza msongo wa mawazo.</p> <p>Ikiwa ungependa kuchora na kuchanganua picha za kutia kiwewe zinazokuja akilini mwako, inapendekezwa kuwa ufanye hivyo kwa usaidizi wa mshauri au mtaalamu wa matibabu ya sanaa za ubunifu.</p>
 Kuunda picha ya mahali salama	<p>Ni muhimu sana kuwa na picha fulani akilini mwako ambayo unaweza kuvuta taswira yake na ujihisi salama. Unaweza kuvuta taswira ya mahali hapo wakati wowote unapohisi kuwa unatatizwa au hauko salama. Ili kukusaidia ukumbuke picha hiyo ya mahali salama, unaweza kuchora, kupaka rangi au kuandika kitu kuihusu. Kisha unaweza kuweka picha hiyo karibu nawe na ukihisi kuwa unatatizwa, kumbuka picha hiyo, pumua, jitulize na ukumbuke kuwa uko salama.</p> <p>Hatua:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fikiria kuhusu mahali fulani (pa kweli au pa kufikiria) ambapo wewe hujihisi kuwa salama kabisa. 2. Unaona nini karibu nawe? 3. Unaweza kugusa au kuona nini? 4. Unapojiona ukiwa mahali hapo, unajihisi vipi? 5. Hisia hii inakugusa wapi mwilini mwako? 6. Kuna neno unaloweza kutumia kutaja mahali hapo salama? 7. Jione ukiwa mahali hapo sasa na uvute pumzi nyingi, unapohisi utulivu na amani. <p>Kisha, chora, upake rangi au uandike kitu kuhusu picha hiyo ili iwepo kila unapoihitaji.</p>



Hatimaye, na muhimu sana, ikiwa unaona kuwa picha au mawazo haya:

- Yanaathiri jinsi unavyofanya kazi, kuishi au kutumia muda wako wa mapumziko
- Yanakatiza au kutatiza mahusiano yako,
- Yanaathiri matumizi yako (au kutumia kupita kiasi) ya pombe au bidhaa zingine (kwa mfano, sukari, bangi au dawa zingine za kulevya)

Tafadhali tafuta usaidizi kutoka kwa mtaalamu wa ushauri wa masuala ya kiwewe



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. [Ubunifu huimarisha ustahimilivu na ufanisi wa watoa huduma za afya baada ya mkasa wa jiji la nyumbani]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [Msaada kwa msaidizi: Fiziolojia ya saikolojia ya kutoridhika na utoaji huduma na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja]. WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [Udhibiti wa usumbufu wa mawazo: Mwongozo wa kila siku wa kujitunza unapowatunza wengine]. ReadHowYouWant.com.