

Uchovu



Ufafanuzi

Uchovu huonyeshwa na hali ya kuhisi kuchoka kihisia au uchovu wa mwili na unaweza kutokea baada ya kuathiriwa na hali ya dhiki inayohusiana na kazi kwa muda mrefu. Kuna vipengele vitatu muhimu vinavyohusiana na uchovu ambavyo unaweza kukumbana navyo kwa viwango tofauti.^{2,3}

Uchovu huonyeshwa na hali ya kuhisi kuchoka kihisia au uchovu wa mwili na unaweza kutokea baada ya kuathiriwa na hali ya dhiki inayohusiana na kazi kwa muda mrefu

Uchovu unaweza kujumuisha:	
1. Uchovu wa kihisia	Kuhisi kuishiwa na nguvu za mwili
2. Kutojielewa na kuwa na shaka	Kuhisi kutovutiwa na kazi, ikijumuisha kukosa motisha au haja
3. Kuhisi kutokuwa na ufanisi kazini	Kuhisi kutokuwa na uwezo au matumaini kuhusu kazi yako na kuhisi kutoweza kufanikisha malengo yako ya binafsi yanayohusiana na kazi



Dalili na Ishara

Kimwili	Kihisia na Kiakili	Kitabia	Unaohusiana na Kazi
<ul style="list-style-type: none"> Uchovu/mavune Kuumwa na kichwa Matatizo ya kulala: kutatizika kupata na kudumisha usingizi bora, kulala sana/kidigo Matatizo ya mfumo wa mmeng'enywa wa chakula Kulalamika sana kutojihisi vizuri kimwili 	<ul style="list-style-type: none"> Usumbufu wa kihisia (k.m, kuhisi hali ya huzuni, majonzi) Hasira na kuudhika Kujikashifu mwenyewe Matatizo ya kumakinika Kuendelea kutokuwa imani au matumaini Kuendelea kuwa shaka na kutokuwa na uhakika 	<ul style="list-style-type: none"> Matumizi ya pombe au dawa kupita kiasi: tumbaku, pombe, dawa haramu Kuchukua hatua hatari 	<ul style="list-style-type: none"> Kuepuka au kuhofia kufanya kazi na wenzako fulani au kuhudumia wagonjwa fulani Kujitenga na wenzako Utendaji duni wa kazi Kuwa na mtazamo mbaya kuhusu kazi, shirika na/au wagonjwa Kutojifahamu Kukosa kazini Kutoridhika na mafanikio Kutojihisi kukamilika Kuhisi kuwa huna uwezo wa kusaidia Kutojali Kutojitolea ipasavyo kazini Kutokuwa na motisha ya kutosha ya kazi Kutoridhika na taaluma Kuhisi kutumiwa kupita kiasi na kuliko kadri ya uwezo wako Kufanya makosa mengi ya kimatibabu



Mfano wa Hali

Mohamad ni daktari wa umri wa miaka 35 wa kutibu magonjwa yanayohusiana na tumbo na matumbo. Alipigiwa simu na msimamizi wake baada ya kuwa na ugomvi mkali kati yake na mpasuaji. Walibishana kuhusu hali iliyohitaji matibabu ya dharura ambayo ilihusisha mgonjwa wa kike wa umri wa miaka 26 aliyekuwa na ugonjwa changamano wa Crohn aliyefariki kutokana na kuambukizwa sumu ya kidonda kwenye damu. Wafanyakazi wenza wa Mohamad wanasema kuwa amekuwa na ujeuri kwa daktari na wauguzi wenzake na wanahisi kuwa hali yake ya kuhusiana nao haifai. Mohamad ana sifa ya kuwa mfanyakazi mwenye bidii na daktari bora. Hutumia muda wake mwingi kukaa hospitalini kwa sababu ya bidii yake kwa wagonjwa anaowahudumia na kazi yake ya matibabu. Mohamad ameo na mke wake ana mimba ya mtoto wao wa kwanza. Mke wake alimwelezea mke wa daktari mwingine wasiwasi wake kuhusu Mohamad, akisema kuwa anaudhika mara kwa mara na hashiriki katika shughuli za maisha ya familia akiwa nyumbani. Mohamad alipokutana na msimamizi wake ili kujadiliana kuhusu mgogoro uliopo kati yake na mwenzake, alikana kuwa hakuna matatizo yoyote. Alisema kuwa hakuwa na uwezo mkubwa wa kusaidia kuokoa maisha ya mgonjwa aliyefariki au wagonjwa wengine wengi. Anahisi kuwa amepoteza mwelekeo fulani na mgogoro kati yake na mwenzake ulifanya akasirike. Anasema kuwa anahisi kuchoka na kuwa hana uwezo wa kukamilisha mengi katika kazi yake.



Vigezo vya Uwezekano wa Kuathiriwa

Vigezo vinavyohusiana na kazi na shirika huongeza uwezekano wa kuathiriwa na uchovu. Vigezo hivi vinajumuisha:

Masaa ya Kufanya Kazi na Mazingira	<ul style="list-style-type: none"> • Kufanya kazi kwa masaa mengi • Mazingira magumu ya kazi • Changamoto nyingi mno kazini • Kutokuwa na udhibiti wa kutosha kuhusu hali za kufanya kazi • Dhiki ya mara kwa mara inayohusiana na kazi • Mahitaji makali ya kazi
Usawazishaji wa Kazi na Maisha ya Kawaida	<ul style="list-style-type: none"> • Kutokuwa na mipaka kati ya kazi na kupumzika • Kutokuwa na muda wa kutosha wa kupumzika • Kuendelea kuhisi kuchoka (hii inaweza kuwa sababu ya/au dalili ya uchovu)
Majukumu au Matarajio Yasiyoeleweka	<ul style="list-style-type: none"> • Maelezo ya kazi yasiyoeleweka au yasiyokuwepo au jukumu lisiloeleweka kwenye timu • Matayarisho na maelezo duni ya shughuli za kazi • Pengo lililopo kila wakati kati ya matarajio ya kazi na ujuzi, uwezo na/au maarifa ya mtu • Kutolingana kwa kazi na mfanyakazi • Kutokuwa na ishara za kutosha za ufanisi au maendeleo kwenye kazi ya mtu • Changamoto za kusawazisha matarajio ya wasimamizi, wafanyakazi wenza, wafadhili, wagonjwa na familia • Kuwajibikia kwa mambo ambayo huwezi kuyadhibiti au kuhisi kutokuwa na udhibiti wa kazi yako.
Ukosefu wa Msaada au Usimamizi wa Kutosha	<ul style="list-style-type: none"> • Usimamizi usiothabiti au usio wa kiwango cha kutosha • Ukosefu wa haki au maoni • Ukosefu wa msaada unaweza kusababisha kuwepo kwa migogoro ambayo haijatatuliwa na uwezekano mkubwa wa kuathiriwa na hali ya uchovu • Kutokuwa na uhuru wa kutosha kufanya maamuzi kazini na kiwango cha juu cha upinzani

Ukosefu wa kuthamini ustawi	<ul style="list-style-type: none"> • Juhudi za mtu hazitambuliwi na kupongezwa • Kuhisi kutothaminiwa na kutuzwa kwa kazi yako • Kutokuwa na ushirikiano katika mahali pa kazi
-----------------------------	---



Uzuiaji na Kurejelea Hali ya Kawaida

Mbinu za kujitunza zinaweza kusaidia kuzuia hali ya kuanza kuathiriwa na hali ya uchovu. Shiriki mara kwa mara katika shughuli za kujitunza na kupumzika ambazo zinakuza ustawi wa kimwili, kihisia na kiroho. Utakapoanza kushiriki katika shughuli bora za kujitunza kila siku, zitakuwa sehemu ya mpango wako wa jumla wa uzuiaji. Shughuli za kujitunza hazimarishi tu uwezo wako wa kukabiliana na changamoto, zinaweza kusaidia mwili wako kukumbuka jinsi ya kurejea katika hali bora ya kiafya.

Shiriki mara kwa mara katika shughuli za kujitunza na kupumzika ambazo zinakuza ustawi wa kimwili, kihisia na kiroho.






Kwa kulenga jinsi ya kukuza uwezo wako na kujihusisha katika shughuli za kujitunza, unaweza kuchangia katika uimarishaji ustahimilivu wako wa kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia, ambao husaidia kuzuia kuathiriwa na hali ya uchovu. Pia, kanuni na mbinu za shirika ni muhimu katika kuzuia mfanyakazi kuathiriwa na hali ya uchovu. Mikakati hii inajumuisha:

Mbinu za shirika:

Boresha Mazingira na Masaa ya Kufanya Kazi	<ul style="list-style-type: none"> • Weka idadi inayofaa ya masaa ya kufanya kazi • Sawazisha ugumu wa kazi na uhakikishe kuna muda wa kupumzika
Himiza Kanuni ya Usawazishaji wa Shughuli za Kazi na Maisha ya Kawaida	<ul style="list-style-type: none"> • Himiza vipindi vya mapumziko na likizo za wafanyakazi, anzisha utamaduni wa shirika ambapo suala la kujitunza linathaminiwa na kuchukuliwa kuwa muhimu kwa utendaji wa kazi bora
Hakikisha Majukumu na Matarajio yanaeleweka vizuri	<ul style="list-style-type: none"> • Kutoa maelezo ya kazi yanayoeleweka vizuri na kuhakikisha kuwa wafanyakazi wanaelewa vizuri majukumu yao • Hakikisha wafanyakazi wamepokea mafunzo yanayofaa ili kutimiza majukumu ya kazi yao
Toa Msaada na Usimamizi wa Kutosha	<ul style="list-style-type: none"> • Kufanya mikutano ya mara kwa mara na wanaosimamiwa/wafanyakazi na kuwahimiza kutafuta msaada panapohitajika • Anzisha mifumo ya udugu au ya kusaidiana wenyewe kwa wenyewe panapohitajika ili kuwapa wafanyakazi msaada
Thamini suala la ustawi	<ul style="list-style-type: none"> • Anzisha mikutano ya timu ya mara kwa mara na uhakikishe kuna ushirikiano bora wa timu • Himiza umuhimu wa suala la ustawi • Anzisha mifumo ambayo inasherehekea mafanikio na kuonyesha shukrani • Hakikisha kuwa wafanyakazi wanatambua kuwa wao ni wanatimu wanaothaminiwa • Hakikisha maelezo kuhusu shinikizo na athari zake yametolewa na kuhimizwa kwa mbinu bora za kukabiliana na changamoto

Mbinu za binafsi:

Kwa kulenga mbinu zako za kujitunza kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia, unaweza kuanza kukuza hali yako ya ustahimilivu. Baadhi ya shughuli zinazopendekezwa zinajumuisha:

 Kitabia	<ul style="list-style-type: none">• Hakikisha unapata usingizi wa kutosha (masaa 6 hadi 8 kila usiku)• Tafuta msaada kutoka kwa wenzako na/au msimamizi wako unapouhitaji• Kuza uwezo (ujuzi unaohitaji ili kufanya kazi yako)• Kuza hali ya kujiamini (kufahamu kuwa una uwezo)• Kadiria usawa kati ya maslahi, talanta na ujuzi wako na maelezo ya kazi yako• Kadiria wingi wa kazi yako• Fanya kazi mpya ikiwa unaweza kulingana na wingi wa kazi yako. Kufanya kazi mpya kunaweza kukupa nguvu• Panga upya jinsi unavyofanya kazi yako kwa sasa au panga upya ratiba ya kazi yako ya siku ili uhakikishe kuwa unapata muda wa kutosha wa kujitunza⁴.
 Kiakili	<ul style="list-style-type: none">• Kadiria jinsi maadili yako na ya shirika lako yanavyoingiliana vizuri. Ikiwa tatizo ni utofauti wa kimaadili, ni muhimu kutafuta jinsi ya kusawazisha maadili, sehemu ambazo zinalingana na maadili yako, pamoja na kufikiria iwapo unaweza kujifunza kuthamini mambo ambayo shirika lako linachukulia kuwa ni ya muhimu. Unaweza pia kutetea maadili ambayo unafikiria kuwa ni muhimu katika mahali pako pa kazi.
 Kimwili	<ul style="list-style-type: none">• Fanya mazoezi ya mwili kila siku• Dumisha lishe bora (yaani., matunda, mboga, usitumie vyakula vilivyoongezwa kemikali, punguza matumizi ya sukari, chumvi na kafeini)
 Kiroho	<ul style="list-style-type: none">• Tenga muda wa kushughulikia mahitaji yako ya kiroho (k.m., kufanya maombi, kutafakari, kujivinjari kwenye mazingira ya asili, kushiriki katika shughuli za kusaidia wengine)• Pata lengo au kusudi katika shughuli zako za kila siku, tumia mikakati ya kukusaidia kukumbuka lengo hili kila siku (k.m., jandikie madokezo na uyaweke kwenye dawati lako, weka picha mahali ambapo utaiona.
 Kihisia	<ul style="list-style-type: none">• Jifunze kushukuru (k.m., tenga muda kila siku wa kutafakari kuhusu vitu kadhaa ambavyo unajivunia kuwa nayo)• Hakikisha una mtandao mzuri wa msaada wa kijamii (watu katika maisha yako ya binafsi na ya kikazi ambao wanaweza kukupa msaada wa kihisia na unaoweza kuwaomba msaada unapouhitaji) na uwasiliane na mitandao yako ya msaada wa kijamii mara kwa mara



Marejeleo

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system (Kijitabu cha maelezo kuhusu matunzo ya wafanyakazi na kujitunza cha Wizara ya Afya katika muktadha wa mfumo wa huduma za afya). GIZ, Amman, Jordan.
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents (Dalili za shinikizo na uchovu kwa watoa huduma za ukunga na matibabu ya magonjwa ya uzazi). *BJOG*, 114, 94-98.

3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis (Uchovu wa madaktari: Dharura iliyofichika katika utoaji wa huduma za afya). *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout (Kuzuia uchovu). The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
5. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying the sources (Jinsi ya kushughulikia uchovu: Kutambua vyanzo vya uchovu wako). The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
6. Snider, L. (N.D.). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit. (Matunzo ya watu wa kujitolea: Zana ya msaada wa kijamii na kisaikolojia). Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark