

Mwongozo wa Kipimo cha ProQOL Health



Funding provided by the United States Government.

Mwongozo wa Kipimo cha ProQOL Health

Lengo la Mwongozo

Mwongozo wa kipimo cha ProQOL Health ulitungwa ili kutumiwa kama nyenzo inayotoa muhtasari wa dhana muhimu zinazohusiana na suala la kujitunza kwa watoa huduma za afya na athari za kazi yao kwa ustawi wao. Mwongozo huu pia unawapa wafanyakazi wa huduma za afya maelekezo kuhusu jinsi ya kutumia kipimo cha ProQOL Health kama njia ya kufuatilia ustawi wao.

Ni Nani Anayeweza Kutumia Mwongozo Huu?

Mwongozo huu unapaswa kutumiwa na wasimamizi na mameja wanaofanya kazi katika vituo vya huduma za afya na/au watoa huduma za afya na kwa matumizi ya binafsi ya watoa huduma za afya.

Yaliyomo

Mwongozo wa Kipimo cha ProQOL Health.....	1
Lengo la Mwongozo	1
Ni Nani Anayeweza Kutumia Mwongozo Huu?	1
Yaliyomo.....	1
Utangulizi.....	3
MCHORO WA 1: Muundo wa Kidhana wa Ubora wa Maisha ya Kitaalamu	3
Istilahi Muhimu na Dhana za Kuu	4
Usaidizi Unaotambulika (PS)	4
Kuridhika na Utoaji Huduma (CS).....	4
Uchovu (BO)	4
Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja:.....	5
Kutoridhika Kimaadili (MD).....	5
Kutoridhika na Utoaji Huduma (CF) kwa Watoa Huduma za Afya	5
Kujitunza na Kutunza Wafanyakazi kwa Ajili ya Uzuiaji na Kurejelea Hali ya Kawaida	6
Mbinu za Shirika:.....	7
Mbinu za Binafsi.....	7
Mwongozo kuhusu Matumizi ya Kipimo cha ProQOL Health:	9
Matumizi ya Kipimo cha ProQOL Health	9
Jaribio la binafsi	9
Jaribio la kikundi.....	9
Kutathmini Alama kwenye Kipimo cha ProQOL Health	10
Ufafanuzi wa Kipimo na Alama kwenye ProQOL Health	10
Usaidizi unaotambulika	11
Kuridhika na utoaji huduma.....	11
Uchovu	12
Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja (STS)	13
Kutoridhika Kimaadili.....	13

Kiambatisho cha 1: Vijitabu vya Maelezo kuhusu Dhana Muhimu	15
Handout 1: Usaidizi Unaotambulika.....	16
Handout 2: Kuridhika na Utoaji Huduma.....	20
Handout 3: Uchovu	22
Handout 4: Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja	27
Handout 5: Kutoridhika Kimaadili	32
Handout 6: Kutoridhika na Utoaji Huduma.....	38
Kiambatisho cha 2: Vijitabu vya Maelezo kuhusu Maarifa ya Msingi ya Kujitunza.....	16
Handout 1: Kupata usingizi mzuri	44
Handout 2: Mipaka ya Kazi na Maisha ya Kawaida.....	48
Handout 3: Kupumua	53
Handout 4: Kupuuza Kimakusudi na Umakinifu	56
Handout 5: Mbinu za kujituliza	60
Handout 6: Taswira na mawazo ya ghafla yasiyotakikana	65
Handout 7: Umakinifu.....	71
Handout 8: Njozi/Ndoto	76
Handout 9: Mazoezi ya Kutuliza Misuli	80
Handout 10: Mazoezi ya Kujinyoosha.....	83
Handout 11: Kuvuta Taswira.....	87
Marejeleo.....	91
Nyenzo za Jumla za Marejeleo	91
Usaidizi Unaotambulika (PS)	91
Kuridhika na Utoaji Huduma (CS)	92
Uchovu (BO)	92
Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja (STS)	93
Kutoridhika Kimaadili (MD).....	93
Kutoridhika na Utoaji Huduma kwa Watoa Huduma za Afya.....	93
Usingizi Bora	94
Mipaka ya Kazi na Maisha ya Kawaida	94
Kupumua.....	94
Kumakinika na Kuepuka Kimakusudi.....	95
Mbinu za Kujidhibiti	95
Taswira na Mawazo Ibukizi Yasiyotakikana.....	95
Majinamizi	95

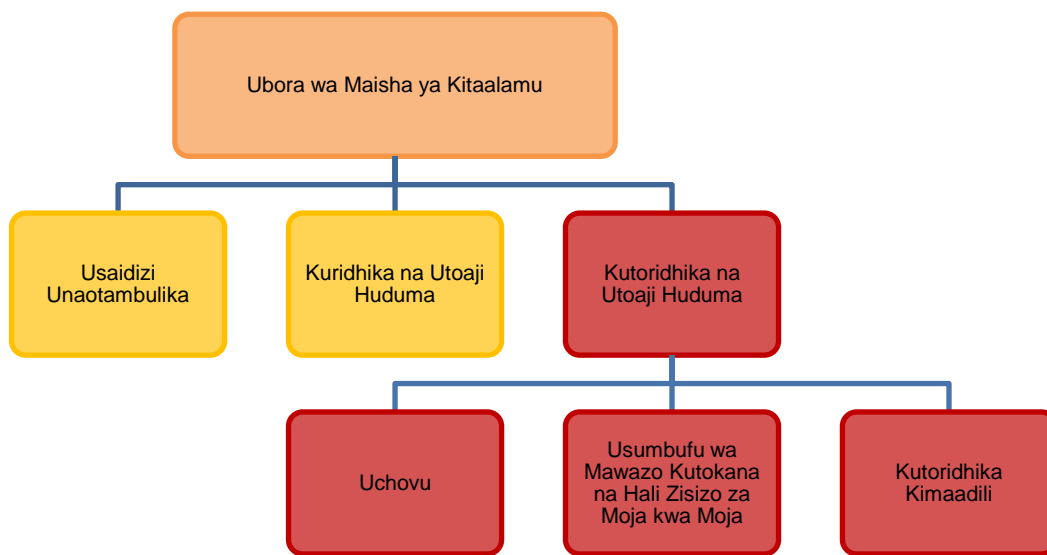
Utangulizi

Watoa huduma za afya wanaofanya kazi katika mazingira magumu ya kutoa msaada wa kibinadamu hugusa moja kwa moja maisha ya wagonjwa na wateja wao. Hufanya kazi kwa masaa mengi mara kwa mara katika mazingira yasiyo na nyenzo za kutosha na yenye shinikizo kubwa na hushuhudia mateso na huzuni kila siku wanapowahudumia wateja wao. Pia, hali za wateja hawa wanaohudumiwa, hasa katika mazingira ya wakimbizi, zinachangia kigezo kingine cha uwezekano wa kuathiriwa na hali ya dhiki. Watoa huduma za afya wanaweza kutambua kuwa ustawi wao unaathiriwa na visababishi vya hali za dhiki na kuathiriwa na hali za kuleta usumbufu wa mawazo zinazotokana na mazingira ya kazi yao, hali ambayo inasababisha kuongezeka kwa uwezekano wa kuathiriwa na hali ya uchovu, kutoridhika na utoaji huduma na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja.

Ubora wa maisha ya kitaalamu ni ubora ambao mtu huhisi kuhusiana na kazi yake kama mtoa huduma za afya. Vipengele vizuri na vibaya vya kazi ya mtu huathiri ubora wa maisha ya kitaalamu ya mtu. Miundo iliyopo ya kinadharia ya ubora wa maisha ya kitaalamu inagawanya dhana hii katika vipengele viwili, athari nzuri (Kuridhika na Utoaji Huduma) na athari mbaya (Kutoridhika na Utoaji Huduma), ambapo hali ya kutoridhika na utoaji huduma imegawanywa zaidi katika vipengele vya Uchovu na Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja¹. Kulingana na uzoefu wa muda mrefu wa kufanya kazi katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu na utafiti uliofanywa hivi karibuni wa majaribio²³, tumepanua muundo huu kwa kiasi fulani.

Katika mwongozo huu, Ubora wa Maisha ya Kitaalamu unahusishwa na vipengele vitatu: Kuridhika na Utoaji Huduma, Usaidizi Unaotambulika na Kutoridhika na Utoaji Huduma. Kipengele cha Kutoridhika na Utoaji Huduma kimegawanywa katika vigezo vitatu: Uchovu, Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja na Kutoridhika Kimaadili. Muundo huu wa kidhana umeonyeshwa katika Mchoro wa 1 hapa chini, ambapo baadaye kila kipengele kimefafanuliwa kwa kina zaidi.

MCHORO WA 1: Muundo wa Kidhana wa Ubora wa Maisha ya Kitaalamu



¹ Stamm, B.H. (2010). Mwongozo mfupi wa kipimo cha ProQOL, Toleo la 2. Pocatello, ID: ProQOL.org.

² Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Hali ya kutoridhika kimaadili inayowaathiri wauguzi: Uchambuzi wa kina wa tafiti wa za awali. *Maadili ya Uuguzi*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

³ Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Kufanya maamuzi ya kimaadili ya matibabu: Mgogoro wa maadili ya kiungu katika kushughulikia janga la COVID-19. *Usumbufu wa Mawazo wa Kisaikolojia: Nadharia, Utafiti, Majaribio na Sera*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

Istilahi Muhimu na Dhana za Kuu

Usaidizi Unaotambulika (PS)

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 ambao umethibitishwa kupunguza viwango vya hali ya kutoridhika na utoaji huduma na uchovu.⁴

Usaidizi unaotambulika unafafanuliwa kama hali ya mtu kuhisi kuwa watu wengine wanamjali au wanampenda, kuhisi kuthaminiwa na kuhitajika na watu wengine na kuwa sehemu ya mtandao wa watu wa kusaidiana.⁵

➔ Rejelea kijitabu cha Usaidizi Unaotambulika (Kiambatisho cha 1)

Kuridhika na Utoaji Huduma (CS)

Ingawa kuna hatari kwa wanaotoa huduma za usaidizi, pia kuna thawabu na manufaa yanayotokana na kazi hii. Kuridhika na utoaji huduma ni athari nzuri ya tabia ya kusaidia wengine. Kuridhika na utoaji huduma ni raha unayopata kutokana na kusaidia wengine, kupenda wenzako na raha inayotokana na uwezo wa kusaidia na kuchangia⁶. Hali ya kuridhika na utoaji huduma hutokea unapotambua lengo na motisha ya kazi yako. Hali ya kuridhika na utoaji huduma ni kinyume cha moja kwa moja cha hali ya kutoridhika na utoaji huduma na inaweza kukulinda dhidi ya kuchoka na kupata na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja⁷.

➔ Rejelea kijitabu cha Kuridhika na Utoaji Huduma (Kiambatisho cha 1)

Uchovu (BO)

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 kuathiriwa navyo kwa viwango tofauti^{8 9}.

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

➔ Rejelea kijitabu cha Uchovu (Kiambatisho cha 1)

⁴ Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Kutoridhika na utoaji huduma na msaada wa kijamii unaotambulika kwa wauguzi wa Polandi. Imetolewa kwenye shirika la Research Gate, Julai 2021.

https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses

⁵ Ibid.

⁶ Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Uboara wa maisha ya kitaalamu kwa wauguzi: Kuridhika na utoaji huduma na kutoridhika na utoaji huduma. *Jarida la Tiba ya Magonjwa ya Akili*, 9(3), 205-211.

⁷ Stamm, B.H. (2010). Mwongozo mfupi wa kipimo cha ProQOL, Toleo la 2. Pocatello, ID: ProQOL.org

⁸ Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E., Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Dalili za shinikizo na uchovu kwa watoa huduma za ukunga na matibabu ya magonjwa ya uzazi. *BIOG*, 114, 94-98.

⁹ Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Uchovu wa madaktari: Dharura iliyofichika katika utoaji wa huduma za afya. *Matibabu ya Matatizo ya Tumbo na Matumbo na Matatizo ya Ini na Magonjwa Husika*, 16, 311-317

Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja:

Usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja (STS) inarejelea huzuni na usumbufu wa kihisia unaotokana na kuendelea kutangamana kwa muda mrefu au baada ya kutangamana mara moja na watu ambao wamepitia hali za kuhuzunisha moja kwa moja. Kwa mfano, wataalamu wa kutoa huduma za afya wanaosikia habari kuhusu hali za moja kwa moja za matukio ya kuhuzunisha za wagonjwa wanaowahudumia wanaweza kuathiriwa na hali ya STS kwa kiwango kinacholingana na cha watu wengine ambao wanasikiliza habari za kuhuzunisha zinazosimuliwa mara kwa mara baada ya muda¹⁰¹¹¹². Dalili za STS kwa kawaida huanza kwa haraka na zinaweza kusababisha watoa huduma za afya kuomba likizo za ugonjwa mara kwa mara na kusababisha motisha ya kiwango cha chini¹³. Hali hii hatimaye husababisha watoa huduma za afya kutokuwa na utendaji bora kazini.

- ➔ Rejelea kijitabu cha Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja (Kiambatisho cha 1)

Kutoridhika Kimaadili (MD)

Hali ya kutoridhika kimaadili hutokea wakati ambapo watoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu wanajua hatua inayofaa kuchukuliwa lakini hawana uwezo wa kuchukua hatua hiyo. Hutokea pia wakati ambapo watoa huduma za afya lazima wachukue hatua ambazo ni kinyume cha maadili yao ya binafsi na ya kitaalamu, hivyo basi kudunisha hisia yao ya uhalisi na utu. Hali ya kutoridhika kimaadili kwa kawaida hujijenga taratibu na hudhahirika kupitia hisia za kujilaumu, kuvunjika moyo na hasira na inaweza kusababisha kupungua kwa motisha, kuendelea kukabiliana na changamoto kwa njia zisizofaa na hata kujidhuru¹⁴¹⁵.

- ➔ Rejelea kijitabu cha Kutoridhika Kimaadili (Kiambatisho cha 1)

Kutoridhika na Utoaji Huduma (CF) kwa Watoa Huduma za Afya

Watoa huduma wengi wa afya hujiunga na sekta hii kwa nia ya kusaidia wengine na kutoa huduma za dhati kwa wagonjwa wenye mahitaji makubwa ya kimwili, kiakili, kihisa na kiroho. Watoa huduma za afya, hata hivyo, wanaweza kuathiriwa na shinikizo la kuendelea kutimiza mahitaji mengi ya mara kwa mara ya wagonjwa na familia zao ambayo yanaweza kusababisha hali ya kutoridhika na utoaji huduma. Hali ya kutoridhika na utoaji huduma haiathiri tu mtoa huduma za afya kuhusiana na hali ya kuridhishwa na kazi yake na afya ya kimwili na kihisia, lakini pia huathiri mazingira ya kazi kwa kupunguza utendaji, ubora wa kazi na hali ya kuridhishwa kwa wagonjwa na kuongezeka kwa idadi ya wafanyakazi wanaoacha kazi.

Kwa madhumuni ya kipimo cha ProQOL-Health na makundi haya mahususi ya watoa huduma za afya, hali ya kutoridhika na utoaji huduma (CF) inafafanuliwa kuwa na vipengele vifuatavyo:

¹⁰ Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Kijitabu cha maelezo kuhusu matunzo ya wafanyakazi na kujitunza cha Wizara ya Afya katika muktadha wa mfumo wa huduma za afya. GIZ, Amman, Jordan.

¹¹ Arvay, M.J. (2002). Usumbufu wa mawazo kutokana hali zisizo za moja kwa moja kwa watoa huduma za ushauri kuhusu usumbufu wa mawazo: Utafiti unasemaje? *Jarida la Kimataifa kuhusu Utoaji wa Huduma ya Ushauri*, 23, 283-293

¹² Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (Tarehe 15 Novemba 2018). Kufafanua suala la usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja: Mafunzo yanayotokana na utafiti na wataalamu maarufu. *Taaluma ya mafunzo ya tiba ya vidonda na majeraha yanayotokana na ajali au matendo ya dhulumu*. Chapisho la mapema la mtandaoni. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

¹³ Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Kijitabu cha maelezo kuhusu matunzo ya wafanyakazi na kujitunza cha Wizara ya Afya katika muktadha wa mfumo wa huduma za afya. GIZ, Amman, Jordan.

¹⁴ Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Hali ya kutoridhika kimaadili inayowaathiri wauguzi: Uchambuzi wa kina wa tafiti wa za awali. *Maadili ya Uuguzi*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

¹⁵ Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Kufanya maamuzi ya kimaadili ya matibabu: Mgogoro wa maadili ya kiungu katika kushughulikia janga la COVID-19. *Usumbufu wa Mawazo wa Kisaikolojia: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>



Hali ya kutoridhika na utoaji huduma hatimaye husababisha kupungua kwa uwezo wa kukabiliana na changamoto za kila siku. Inafafanuliwa kama hali ya usumbufu wa kihisia na kuchoka na kuwa na utendaji mbaya wa kibiolojia, kisaikolojia na kijamii unaotokana na:

1. Shinikizo ya utoaji huduma
2. Mahitaji ya mara kwa mara yanayohusiana na kutoa huduma kwa wagonjwa walio katika hali mbaya zaidi za kuhuzunisha kihisia na kimwili, kama vile watu ambao wamekumbana na hali za kuhuzunisha.
3. Hali ya usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja (STS) pamoja na uchovu wa jumla na kutoridhika kimaadili. STS hutokana na kushuhudia hali za kuhuzunisha za mgonjwa na uchovu wa jumla hutokana na visababishi vya shinikizo zinazohusiana na kazi ambazo huleta hisia za kuvunjika moyo, kuhisi kukosa udhibiti na kupungua kwa motisha¹⁶¹⁷¹⁸. Hali ya kutoridhika kimaadili hutokea wakati ambapo watoa huduma za afya wanajua hatua inayofaa kuchukuliwa lakini hawana uwezo wa kuchukua hatua hiyo.

Hali za STS na/au uchovu na kutoridhika kimaadili zinaweza kuongeza uwezekano wa kuathiriwa na hali ya kutoridhika na utoaji huduma.

➔ Rejelea kijitabu cha Kutoridhika na Utoaji Huduma (Kiambatisho cha 1)

Kujitunza na Kutunza Wafanyakazi kwa Ajili ya Uzuiaji na Kurejelea Hali ya Kawaida

Mbinu za kujitunza na kutunza wafanyakazi zinaweza kusaidia kuzuia kukuzwa kwa hali za uchovu, usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja na kutoridhika na utoaji huduma na kukuza hali ya kuridhika na utoaji huduma. Kwa hivyo inapendekezwa watu watambue na kushiriki katika shughuli za kujitunza ambazo zinakuza ustawi wa kimwili, kihisia na kiroho kwa kumaanisha. 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 iliyopo, lakini pia zinaweza kusaidia mwili kukumbuka jinsi ya kurejelea hali bora ya kiafya.

Hatua ya kulenga kukuza uwezo na kushiriki katika shughuli za kujitunza inachangia katika kukuza ustahimilivu wa kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia ambao husaidia kuzuia kuathiriwa na hali ya uchovu, usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja na kutoridhika na utoaji huduma. Pia, matunzo ya wafanyakazi, ambayo yanajumuisha mbinu na kanuni za shirika ambazo zinakuza ustawi wa wafanyakazi, ni muhimu pia katika kuzuia na kushughulikia hali ya kuathiriwa na uchovu, usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja na kutoridhika na utoaji wa huduma kwa wafanyakazi.

Mikakati hii inajumuisha:

¹⁶ Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Kijitabu cha maelezo kuhusu matunzo ya wafanyakazi na kujitunza cha Wizara ya Afya katika muktadha wa mfumo wa huduma za afya. GIZ, Amman, Jordan.


¹⁷ Antares Foundation (2012). Kudhibiti shinikizo kwa watoa huduma za msaada wa kibinadamu: Mwongozo wa mbinu bora. Umetolewa kwenye: www.antaresfoundation.org

¹⁸ Cocker, F. & Joss, N. (2016). Kutoridhika na utoaji huduma kwa watoa huduma za afya, huduma za dharura na huduma za jamii: Uchambuzi wa kimpangilio. *Jarida la Kimataifa la Utafiti wa Mazingira na Afya ya Umma*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618

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 • Punguza wingi wa kazi ngumu na urudiaji wa kazi na uchanganye kazi mbalimbali katika ratiba ya mfanyakazi, panapowezekana
Himiza Usawazishaji wa 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 yanalelewa vizuri	<ul style="list-style-type: none"> • Kutoa maelezo ya kazi yanayolelewa vizuri na kuhakikisha kuwa wafanyakazi wanaelewa vizuri majukumu yao • Hakikisha wafanyakazi wamepokea mafunzo yanayofaa ili kutimiza majukumu ya kazi yao
Toa Usaidizi na Usimamizi wa Kutosha	<ul style="list-style-type: none"> • Kufanya mikutano ya mara kwa mara na wanaosimamiwa/wafanyakazi na kuwahimiza kutafuta usaidizi panapohitajika • Kufanya mikutano ya timu ya mara kwa mara na kuhakikisha kuna ushirikiano bora wa timu • Anzisha mifumo ya udugu au ya kusaidiana wenyewe kwa wenyewe panapohitajika ili kuwapa wafanyakazi usaidizi • Hakikishi mbinu zinazokuza umoja wa timu zimetokeleza. Kwa mfano, kushirikiana na wafanyakazi wengine kusherehekea mafanikio na kuomboleza hali za huzuni kama kikundi
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 • Weka kanuni ya kutoa ripoti ya kazi

Mbinu za Binafsi

 Kitabia	<ul style="list-style-type: none"> • Hakikisha unapata usingizi wa kutosha (masaa 6 hadi 8 kila usiku) • Tafuta usaidizi 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. Kupanga upya jinsi unavyofanya kazi yako kwa sasa au kupanga upya ratiba ya kazi yako kunaweza pia kusaidia¹⁹²⁰. • Tafuta mshauri, msimamizi, mtaalamu wa huduma za afya ambaye anaelewa kanuni na matarajio ya kazi yako na anaweza kukusaidia
--	---

¹⁹ Pearlman, L. (2013). Kuzuia uchovu. The Headington Institute. Imetolewa kwenye <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>

²⁰ Pearlman, L. (2012). Jinsi ya kushughulikia uchovu: Kutambua vyanzo vya uchovu wako. The Headington Institute. Imetolewa kwenye <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>

	<p>kutambua mikakati ambayo itakusaidia kukubaliana na changamoto ya kazi inayokubali, kwa kuboresha mazingira ya kazi na kuhimiza usawazishaji wa kazi na maisha ya kawaida (k.m., kubadilisha kazi; kupendekeza muda wa kupumzika au kupunguza muda wa ziada wa kufanya kazi; kuhimiza uhudhuriaji wa mikutano; au kujihusisha na shughuli unayopenda)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tafuta msaada wa kitaalamu
 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. • Tenga muda wa kukaa pekee yako ili uweze kufikiria, kutafakari na kupumzika •
 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 usaidizi wa kihisia na unaoweza kuwaomba msaada unapouhitaji) na uwasiliane na mitandao yako ya msaada wa kijamii mara kwa mara • Kuza mahusiano mazuri ya kibinafsi na ya kikazi na ukuze mtandao wa msaada wa kijamii. Tenga muda wa kuwasiliana na kukaa na marafiki na familia • Jaribu kuwa na vitu ambavyo unavitazamia • Kuza uwezo wa kujitambua (k.m., kupitia shughuli za kujidhibiti na kutafakari)

➔ Rejelea kijitabu cha Mikakati ya Kujitunza (Kiambatisho cha 2)

Mwongozo kuhusu Matumizi ya Kipimo cha ProQOL Health²¹:

Matumizi ya Kipimo cha ProQOL Health

Kipimo cha ProQOL Health si mbinu ya kuchunguza na kubainisha ugonjwa, kwa hivyo hakitatoa matokeo rasmi ya utambuzi wa ugonjwa. Kipimo cha ProQOL Health kinaweza kutumiwa kama mwongozo kuhusiana na usawazishaji wa hali nzuri na mbaya za mtu binafsi au shirika zinazohusiana na kufanya kazi yao na kuwapa watoa huduma za afya zana ya kukadiria athari ya kazi yao kwa ustawi wao. Kwa mfano, kwa mtu binafsi au shirika, alama za juu za kipimo cha kuridhika na utoaji huduma zinaonyesha hali ya kuvutiwa na kazi unayofanya. Pengine sehemu muhimu zaidi ya matumizi ya kipimo cha ProQOL Health ni watu kuelewa kitu wanachoombwa kufanya. Wakihisi kuwa “wanachunguzwa” na kupimwa tabia zao, hawatapendelea kushiriki, na iwapo watashiriki, watatoa majibu yasiyo ya halisi. Ni muhimu kufafanua sababu ya msingi na kusudi la kipimo na kufanya mtu avutiwe kushiriki. Kwa hivyo, ni muhimu kuelezea kwa uwazi kuwa kipimo hiki kinaweza kutumiwa kama zana ya kusaidia kudumisha ustawi wa mtu na kuwa mtu ana haki ya kukataa kushiriki.

Jaribio la binafsi

Njia ya Kwanza: Jaribio la Binafsi	Katika jaribio la aina hii, kwa kawaida mtu hufanya jaribio na kujipatia alama. Kuhifadhi Data: Katika hali hii, data hairekodiwi mahali pengine na mtu hajadiliani na yeyote kuhusu matokeo yake isipokuwa aamue kufanya hivyo mwenyewe.
Njia ya Pili: Jaribio la Binafsi linalosimamiwa na mtu mwingine	Katika jaribio la aina hii mtu anaweza kufanya jaribio la kipimo cha ProQOL Health kama sehemu ya ushauri wa kazi au mpango wa usaidizi wa wafanyakazi. Anaweza kufanya jaribio la kipimo cha ProQOL Health kama sehemu ya mpango wake uliopo wa kujitunza. Kuhifadhi Data: Data inaweza kuhifadhiwa au isihifadhiwe. Ni muhimu kujadiliana na mtu anayehusika kuhusu jinsi ambavyo angependa data yake ishughulikiwe kwa sababu ulinzi wa data na faragha ni masuala muhimu zaidi.
Wakati	Mtu anaweza kufanya jaribio la kipimo cha ProQOL Health baada ya kipindi fulani cha muda ili kufuatilia hali yake ya kutoridhika na utoaji huduma, usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja, uchovu na kuridhika na utoaji huduma. Watoa huduma wengine wa afya wanaona kuwa kufanya jaribio hili baada ya kila robo ya mwaka (yaani, baada ya kila miezi mitatu) na kurekodi alama zao ni mbinu bora ya kufuatilia ubora wa maisha yao kazini. Data iliyojumlishwa inaweza kuonyesha sehemu ambazo zimeboreka na ambazo zimezidi kuwa mbaya zaidi na kutoa mwongozo kuhusu mikakati ya kujitunza inayopaswa kutekelezwa.

Jaribio la kikundi

Njia	Katika jaribio la aina hii, kikundi cha watu hufanya jaribio la kipimo cha ProQOL Health kwa wakati mmoja.
Wakati	Kama katika jaribio la binafsi, unaweza kupeana jaribio la kipimo cha ProQOL Health baada ya kipindi fulani cha muda ili uweze kufuatilia mabadiliko yoyote katika hali ya kutoridhika na utoaji huduma, usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja, uchovu na kuridhika na utoaji huduma.
Vipengele Muhimu vya	Athari ya jaribio la kikundi:

²¹ Stamm, B.H. (2010). Mwongozo mfupi wa kipimo cha ProQOL, Toleo la 2. Pocatello, ID: ProQOL.org

Kuzingatia	<p>Kipengele muhimu cha kuzingatiwa katika jaribio la kikundi ni kuwa kuna watu wengine wanaofanya jaribio hilo. Katika jaribio la kikundi, ni muhimu kuzingatia athari ya kikundi kwenye alama. Ikiwa watu kadhaa wamebainisha wazi kuwa hawangependa kushiriki, hali hii itaathiri washiriki wote. Watu wakihisi kuwa wanaangaliwa na wengine au wanaona aibu kuwa katika kikundi, matokeo huenda yasiwe sahihi na huenda haki za faragha zikawa zimekiukwa. Watu hawapaswi kubaguliwa ili kusababisha waaibike. Kwa mfano, hupaswi kuandaa jaribio la kikundi kwa watu wote waliofanya makosa ya kimatibabu ikiwa jaribio hilo linalotokana na dhana kuwa makosa yao yalitokana na uchovu.</p> <p>Kudhibiti data inayoweza kutambulisha mtu: Unapofanya kazi katika mazingira ya kikundi, ni kawaida kwa mtu mmoja au wawili kutoa maelezo ya binafsi yanayoweza kutambulisha mtu ambayo hayafai katika mazingira ya kikundi. Katika hali kama hizi, ni muhimu kwa msimamizi wa jaribio kudhibiti na kuondoa umakinifu wa darasa kwa suala hilo. Tabia nzuri ya kimaadili inapendekeza msimamizi wa jaribio afuatilie mtu anayehusika katika mazingira yanayofaa zaidi. Katika hali kama hizi, kwa kawaida ni vyema kutoa maelekezo ya kupokea usaidizi wa wafanyakazi au usaidizi mwingine kama vile huduma ya afya ya akili au mwili. Iwapo msimamizi anaamini kuwa kuna hatari inayoweza kujitokeza, anapaswa kuchukua hatua za dharura na kujilinda, kulinda mhusika na watu wengine dhidi ya madhara kwa njia bora zaidi kadri awezavyo.</p>
Kurejesha majibu kwa kikundi	<p>Katika hali ya jaribio la kujikadiriwa, watu wanaweza kupewa maelezo ya jumla kama vile “wengine waliopata alama sawa na zako...”. Kinyume na hali hii, katika hali ya jaribio la binafsi, majibu yanaweza kuwa mahususi zaidi. Majibu ya kikundi hayapaswi kulenga mtu mahususi lakini yanapaswa kuhusu mambo ambayo yanaathiri zaidi ya mtu mmoja.</p> <p>Jambo muhimu zaidi kuhusu kutoa majibu ni kujitayarisha. Kuwa tayari kutoa maelezo mahususi na yanayoeleweka ambayo yanafaa kwa mazingira husika na uwe tayari kujibu maswali.</p>

Kumbuka kuwa, jaribio moja la hojaji fupi kama vile kipimo cha ProQOL-Health haliwezi kamwe kunasa hali kamili ya kutoa huduma za afya katika hali ngumu za kazi. Matukio ya hivi karibuni na hisia zako wakati ambapo unafanya jaribio hilo vinaweza kuathiri zaidi alama zako. Unapaswa kuchukulia matokeo ya jaribio hili kama sehemu moja ya maelezo kuhusu afya yako ya kihisia kazini.

Kutathmini Alama kwenye Kipimo cha ProQOL Health

Maagizo ya kutoa alama kwenye kipimo cha ProQOL Health yanapatikana kwenye ukurasa wa 2 na 3 wa kipimo hicho. Alama za kila mojawapo ya vipimo vitano hutathminiwa kwa kuongeza pamoja thamani zinazohusiana na majibu ya mhojiwa kwa maswali sita. Thamani za majibu ya maswali yote zimeonyeshwa kwenye kipimo chenyewe na ni kama yafuatayo:

Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana
Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5

Ufafanuzi wa Kipimo na Alama kwenye ProQOL Health

Usaidizi unaotambulika inahusiana na hali ya mtu kuhisi kuwa anapendwa na anajaliwa, kuhisi kuthaminiwa na kuhitajika na watu wengine na kuwa sehemu ya mtandao wa watu wanaosaidia.²² Kipengele muhimu cha usaidizi unaotambulika kinajumuisha misaada ya kibinafsi na ya kitaalamu.

Alama ya kipimo cha *Usaidizi Unaotambulika* hutathminiwa kwa kuongeza pamoja alama zinazohusiana na majibu ya swali la 5, 11, 13, 18, 23 na 25 ya kipimo. Hii hutoa alama ya chini zaidi ya 6 na alama ya juu zaidi ya 30. Alama ya jumla ya 12 au chini yake inachukuliwa kuwa ya “chini”, alama ya jumla ya 13 hadi 23 inachukuliwa kuwa ya “wastani” na alama ya jumla ya 24 au zaidi inachukuliwa kuwa ya “juu” kwa kipimo cha usaidizi unaotambulika.

Kutathmini Alama Yako:

Alama ya kipimo cha Usaidizi Unaotambulika hutathminiwa kama ifuatavyo:

Hatua ya Kwanza	Ongeza pamoja alama zinazohusiana na majibu ya swali la 1, 6, 21, 24, 27 na 30 ya kipimo.				
	Kumbuka:				
	Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana
	Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5
Kutathmini alama yako	Hii hutoa alama ya chini zaidi ya 6 na alama ya juu zaidi ya 30.				
Matokeo yako ya kipimo cha Usaidizi Unaotambukika	12 au chini yake	Viwango vya chini vya usaidizi unaotambulika			
	13 hadi 23	Viwango vya wastani vya usaidizi unaotambulika			
	Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya usaidizi unaotambulika			

Alama za juu za kipimo cha usaidizi unaotambulika zinamaanisha unahisi kuwa unapokea msaada wa mitandao rasmi na/au isiyo rasmi. Ikiwa alama yako ni 12 au chini yake, unaweza kuwa katika hatari ya kuathiriwa na hali ya uchovu na kutoridhika na utoaji huduma kutokana na kuhisi kuwa hupokea msaada wowote. Unaweza kuzingatia kukadiria mitandao yako ya sasa ya misaada na kulenga jinsi ambavyo unaweza kukuza mitandao yako rasmi na isiyo rasmi.

Kuridhika na utoaji huduma inahusiana na raha unayopata kutokana na kuwa na uwezo wa kufanya kazi yako vizuri. Kwa mfano, unaweza kuona kuwa ni raha kusaidia wengine kupitia kazi yako. Unaweza kuwa na hisia nzuri kuhusu wafanyakazi wenzako au uwezo wako wa kuchangia kazini au hata kwa ajili ya manufaa ya jamii kwa jumla. Alama za juu za kipimo hiki zinaonyesha kiwango cha juu cha kuridhika kinachohusiana na uwezo wako wa kuwa mtoa huduma bora katika kazi yako.

Kutathmini alama yako:

Alama ya kipimo cha Kuridhika na utoaji huduma hutathminiwa kama ifuatavyo:

Hatua ya Kwanza	Ongeza pamoja alama zinazohusiana na majibu ya swali la 1, 6, 21, 24, 27 na 30 ya kipimo.				
	Kumbuka:				
	Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana
	Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5

²² Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Kutoridhika na utoaji huduma na msaada wa kijamii unaotambulika kwa wauguzi wa Polandi. Imetolewa kwenye shirika la Research Gate, Julai 2021. https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses

Kutathmini alama yako	Hii hutoa alama ya chini zaidi ya 6 na alama ya juu zaidi ya 30.						
Matokeo yako ya kipimo cha Kuridhika na Utoaji Huduma	<table border="1"> <tr> <td>12 au chini yake</td> <td>Viwango vya chini vya kuridhika na utoaji huduma</td> </tr> <tr> <td>13 hadi 23</td> <td>Viwango vya wastani vya kuridhika na utoaji huduma</td> </tr> <tr> <td>Zaidi ya 24</td> <td>Viwango vya juu vya kuridhika na utoaji huduma</td> </tr> </table>	12 au chini yake	Viwango vya chini vya kuridhika na utoaji huduma	13 hadi 23	Viwango vya wastani vya kuridhika na utoaji huduma	Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya kuridhika na utoaji huduma
12 au chini yake	Viwango vya chini vya kuridhika na utoaji huduma						
13 hadi 23	Viwango vya wastani vya kuridhika na utoaji huduma						
Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya kuridhika na utoaji huduma						

Kuelewa matokeo yako

Ikiwa alama yako iko katika kiwango cha juu, bila shaka unaridhika kwa kiwango cha kutosha cha kitaalamu kutokana na kazi yako. Ikiwa alama yako ni chini ya 12, kuna uwezekano kuwa hupati raha au kuridhishwa na kazi yako. Kwa sababu kazi yetu ni sehemu muhimu ya utambulisho wetu na jinsi tunavyotumia muda wetu, kiwango cha chini cha kuridhishwa na utoaji huduma kinaweza kusababisha athari kubwa mbaya kwenye ubora wa jumla wa maisha yetu. Watu wenye alama za chini za kiwango cha kuridhika na utoaji huduma wanapaswa kutafuta fursa za kufanya kazi zinazowaridhisha zaidi kazini au kutafuta vyanzo vingine vya kuridhishwa na kujihisi kukamilika.

Uchovu ni mojawapo ya kipengele cha kutoridhika na utoaji huduma. Unahusishwa na hisia za kutokuwa na matumaini na matatizo ya kukabiliana na changamoto za kazi au kufanya kazi yako kwa ufanisi. Hisia hizi mbaya kwa kawaida huanza polepole. Zinaweza kukupa hisia kuwa juhudi zako hazileti mabadiliko yoyote au zinaweza kuhusishwa na kazi nyingi zaidi au mazingira ya kazi yasiyo na msaada.

Kutathmini alama yako:

Alama ya kipimo cha Uchovu hutathminiwa kama ifuatavyo:

Hatua ya Kwanza	Ongeza pamoja alama zinazohusiana na majibu ya swali la 8, 15, 19, 20, 22 na 29 ya kipimo.										
	Kumbuka:										
	<table border="1"> <tr> <th>Sijawahi</th> <th>Si rahisi</th> <th>Wakati mwingine</th> <th>Mara nyingi</th> <th>Mara Nyingi Sana</th> </tr> <tr> <td>Alama 1</td> <td>Alama 2</td> <td>Alama 3</td> <td>Alama 4</td> <td>Alama 5</td> </tr> </table>	Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana	Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5
Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana							
Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5							
Kutathmini alama yako	Hii hutoa alama ya chini zaidi ya 6 na alama ya juu zaidi ya 30.										
Matokeo yako ya kipimo cha Uchovu	<table border="1"> <tr> <td>12 au chini yake</td> <td>Viwango vya chini vya uchovu</td> </tr> <tr> <td>13 hadi 23</td> <td>Viwango vya wastani vya uchovu</td> </tr> <tr> <td>Zaidi ya 24</td> <td>Viwango vya juu vya uchovu</td> </tr> </table>	12 au chini yake	Viwango vya chini vya uchovu	13 hadi 23	Viwango vya wastani vya uchovu	Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya uchovu				
12 au chini yake	Viwango vya chini vya uchovu										
13 hadi 23	Viwango vya wastani vya uchovu										
Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya uchovu										

Kuelewa matokeo yako

Alama za juu kwenye kipimo hiki zinamaanisha kuwa uko katika hatari kubwa ya kuathiriwa na hali ya uchovu. Ikiwa alama yako ni 24 au zaidi, unaweza kuwa katika hatari kubwa ya kuathiriwa na hali ya uchovu. Ikiwa alama yako ni ya juu, unapaswa kuzingatia uwezekano wa kupunguza idadi ya masaa unayofanya kazi kila wiki, kwa kuhakikisha kuwa unatenga siku fulani za kutokuwa kazini (kama vile wikendi na likizo) na kuona iwapo kuna njia za kuongeza aina za kazi ambazo unapaswa kufanya kazini.

Ikiwa alama zako zitaendelea kuwa juu baada ya muda, unapaswa kuzungumzia suala hili na mwenzako unayemwamini, msimamizi wako au mtaalamu wa afya ya akili.

Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja (STS) ni kipengele cha pili cha hali ya kutoridhika na utoaji huduma. Inarejelea hali yako inayohusiana na kazi ya kuathiriwa na matukio yasiyo ya moja kwa moja ya kusababisha huzuni mwingi zaidi au usumbufu mkubwa wa mawazo. Kuanza kutatizika kwa sababu ya kuathiriwa na hali za kuhuzunisha za wengine si hali ya kawaida sana lakini huwakumba watu wengi ambao hutunza watu walioathiriwa na matukio ya kuhuzunisha zaidi au ya kusababisha usumbufu mkubwa wa mawazo. Kwa mfano, unaweza kusikia mara kwa mara masimulizi kuhusu matukio ya kuhuzunisha ambayo huwatendelea watu wengine. Unaweza kuona au kutoa huduma ya matibabu kwa watu ambao wameathiriwa na matukio ya kutisha. Ikiwa kazi yako inakuweka katika hatari ya kuathiriwa moja kwa moja, kwa mfano, kwa sababu ya kazi yako kama mtoa huduma za matibabu ya dharura, mtoa huduma za mikasa au mtoa huduma za matibabu, hii si hali isiyo ya moja kwa moja ya kuathiriwa; hali yako ya kuathiriwa ni ya moja kwa moja. Hata hivyo, ikiwa unaathiriwa na hali za wengine za kusababisha usumbufu wa mawazo kutokana na kazi yako, kama vile kutoa huduma kwa watu ambao wamepata majeraha ya kihisia au ya kimwili, hii ni hali isiyo ya moja kwa moja ya kuathiriwa. Dalili za STS kwa kawaida huanza kwa haraka zaidi na huhusishwa na tukio fulani. Zinaweza kujumuisha kuogopa, kutatizika kulala, kuibuka kwa picha za tukio husika la kuhuzunisha akilini mwako au kuepuka vitu ambavyo vinakukumbusha tukio husika.

Kutathmini alama yako:

Alama ya kipimo cha STS hutathminiwa kama ifuatavyo:

Hatua ya Kwanza	Ongeza pamoja alama zinazohusiana na majibu ya swali ya 3, 7, 10, 12, 16 na 26 ya kipimo.				
	Kumbuka:				
	Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana
	Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5
Kutathmini alama yako	Hii hutoa alama ya chini zaidi ya 6 na alama ya juu zaidi ya 30.				
Matokeo yako ya kipengele cha STS	12 au chini yake	Viwango vya chini vya STS			
	13 hadi 23	Viwango vya wastani vya STS			
	Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya STS			

Kuelewa matokeo yako

Ikiwa alama yako ni 24 au zaidi, unaweza kuchukua muda wa kufikiria kuhusu matukio ya kazini ambayo huenda yanakutia uoga au ikiwa kuna sababu nyingine ambayo inafanya alama hiyo iwe ya juu. Hali ambazo zinafanya tuhofie usalama wetu tunapohudumia wengine zinahusishwa na usumbufu wa mawazo kutokana hali zisizo za moja kwa moja, kwa sababu ni hali zinazohusisha na mateso, vurugu na kifo. Ikiwa alama zako zitaendelea kuwa juu baada ya muda, unapaswa kuzungumzia suala hili na mwenzako unayemwamini, msimamizi wako au mtaalamu wa afya ya akili.

Kutoridhika Kimaadili ni kipengele cha tatu cha kutoridhika na utoaji huduma na hutokea wakati ambapo watoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu wanajua hatua inayofaa kuchukuliwa lakini hawana uwezo wa kuchukua hatua hiyo. Hutokea pia wakati ambapo watoa huduma za afya lazima wachukue hatua ambazo ni kinyume cha maadili yao ya kibinafsi na ya kitaalamu, hivyo basi kudunisha hisia yao ya uhalisi na uadilifu wa kibinafsi. Hali ya kutoridhika kimaadili

inajumuishwa kama kipengele cha Kutoridhika na Utoaji Huduma kwa makusudi ya kipimo cha ProQOL-Health na makundi haya mahususi ya watoa huduma za afya.

Kutathmini alama yako:

Alama ya kipimo cha Kutoridhika Kimaadili hutathminiwa kama ifuatavyo:

Hatua ya Kwanza	Ongeza pamoja alama zinazohusiana na majibu ya swali la 2, 4, 9, 14 17 na 28 ya jaribio.				
	Kumbuka:				
	Sijawahi	Si rahisi	Wakati mwingine	Mara nyingi	Mara Nyingi Sana
	Alama 1	Alama 2	Alama 3	Alama 4	Alama 5
Kutathmini alama yako	Hii hutoa alama ya chini zaidi ya 6 na alama ya juu zaidi ya 30.				
Matokeo yako ya kipimo cha Kutoridhika Kimaadili	12 au chini yake	Viwango vya chini vya Kutoridhika Kimaadili			
	13 hadi 23	Viwango vya wastani vya Kutoridhika Kimaadili			
	Zaidi ya 24	Viwango vya juu vya Kutoridhika Kimaadili			

Kuelewa matokeo yako

Ikiwa alama yako ni 24 au zaidi, unapaswa kutambua ni vipengele gani vya kazi yako ambavyo vinakukosesha amani zaidi, hali ambazo unaona kuwa laiti ungekuwa na uwezo wa kuchukua hatua tofauti kwa ajili ya manufaa ya watu unaowahudumia. Jaribu kuzungumza na wasimamizi na wenzako unaowaamini, hasa walio na uzoefu zaidi, ambao unaona jinsi wanavyohisi kuhusu changamoto za kazini ambazo unakumbana nazo. Ikiwa alama zako zitaendelea kuwa juu baada ya muda, unapaswa kuzungumzia suala hili na mwenzako unayemwamini, msimamizi wako au mtaalamu wa afya ya akili.

Kiambatisho cha 1: Viji tabu vya Maelezo kuhusu Dhana Muhimu

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.¹

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.¹ 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.¹

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.) ³	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.³ 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.⁶



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 mtandao thabiti wa msaada rasmi 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 mtandao thabiti wa msaada usio rasmi 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 umezipuza 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 kukadiria 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 unaohitaji 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
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

Kuridhika na Utoaji Huduma



Ufafanuzi

Ingawa kuna hatari kwa wanaotoa huduma za usaidizi, pia kuna thawabu na manufaa yanayotokana na kazi hii. Kuridhika na utoaji huduma ni athari nzuri ya tabia ya kusaidia wengine. Kuridhika na utoaji huduma ni raha unayopata kutokana na kusaidia wengine, hisia nzuri tulizo nazo kuhusu wenzetu na raha inayotokana na uwezo wa kusaidia wengine na kuchangia³. Hali ya kuridhika na utoaji huduma hutokea unapotambua lengo na motisha ya kazi yako. Hali ya kuridhika na utoaji huduma ni kinyume cha moja kwa moja cha hali ya kutoridhika na utoaji huduma na inaweza kukulinda dhidi ya kuathiriwa na hali ya uchovu na kupata na msongo wa mawazo kutokana na dhiki isiyo ya moja kwa moja².

Kuridhika na utoaji huduma ni raha unayopata kutokana na kusaidia wengine, hisia nzuri tulizo nazo kuhusu wenzetu na raha inayotokana na uwezo wa kusaidia wengine na kuchangia³



Dalili

Kiashirio cha hali ya kuridhika na utoaji huduma ni hisia ya raha na kukamilika ambayo watoa huduma za afya hupata kutokana na kazi yao. Hisia zinazohusishwa na hali ya kuridhika na utoaji huduma zinajumuisha kuhisi kukamilika, kunufaika, mafanikio, furaha, ustawi, kuvutiwa, nguvu, shukrani na matumaini.



Mfano wa Hali

Fatimah ni muuguzi wa umri wa miaka 50 anayefanya kazi katika idara ya matibabu ya uvimbe. Karibu miaka 15 iliyopita, Fatimah alipitia kipindi cha kuhisi kuchoka, ukosefu wa motisha na kutatizika kutambua motisha ya kazi yake. Kwa wakati huo, alikuwa anafanya kazi kwa masaa mengi, akiwa na kazi nyingi za kushughulikia wagonjwa na hakuhi kusaidiwa na wenzake na msimamizi wake. Alihisi kuwa na motisha ya kiwango cha chini, aliudhika mara kwa mara na watoto na mumewe na ilikuwa vigumu kwake kupata raha katika shughuli za kujivinjari alizokuwa anafurahia. Kwa msaada wa mshauri wa masuala ya afya ya akili na kushiriki katika shughuli za ushauri, Fatimah alitambua kuwa alikuwa anahisi uchovu na dalili za kutoridhika na utoaji huduma. Baada ya kutambua hivyo, Fatimah alianza kufanya mabadiliko polepole katika maisha yake. Alianza kwa kuhakikisha kuwa anapata usingizi bora na wa kutosha, kuboresha lishe yake ili kula vyakula vya afya na kushiriki katika shughuli za kufanya mazoezi ya wastani ya mwili. Alimaanisha katika kupanga shughuli na watoto wake ambazo yeye na watoto wangepurahia na yeye na mumewe walihakikisha kuwa wanapanga muda wa kuwa pamoja. Fatimah pia alianza kutafuta kazi na kupata kazi ya uuguzi katika kituo cha afya kilichokuwa na wafanyakazi wa kutosha, kilikuwa na saa zinazofaa za kufanya kazi na vipindi vya kupumzika vilivyoratibiwa na uhusiano mzuri na wenye ushirikiano kati ya wafanyakazi. Alihisi kusaidiwa na msimamizi wake mpya ambaye aliwekwa ili kumshauri Fatimah na kumpa furasa za kuendelea kukuza taaluma yake. Baada ya muda, dalili za kimwili na kihisia za Fatimah zilibadilika. Alianza kufurahia kazi yake tena na kuhisi hasa kuridhishwa na kukamilishwa na kazi yake ya kuhudumia wagonjwa.







Vigezo vinavyoboresha hali ya Kuridhika na Utoaji Huduma

Utafiti unaonyesha kuwa vipengele vifuatavyo vina athari kwa kiwango cha mtu cha kuridhika na utoaji huduma: kupata ushauri wa kitaalamu, mahusiano na wafanyakazi wenza, muda unaotumika katika kutoa huduma ya moja kwa moja kwa mteja, kudumu kwa muda mrefu katika cheo kimoja cha kazi, idadi ya masaa ya kazi kwa kila zamu, umri mkubwa, mambo ambayo mtu anapenda kufanya, ubora wa usaidizi wa kijamii na mazoezi ya mwili¹.

Uwezekano wa kuhisi hali kuridhika na utoaji huduma huongezeka pia kwa kubuni kanuni bora za binafsi na za mahali pa kazi. Hizi zinajumuisha:

Uwezekano wa kuhisi hali kuridhika na utoaji huduma huongezeka pia kwa kubuni kanuni bora za binafsi na za mahali pa kazi.

 Kitabia	<ul style="list-style-type: none"> • Shughuli za kupumzika • Shughulikia na upunguze vigezo vya kazi na vya binafsi ambavyo vinachangia kupata shinikizo, uchovu, hali ya kutoridhika na utoaji huduma na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja.
 Kiakili	<ul style="list-style-type: none"> • Kufanya maamuzi bora
 Kimwili	<ul style="list-style-type: none"> • Kupumzika kwa kiwango cha kutosha • Mazoezi ya mwili • Mazoea ya ulaji bora
 Mazingira ya Kazi	<ul style="list-style-type: none"> • Mawasiliano bora, ushirikiano na umoja • Kuajiri wafanyakazi wanaofaa • Utamaduni wa kutambua juhudi za watu • Viongozi bora ambao wanakuza utamaduni wa kujali wengine • Kutambuliwa • Kukuza taalamu • Kutoa ripoti ya kazi • Kuondoa hali za kutoaminiana na tabia za unyanyasaji

Rejelea vijitabu vya maelezo kuhusu uchovu, kutoridhika na utoaji huduma na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja ili upate maelezo ya ziada kuhusu mbinu za kujitunza.

 **Marejeleo**

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. (Kutoridhika na utoaji huduma, kuridhika na utoaji huduma na uchovu kwa wauguzi wa wagonjwa wa kansa). *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). *The concise ProQOL Manual (Mwongozo mfupi wa kipimo cha ProQOL)*, 2nd Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue (Ubora wa maisha ya kitaalamu kwa wauguzi: Kuridhika na utoaji huduma na

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:

4. Uchovu wa kihisia	Kuhisi kuishiwa na nguvu za mwili
5. Kutojielewa na kuwa na shaka	Kuhisi kutovutiwa na kazi, ikijumuisha kukosa motisha au haja
6. 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 ushirikianokatika 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 kujituliza 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 haziimarishi 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 kujituliza 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

Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja



Ufafanuzi

Usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja (STS) inarejelea huzuni na usumbufu wa kihisia unaotokana na kuendelea kutangamana kwa muda mrefu au baada ya kutangamana mara moja na watu ambao wamepitia hali za kuhuzunisha moja kwa moja. Kazi ambayo inahusisha kushuhudia mateso mengi ya watu, pengine kwa kuona au kusikiliza habari za kuhuzunisha, inaweza kusababisha hali ya usumbufu wa kihisia kwa watoa huduma za afya. Kwa mfano, wataalamu wa kutoa huduma za afya wanaosikiliza habari kuhusu hali za moja kwa moja za kuhuzunisha za wagonjwa wanaowahudumia wanaweza kuathiriwa na hali ya STS kwa kiwango kinacholingana na cha wengine ambao wanasikiliza habari za kuhuzunisha zinazorudiwa kusimuliwa baada ya muda ^{1,2,3}. Dalili za STS kwa kawaida huanza kwa haraka¹ na zinaweza kusababisha watoa huduma za afya kuomba likizo za ugonjwa mara kwa mara na kusababisha kupungua kwa kiwango cha motisha. Hali hii hatimaye husababisha watoa huduma za afya kutokuwa na utendaji bora kazini.

Kazi ambayo inahusisha kushuhudia mateso mengi ya watu, pengine kwa kuona au kusikiliza habari za kuhuzunisha, inaweza kusababisha hali ya usumbufu wa kihisia kwa watoa huduma za afya.



Dalili na Ishara

STS ni mkusanyiko wa dalili ambazo zinafanana na za matatizo ya usumbufu wa mawazo baada ya tukio la kuhuzunisha.

Kimwili	Kihisia na Kiakili	Kitabia
<ul style="list-style-type: none">Matatizo ya kupata usingizi (majinamizi)Kutahadhari zaidi	<ul style="list-style-type: none">Kuhisi uogaWasiwasiKuudhika / hasiraKuhisi kutojali na/au kutokuwa na hajaPicha na mawazo ya matukio ya kuhuzunisha kuibuka akilini mwako bila wewe kuweza kuyadhibitiKujiepusha kufikiria kuhusu matukio ya kuhuzunishaImani zilizovurugwa	<ul style="list-style-type: none">Kuwa tayari kujibu hali ya kushtuliwaKuepuka sehemu, watu, vitu ambavyo vinakukumbusha matukio ya kuhuzunishaKutumia pombe/dawa kwa wingi: pombe au dawa haramu



Mfano wa Hali

Sara ni daktari anayefanya kazi katika idara ya huduma ya dharura ya hospitali kubwa. Amefanya kazi ya kutoa huduma ya dharura kwa miaka 10. Katika mchakato wa kutekeleza kazi yake kama daktari, Sara amewahudumia wagonjwa wenye majeraha ya kutishia maisha ikijumuisha waathiriwa wa ajali za kutisha za magari na wenye majeraha ya ubongo, manusura wa dhuluma za kimwili au kingono, pamoja na hali nyingine za matibabu ya dharura kama vile mishtuko ya moyo. Hospitali ambako Sara anafanya kazi haina wafanyakazi wa kutosha, kwa hivyo amelazimika kufanya kazi kwa zamu mbili mara kwa mara kwa miezi miwili iliyopita.

Sara anaendelea kujihisi mchovu kwa sababu amekuwa na matatizo ya kupata usingizi na kulala kwa kiwango cha kutosha. Usingizi wake hukutizwa na ndoto mbaya za majeraha ya wagonjwa. Huamka kutoka kwenye ndoto hizi kwa mshtuko, moyo wake ukiwa unadunda kwa kasi na hisia kali zaidi za wasiwasi na uoga. Sara hushindwa kupata usingizi tena na kwa kawaida hupata usingizi kwa wastani wa

masaa 5 kila siku. Sara huudhika haraka na watoto na mumewe na hushindwa kudhibiti hisia zake za hasira, hali ambayo husababisha ugomvi mkali kati yake na mumewe. Sara ametambua kuwa hupatwa na mshtuko zaidi anaposikia kelele za sauti ya juu na anatatizika kutulia. Anaendelea kuhofia zaidi kwenda kazini na ameanza kuomba likizo ya ugonjwa mara kwa mara.



Vigezo vya Uwezekano wa Kuathiriwa

Utafiti unaonyesha kuwa kuna hatari kadhaa ambazo zinaweza kuongeza uwezekano wa kuathiriwa na STS. Hii inajumuisha hali ya kuendelea na kusikiliza mara kwa mara masimulizi ya kuhuzunisha ya wengine³, hisia za kutengwa kitaaluma na wingi wa idadi ya wagonjwa wa kuhudumiwa.²

Kigezo kingine cha hatari kinahusiana na aina ya mbinu ya kukabiliana na changamoto inayotumiwa na mtoa huduma za afya. Watoa huduma za afya wanaotumia mbinu inayolenga kukabiliana na tatizo huwa na viwango vya chini vya kuathiriwa na STS kwa sababu mbinu inayolenga kukabiliana na tatizo husaidia kupunguza au kuondoa chanzo cha usumbufu wa mawazo.

Upande mwingine, watoa huduma za afya wanaotumia mbinu inayolenga kukabiliana na hisia mara nyingi huwa na viwango vya juu vya kuathiriwa na STS.³

Mbinu inayolenga kukabiliana na hisia ni wakati ambapo watoa huduma za afya wanajaribu kudhibiti hisia kama vile hasira, huzuni, majonzi na wasiwasi, ambazo zimetokana na usumbufu wa mawazo. Mbinu inayolenga kukabiliana na hisia imehusishwa na viwango vya juu vya kuathiriwa na STS.



Uzuiaji na Kurejelea Hali ya Kawaida

Mbinu za Shirika

Mbinu thabiti za shirika, ikijumuisha kutambua suala la STS, ni muhimu katika kupunguza fedheha na ukimya unaohusiana na athari ya kusikiliza masimulizi ya kuhuzunisha.

Mbinu thabiti za shirika, ikijumuisha kutambua suala la STS, ni muhimu katika kupunguza fedheha na ukimya unaohusiana na athari ya kusikiliza masimulizi ya kuhuzunisha.

Mbinu zetu za kuzuia na kupunguza uwezekano wa kuathiriwa na hali za usumbufu wa mawazo zisizo za moja kwa moja zinaweza kujumuisha:



Elimu na Mafunzo	<ul style="list-style-type: none"> • Elimu kuhusu kutambua hali za usumbufu wa mawazo katika utoaji huduma ikijumuisha STS na kudumisha watoa huduma za afya • Mafunzo ya kukuza uwezo wa kuelewa STS, kutambua dalili na kujifunza zana za uzuiaji na upunguzaji wa hatari •
Utamaduni wa Shirika na Mazungumzo	<ul style="list-style-type: none"> • Pia, hali ya kuhisi kuwa na msaada na kujitayarisha kudhibiti hali za wagonjwa, hasa wenye habari za kuhuzunisha, inaweza kupunguza athari mbaya kwa watoa huduma za afya na kupunguza uwezekano wa kuathiriwa na STS. • Hatua ya usimamizi mkuu kutambua kuwa STS ni changamoto inayowakumba watoa huduma za afya • Kubuni taarifa ya shirika kuhusiana na huduma ya msaada wa kukabiliana na hali ya usumbufu wa mawazo na njia za kufikia nyenzo • Hatua ya shirika kuhimiza na kukuza hali bora ya usawazishwa wa




	kazi na maisha ya kawaida na ustawi, ikijumuisha kuomba likizo mara kwa mara
Usimamizi na Msaada	<ul style="list-style-type: none"> • Makundi ya kusaidiana wenyewe kwa wenyewe mara kwa mara • Kutoa mafunzo kwa wasimamizi kuhusiana na masuala ya STS na kutoa msaada kwa wafanyakazi • Msaada wa mara kwa mara wa msimamizi kwa mtu binafsi na ukadiriaji wa hali ya STS • Kuwapa wafanyakazi muda wa kutosha wa kujitunza • Kanuni za kutoa taarifa ya kazi
Udhibiti wa Wingi wa Kazi	<ul style="list-style-type: none"> • Kupunguza uwezekano wa kuathiriwa kwa kusambaza kazi zenye kiwango cha juu cha usumbufu wa mawazo kati ya watoa huduma za afya

Mbinu za Binafsi:

Mbinu za kujitunza pamoja na msaada wa kijamii ni vipengele muhimu katika uzuiaji wa hali ya kuathiriwa na STS. Kwa hivyo inapendekezwa kutambua na kushiriki katika shughuli za kujitunza ambazo zinaendeleza ustawi wa kimwili, kihisia na kiroho kwa kumaanisha. 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 iliyopo, lakini pia zinaweza kusaidia mwili wako kukumbuka jinsi ya kurejela hali bora ya kiafya.

Kwa kulenga jinsi ya kukuza uwezo wako na kutekeleza shughuli za kujitunza, unaweza kuchangia katika uimarishaji wa ustahimilivu wako wa kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia. Mikakati ifuatayo ni muhimu katika kukuza ustahimilivu:

 Kitabia	<ul style="list-style-type: none"> • Zingatia vipengele vinne muhimu vya kukuza hali ya kustahimili: kupata usingizi wa kutosha, lische bora, kufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara na mazoezi ya mara kwa mara ya kujitunza (k.m., yoga, kutafakari, mazoezi ya kujitunza). • Pata usingizi wa kutosha au angalau pumzika. Jambo hili ni muhimu zaidi, kwa sababu linaathiri vipengele vingine vyote vya kazi yako—nguvu za kimwili, tabia na hali yako ya kufanya maamuzi. • Pumzika mara kwa mara au ishi mbali na mahali pa kazi ili uruhusu akili yako kupumzika. • Buni utaratibu au vitendo maalum vya kibinafsi. Kwa mfano, andika kitu kinachokukera kisha ukichome kama ishara ya kukisahau kabisa. Lenga mawazo yako yasahau hali zinazosababisha shinikizo au hasira au kuenzi kumbukumbu ya tukio mahususi, kulingana na hali. Mambo haya maalum yanaweza pia kukusaidia kuweka mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida, kwa mfano, kubadilisha nguo pindi tu unapofika nyumbani, kuoga au kuimba wimbo fulani pindi tu kabla ya kuanza kazi na unapofunga kazi. • Kuwa tayari kujifunza maarifa mapya ya kuboresha ustawi wa kibinafsi na wa kitaalamu. Jadiliana na wenzako ili ujifunze mambo ambayo wengine wanafanya ili kujitunza. • Tafuta usaidizi wa kitaalamu ukitambua kuwa unahisi kulemewa au dalili zako zinaathiri uwezo wako wa kufanya kazi au kufanya shughuli zako za kila siku.
 Kiakili	<ul style="list-style-type: none"> • Buni dhana nzuri za usaidizi unapokea katika mazingira yako ya kazi na kuridhika na utoaji huduma, dhana kuwa kazi yako ni muhimu na inathamaniwa. Mbinu hii imethibitishwa kupunguza uwezekano wa kuathiriwa na STS.³

	<ul style="list-style-type: none"> • Jaribu kuweka mambo ya kutazamia hata kama ni madogo. • Pinga uzungumzi nafsi wowote mabaya na uzingatie kubadilisha dhana na mawazo ibuka yasiyotakikana ili yawe ya mtazamo mzuri zaidi. • Zingatia zaidi mwili na akili yako. Ni dalili gani zinazoonyesha kuwa unanza kutatizika na hali ya mgonjwa au masimulizi ya mgonjwa?
 Kimwili	<ul style="list-style-type: none"> • Kunywa vitu vya majimaji vya kutosha ili uendelee kuwa na kiwango cha kutosha cha maji mwilini siku nzima na ule chakula bora. • Hakikisha unatenga muda wa kufanya mazoezi ya mwili na utunze afya yako ya mwili na ustawi.
 Kiroho	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga muda wa kukaa pekee yako ili uweze kufikiria, kutafakari, kufanya mazoezi ya kujidhibiti na kupumzika • Jaribu kutenga muda wa kukaa katika mazingira ya asili. • Kuza uwezo wa kujitambua (k.m., kupitia shughuli za kujidhibiti na kutafakari) • Tekeleza shughulikia zako za masuala ya kiroho au wasiliana na kiongozi wa kidini ili upate usaidizi.
 Kihisia	<ul style="list-style-type: none"> • Tafuta mshauri, msimamizi au mwenzako mwenye uzoefu mwingi ambaye anaelewa kanuni na matarajio ya kazi yako na anaweza kukusaidia katika kutambua mikakati itakayokusaidia kukabiliana na changamoto za kazi. • Kuza mahusiano mazuri ya kibinafsi na ya kikazi na ukuze hali ya kutafuta msaada wa kijamii. Tenga muda wa kuwasiliana na kukaa na marafiki na familia. • Jifunze kujihurumia. • Fahamu kuwa hali ya STS ipo na jinsi ya kutambua kuwa umeanza kuathiriwa nayo. • Epuka kujitenga. Kuupuza au kuzima hisia/dalili zako husaidia tu kwa muda mfupi. Mbinu hii inaweza kuwa muhimu wakati mwingine: Ikiwa unataka kuzuia hisia zako ili kukamilisha shughuli zako za siku, ni sawa. Lakini hakikisha kuwa umejitengea muda wa kurejelea hisia zako na kuzishughulikia mara kwa mara. Ukipuza au kuzima hisia hizi kwa muda mrefu, zitaendelea kujijenga na kuzidi uwezo wako wa kukabiliana na changamoto.

Kwa kulenga jinsi ya kukuza uwezo wako na kutekeleza shughuli za kujitunza, unaweza kuchangia katika uimarishaji wa ustahimilivu wako wa kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia.



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. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? (Usumbufu wa mawazo kutokana hali zisizo za moja kwa moja kwa watoa huduma za ushauri kuhusu usumbufu wa mawazo: Utafiti unasemaje?) *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.

3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. Kufafanua suala la usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja: Mafunzo yanayotokana na utafiti na wataalamu maarufu). *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

Kutoridhika Kimaadili



Marejeleo

Hali ya kutoridhika kimaadili hutokea wakati ambapo watoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu wanajua hatua inayofaa kuchukuliwa lakini hawana uwezo wa kuchukua hatua hiyo. Kutoridhika Kimaadili wakati ambapo watoa huduma za afya lazima wachukue hatua ambazo ni kinyume cha maadili yao ya binafsi na ya kitaalamu, hivyo basi kudunisha hisia yao ya uhalisi na utu.

Kutoridhika Kimaadili wakati ambapo watoa huduma za afya lazima wachukue hatua ambazo ni kinyume cha maadili yao ya binafsi na ya kitaalamu, hivyo basi kudunisha hisia yao ya uhalisi na utu.

Ukubwa na upeo wa hali za dharura zinazohitaji msaada wa kibinadamu (ikiwa ni pamoja na majanga, mikasa ya asili na vita) hutoa changamoto kwa maadili, ahadi na kanuni ambazo ni msingi wa huduma za afya na utambulisho wa kitaalamu na uwezo wa kimaadili wa watoa huduma za afya. Katika hali hizi, watoa huduma za afya hulazimika kufanya maamuzi magumu ambayo husababisha mgogoro kati ya maadili ya binafsi na hali halisi ya mambo. Matukio yanayoweza kusababisha majeraha mkubwa ya kimaadili yanaweza kutokea kwa namna ya kitendo (kwa mfano, kuamua kuondoa mgonjwa kwenye kifaa cha oksijeni ili kumhudumia mgonjwa mwingine) au kwa namna isiyo ya kitendo (kwa mfano, kukosa kujitakasa ipasavyo kwa sababu ya ukosefu wa bidhaa na kusababisha maambukizi).

Maamuzi ya kimaadili hufanywa kuwa magumu zaidi na mahitaji yanayokinzaani ya kikazi na kifamilia. Kwa kwenda kazini kila siku, hawajihatarishi wao tu lakini pia wanahatarisha familia zao, familia ambazo huenda zina watoto wadogo, wazee na watu wengine walio katika hatari kubwa ya kuathiriwa. Kujilaumu kwa manusuru, ambacho ni kipengele kilichobuniwa vizuri cha jinsi ya kushughulikia hali za usumbufu wa mawazo kwa wanajeshi na mazingira mengine, hujidhirisha kwa njia tofauti kiasi ikilinganishwa na jeraha la kimaadili. Hali inayoongeza hofu ya kuwa mgonjwa ni uwezekano wa kuhisi kujilaumu kwa kunusurika kutokana na mateso mengi na kifo.

Ingawa nadharia ya mapema inayofafanua kipengele cha Kutoridhika Kimaadili ilitungwa na wauguzi wataalamu wanaofanya kazi katika mazingira yaliyo na nyenzo za kutosha, utafiti wa hivi karibuni unaolenga hali za watoa huduma za afya wanaofanya kazi katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu unatokana na kazi ya wanasaikolojia wa masuala ya kijeshi na dhana ya Jeraha la Kimaadili. Katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu, dhana zote mbili zinafaa kwa hali za watu wengi wanaotetea mahitaji ya wagonjwa wanaowahudumia kila siku licha ya vikwazo na visababishi vya shinikizo vya nje.



Dalili na Ishara

Kimwili	Kihisia na Kiakili	Kitabia
<ul style="list-style-type: none"> • Uchovu • Matatizo ya kupata usingizi • Matatizo ya kupata usingiziwa kutosha • Kuumwa na kichwa • Moyo kudunda kwa kasi • Matatizo ya kupumua • Kuongezeka kwa malalamiko ya kutojihisi vizuri kwa jumla 	<ul style="list-style-type: none"> • Kujilaumu • Kuaibika • Hasira na kuvunjika moyo • Kutokuwa na uwezo • Mawazo ibukizi yasiyotakikana • Kuhuzunika kiroho • Kukosa motisha • Kukosa hisia ya kujithamini • Kutoweza kujisamehe • Upweke • Huzuni • Hali ya kujilaumu kwa kunusurika 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuepuka kutekeleza shughuli fulani za kazi au kazi yote kwa jumla • Kutokuwa na hisia za kujali wagonjwa • Kutokuwa na hisia za kutangamana na wenzako • Kujiuzulu kazi na kuacha taaluma • Kutumia pombe/dawa kwa wingi: pombe au dawa haramu • Tabia za kujidhuru ikijumuiisha kujia



Mfano wa Hali

Vicente ni muuguzi wa kutoa huduma za matibabu ya magonjwa ya akili ambaye anapenda zaidi kazi yake ya kuhudumia wazee wanaouguu Ugonjwa wa Alzheimer na namna nyingine za magonjwa ya akili. Anafahamu kuwa anaweza kusababisha mabadiliko, hasa kwa sababu kliniki yake inapatikana katika mtaa duni na ni sehemu ya mfumo wa afya isiyopokea ufadhili wa kutosha ambapo ni nyenzo chache zinazopatikana kwa wazee au kwa ajili ya huduma za afya ya akili.

Kama kawaida, wagonjwa wenye matatizo ya akili wanaweza kusumbuliwa na akili zaidi na hata kuwa wenye fujo. Anaelewa kuwa wakati mwingine, wagonjwa hawa huhitaji kufungwa kwa ajili ya usalama wao na kwa ajili ya kulinda watu wengine waliokaribu. Ingawa hapendi sehemu hii ya kazi yake, anafahamu vyema kuwa hali hiyo ya kufungwa kwa wagonjwa ni muhimu na ni kwa maslahi bora ya mgonjwa. Kwa sababu hiyo, anaweza kutekeleza sehemu hii ya kazi yake kwa dhamiri dhahiri na hali yake ya kutofurahia hatua hiyo hutoweka haraka pindi mgonjwa anapodungwa dawa ya kutulia na kutulia.

Jambo ambalo humkasirisha Vicente zaidi ni kuwa wakati mwingine wenzake hutumia shuka za kutandikwa kitandani kuwafungia wagonjwa kwenye viti vyao kwa muda mrefu wakati wa mchana au kwenye vitanda vyao wakati wa usiku. Wakati mwingine, yeye mwenyewe hulazimika kutumia mbinu hii ya kudhibiti watu anaowatunza na huaibika kwa kuchukua hatua hii. Anaamini kuwa njia hii ya kufunga wagonjwa haifai, husababisha huzuni kwa wagonjwa na huwa na wasiwasi kuwa inaweza hata kuhatarisha wagonjwa ambao ni wanyonge kimwili wanapojaribu kupambana ili kuwa huru.

Vicente alijadiliana na msimamizi wa timu yake kuhusu suala hili ambaye alikubaliana naye lakini akasema kuwa hawana wafanyakazi wa kutosha wa kuchunga wagonjwa wote kila wakati na kuwa hawajapokea dawa za kutosha za kudhibiti wagonjwa wote wenye fujo ya kiwango cha juu. Aliahidi kuwasilisha suala hilo kwa mkurugenzi wa kliniki. Jambo la kusikitisha ni kwamba, baada ya kipindi cha miezi sita, hakuna chochote kilichobadilika na mbinu hiyo ya kufunga wagonjwa iliendelea kutumika.

Kwa miezi mingi, Vicente huhisi hasira na kuvunjwa moyo kila wakati anapoonza mgonjwa akipambana kujifungua na alianza kuepuka kwenda katika sehemu ya jumla ambapo wagonjwa wote hukaa ili asione hali hiyo. Hataki pia kuonana na msimamizi na wenzake, hasa wale ambao kwa kawaida hutumia mbinu hii au kukaza zaidi shuka walizofungia wagonjwa. Hapati usingizi usiku kwa kuwaza kuhusu tatizo hili, akikariri mazungumzo makali kati yake na msimamizi na mkurugenzi wake, lakini hatimaye anajihisi kutokuwa na uwezo anapotambua kuwa hakuna chochote ambacho yeye au wao wanaweza kufanya ili kusuluhisha tatizo hilo. Huhisi uchovu kila wakati, huudhika mara kwa mara akiwa kazini na nyumbani na hatilii maanani zaidi kazi yake. Polepole anaanza kuhisi hali ya kutojali wagonjwa wake. Anafanya kazi yake lakini wanapolalamika kuhusu shuka walizofungwa nazo, anajifanya hawasikii. Hujilaumu kila wakati jambo hili linapotokea lakini hali hii humsadia kukamilisha siku yake. Siku moja, rafiki yake wa zamani waliyesoma pamoja alipojitolea kumpa kazi Vicente, Vincente alirukia fursa hiyo na kuacha kazi ambayo hapo awali aliifanya kwa moyo wake wote.



Vigezo vya Uwezekano wa Kuathiriwa

Hakuna utafiti wa kutosha kuhusu hali ya kutoridhika kimaadili kwa watoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu. Hata hivyo, utafiti kutoka kwa mazingira ya wanajeshi na miktadha mingine ya huduma za afya unapendekeza vigezo vifuatavyo vinavyoweza kusababisha hali kutoridhika kimaadili:

Mazingira ya Kimaadili

Kuna hatari kubwa ya kukumbwa na hali ya kutoridhika kimaadili katika miktadha ambapo watoa huduma za afya wanaamini kuwa wasimamizi na wenzao hawazingatii zaidi mbinu za kimaadili na umuhimu wa kutoa huduma ya kiwango cha juu kwa wagonjwa. Wakati mazingira ya jumla ya kimaadili ya

	shirika yanachukuliwa na mfanyakazi kuwa ni ya kizembe, kuna hatari kubwa ya kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili.
Ukosefu wa Uwezo/Nguvu	Hali ya kutoridhika kimaadili inahusishwa kwa ukaribu na hali ya kuwa na nguvu, uwezo wa kutetea wagonjwa na kuhakikisha kuwa haki zao zimelindwa. Kwa sababu hii, watoa huduma za afya ambao hushuhudia wagonjwa wakiteseka na kufa, lakini hawana uwezo mkubwa au hawana uwezo wowote wa kubadilisha maamuzi huhisi kutoridhika zaidi kimaadili. Watu walio na uwezo na wasio na uwezo wa kijamii wa kubadilisha maamuzi na sera hutofautiana zaidi kati ya miktadha na mashirika. Hata hivyo, mara nyingi, wataalamu ndio huwa na uwezo mkubwa (kwa mfano, madaktari na wataalamu wa magonjwa ya akili), baadhi ya vyeo (kwa mfano, wasimamizi wakuu na mameneja), wafanyakazi wa kigeni, wazungu na wanaume. Watoa huduma za afya ambao hawapatikani katika makundi haya, huenda wasiwe na uwezo mkubwa wa kubadilisha jinsi wagonjwa wanavyohudumiwa na wanaweza kuwa katika hatari kubwa ya kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili.
Umri	Watoa huduma za afya wenye umri mkubwa na watoa huduma walio na uzoefu mwingi katika vyeo vyao wanaripoti kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili mara kwa mara zaidi, lakini ukali wa hali ya kutoridhika ni wa chini kuliko unaoelezwa na watoa huduma wenye umri mdogo na wasio na uzoefu mwingi. Hii inaonyesha kuwa baadhi ya watoa huduma za afya huweza kusawazisha kati ya hali halisi ya miktadha ya kazi zao na maadili yao ya kibinafsi na ya kitaalamu. Watoa huduma wasio na uzoefu mwingi huenda wakawa bado wanakabiliana na ukinzani huu wa ndani kwa ndani, kwa hivyo huripoti hali kali zaidi ya kusumbuliwa kimawazo.
Vigezo vya Wagonjwa	Vigezo vya wagonjwa pia ni visababishi muhimu vya hali ya kutoridhika kimaadili. Watoa huduma za afya ambao huhudumia zaidi watoto na vijana wako katika hatari kubwa ya kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili, kuliko wanaohudumia wazee. Kuna pia hatari kubwa ya kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili wakati ambapo wagonjwa wanapitia mateso ya kiwango cha juu na hakuna chochote kinachoweza kufanywa ili kupunguza huzuni na uchungu wanaopitia.
Jukumu la Lawama	Watoa huduma za afya wanapolaumiwa kwa kusababisha matokeo mabaya ya kiafya kama inavyoripotiwa na wagonjwa, wanafamilia, wafanyakazi wenzao, wasimamizi, wanajamii na mitandao ya kijamii au vyombo vikuu vya habari, hatari ya kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili huongezeka zaidi.



Uzuiaji na Kurejelea Hali ya Kawaida

Mbinu za Shirika

Wajibu wa kuzuia na kushughulikia hali za kutoridhika kimaadili kwa watoa huduma za afya unapatikana zaidi katika miundo ya shirika inayodhibiti kazi ya watoa huduma hao. Mbinu bora zinajumuisha:


Utamaduni wa Shirika	Anzisha utamaduni wa shirika ambao unatoa kipaumbele kwa suala la kufanya kazi kwa maadili na kutoa huduma bora za afya
Bidhaa na Vifaa	Kadri inavyoruhusiwa na hali za kutoa msaada wa kibinadamu, hakikisha kuwa watoa huduma za afya wana: <ul style="list-style-type: none"> Vifaa na bidhaa za matibabu zinazohitajika ili kutoa huduma inayofaa;



	<ul style="list-style-type: none"> Vifaa wanavyohitaji ili kutoa huduma hizo bila kujihatarisha au kuhatarisha familia zao zaidi.
Kanuni	<p>Buni kanuni zinazoeleweka za kufanya maamuzi ya kutoa huduma kwa wagonjwa na kuwajibika na uhakikishe kuwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mchakato wa kufanya maamuzi unashirikiwa kwa njia inayofaa Kanuni za kufanya maamuzi zimefafanuliwa kwa/na kueleweka na wafanyakazi wote.
Msaada wa Usimamizi	<p>Wasimamizi wanapaswa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Kufuatilia hali za kutii na kutotii kanuni za kufanya maamuzi kwa njia inayofaa Kudhibiti mgogoro unaohusiana na maamuzi ya kutoa huduma kwa wagonjwa Kudhibiti hali za kulaumiana kwa ajili ya matokeo ya huduma kwa mgonjwa ambazo hazifuati kanuni za maadili Kusisitiza kwa njia inayofaa hali ya kutii kanuni bila kujali matokeo ya huduma kwa mgonjwa.
Mawasiliano	<p>Wasiliana mara kwa mara na kwa uwazi na wafanyakazi kuhusu vifaa, bidhaa na vifaa vya kujilinda vinavyopatikana kwa sasa na vitakavyopatikana baadaye</p> <ul style="list-style-type: none"> Iwapo kuna upungufu wa vifaa na bidhaa, shirikisha watoa huduma za afya katika mchakato wa kutatua tatizo na kufanya maamuzi;
Msaada wa Kihisia	<p>Toa msaada wa kihisia mapema na mara nyingi kwa watoa huduma za afya ambao wamepoteza wagonjwa au wenzao.</p>

Mbinu za Binafsi:

Msingi wa kukuza taaluma toshelevu katika kutoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu ni kuelewa na kujifunza jinsi ya kudhibiti hali ya kutoridhika kimaadili. Vifuatavyo ni baadhi ya vitu ambavyo watoa huduma wengine wa afya na utafiti unapendekeza kuwa vinaweza kusaidia:

Msingi wa kukuza taaluma toshelevu katika kutoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu ni kuelewa na kujifunza jinsi ya kudhibiti hali ya kutoridhika kimaadili.

 <p>Kukubali na Kuzingatia Matokeo Mazuri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tambua na uelewe kuwa kukubali hali ni sehemu isiyoepukika ya kazi katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu na kuwa hali hii inaweza kuwa ngumu zaidi. Kumbuka kuwa hii haimaanishi kwamba hupaswi kutetea kwa dhati maslahi ya wagonjwa unaowahudumia au kukubali mbinu zisizo za kimaadili kutoka kwa wenzako. Lakini inamaanisha kukubali kwamba si kila kitu kinachowezekana katika hali zote. Ruhusu hali hii ya kukubali iwe sehemu ya maadili na kanuni ambazo zinakudhibiti katika kazi yako. Bila kuepuka au kupuuza matatizo, jifunze kulenga umakinifu wako kwa njia ambazo zinakusaidia kuwa na ufanisi na afya bora kazini. Mojawapo ya njia za kufanya hivyo ni kuhakikisha kuwa unatoa huduma unayoweza kutoa kwa wagonjwa kwa ubora wa juu zaidi kadri ya uwezo wako. Wakati mwingine kujitolea zaidi kuwa mkarimu kwa mgonjwa kunaweza kutusaidia kuhisi vizuri kuhusu mambo yote ambayo huenda hatuwezi kumfanyia mtu huyo.
---	--

 <p>Kushirikiana, Kusaidiana na Msaada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Shirikiana zaidi na wanatimu, wasimamizi na mameneja ili kupata suluhu kwa changamoto ambazo zinaathiri utoaji wa huduma bora. Ukishiriki zaidi katika mchakato wa kusuluhisha tatizo, huenda usiathiriwe na hali ya kutoridhika kimaadili. • Tambua kuwa changamoto za kutoa huduma za afya katika mazingira ya kutoa msaada wa kibinadamu yasiyo na nyenzo za kutosha ni changamano na kuwa mazungumzo ya kutatua tatizo lililopo yanaweza kuleta mgogoro. Jitahidi kukumbuka kuwa kila mtu anataka kupata matokeo mazuri na jaribu kuona tatizo lililopo kwa mtazamo wa watu ambao jukumu lao ni tofauti lako. Tafuta zaidi msaada wa wenzako wenye uzoefu mwingi na uanzishe mazungumzo kuhusu hali yako ya kutoridhika kimaadili. Tambua jinsi wanavyofikiria kuhusu matatizo yaliyopo na udhibiti hisia mbaya zinazohusiana na hali ya kutoridhika kimaadili. Mazungumzo kama hayo yanatumika (a) kupunguza hatari yako ya kuathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili na kutoa msaada, na (b) kutoa msaada na kuelewa wenzako. • Ukitambua kuwa ubora wa kazi yako au maisha yako ya kibinafsi yanaathiriwa kwa sababu ya masuala ya hali ya kutoridhika kimaadili, tafuta msaada wa kitaalamu. Ni vyema kila wakati kutafuta msaada mapema kuliko kuchelewa.
 <p>Kujitunza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Endelea kukuza hali ya kujitambua (kwa mfano kupitia mbinu za kujidhibiti na kutafakari) ili kuimarisha zaidi hali ya kufahamu vyema ukinzani wa ndani kwa ndani wa maadili ambao unasababisha usumbufu wako wa mawazo. • Tafuta ushauri wa viongozi wa kidini na washauri ili wakusaidie kufahamu ukinzani wa kimaadili ambao ni sehemu ya kazi hii.



Marejeleo

1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice. (Mashaka ya kutoridhika kimaadili: Jukumu la kimaadili na kazi ya uuguzi). *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, 4(4), 542–551.
2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic. (Utambulisho wa kijamii ulioharibika kabisa na majeraha ya kimaadili: Hali zinazohusiana na kazi kwa watoa huduma za afya wakati janga la COVID-19). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S156–S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>
3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. (Hali ya kutoridhika kimaadili inayowaathiri wauguzi: Uchambuzi wa kina wa tafiti wa za awali) *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic. (Jeraha la kimaadili kutokana na janga la virusi vya korona: Kushughulikia athari ya kisaikolojia ya janga). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S131–S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>

5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: A systematic review. (Jinsi ambavyo wauguzi wataalamu wanaofanya kazi katika mazingira hospitalini wanavyoathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili: Uchambuzi wa kimpangilio). *JBI Library of Systematic Reviews*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research (Hamna kukwepa falsafa katika utafiti na matibabu ya usumbufu wa mawazo), in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. (Kufanya maamuzi ya kimaadili ya matibabu: Mgogoro wa maadili ya kiungu katika kushughulikia janga la COVID-19). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

Kutoridhika na Utoaji Huduma



Ufafanuzi

Watoa huduma wengi wa afya hujiunga na sekta hii kwa nia ya kusaidia wengine na kutoa huduma za dhati kwa wagonjwa wenye mahitaji makubwa ya kimwili, kiakili, kihisia na kiroho. Watoa huduma za afya, hata hivyo, wanaweza kuathiriwa na dhiki ya kuendelea kukumbana na mahitaji mengi ya mara kwa mara ya wagonjwa na familia zao ambayo yanaweza kusababisha hali kutoridhika na utoaji huduma. Hali ya kutoridhika na utoaji huduma haiathiri tu mtoa huduma za afya kuhusiana na hali ya kuridhishwa na kazi yake na afya ya kimwili na kihisia, lakini pia huathiri mazingira ya kazi kwa kupunguza utendaji, ubora wa kazi na hali ya kuridhishwa kwa wagonjwa na kuongezeka kwa idadi ya wafanyakazi wanaoacha kazi.

Hali ya kutoridhika na utoaji huduma haiathiri tu mtoa huduma za afya kuhusiana na hali ya kuridhishwa na kazi yake na afya ya kimwili na kihisia, lakini pia huathiri mazingira ya kazi kwa kupunguza utendaji, ubora wa kazi na hali ya kuridhishwa kwa wagonjwa na kuongezeka kwa idadi ya wafanyakazi wanaoacha kazi.

Hali ya kutoridhika na utoaji huduma (CF) hatimaye husababisha kupungua kwa uwezo wa kukabiliana na mazingira ya kila siku. Inafafanuliwa kama hali ya usumbufu wa kihisia na kuchoka na kuwa na utendaji mbaya wa kibiolojia, kisaikolojia na kijamii unaotokana na:

4. Shinikizo ya utoaji huduma
5. Mahitaji ya mara kwa mara yanayohusiana na kutoa huduma kwa wagonjwa walio katika hali mbaya zaidi za kuhuzunisha kihisia na kimwili, kama vile watu ambao wamekumbana na hali za kuhuzunisha.
6. Hali ya usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja (STS) pamoja na uchovu wa jumla. STS hutokana na kukumbana na hali za kuhuzunisha za mgonjwa na uchovu wa jumla hutokana na visababishi vya dhiki vinavyohusiana na kazi ambavyo huleta hisia za kuvunjika moyo, kukosa udhibiti na kupungua kwa motisha^{1, 2, 3}.

STS na/au uchovu vinaweza kuongeza uwezekano wa kuathiriwa na hali ya kutoridhika na utoaji huduma.



Dalili na Ishara

Kimwili	Kihisia na Kiakili	Kitabia	Unaohusiana na Kazi	Kiroho
<ul style="list-style-type: none"> • Kuumwa na kichwa • Matatizo ya mfumo wa mmeng'enywa wa chakula: kuendesha, kufunga choo, 	<ul style="list-style-type: none"> • Kubadilikabadilika kwa hisia • Kutotulia • Hasira na Kuudhika • Kukasirishwa haraka • Wasiwasi • Huzuni • Hasira na chuki 	<ul style="list-style-type: none"> • Matumizi ya pombe au dawa kupita kiasi: tumbaku, pombe, dawa haramu • Kujitenga/Kutotangamana na wengine • Kuongezeka kwa mizozano na wengine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuepuka au kuhofia kufanya kazi na wenzako fulani au kuhudumia wagonjwa fulani • Kupungua kwa hali ya kujali 	<ul style="list-style-type: none"> • Kukosa kuona maana ya maisha • Kupoteza lengo • Kukosa kujithamini • Kukasirikia Mungu,

<ul style="list-style-type: none"> • kusokotwa na tumbo • Kukakamaa kwa misuli • Matatizo ya kulala: kutatizika kupata na kudumisha usingizi bora, kulala kupita kiasi, majinamizi • Uchovu • Dalili za ugonjwa wa moyo: maumivu ya kifua/shinikizo, mpapatiko wa moyo, mapigo ya moyo ya kasi ya juu isiyoyawaida • Kuongezeka kwa matukio kuwa mgonjwa au kupata majeraha ya kiajali 	<ul style="list-style-type: none"> • Kukosa mwelekeo • Matatizo ya kusahau mambo • Kiwango duni cha umakinifu na uzingatiaji • Kutofanya maamuzi bora • Kutojali • Kuchangamka zaidi/Kutahadhari kupita kiasi • Matatizo ya kufanya maamuzi • Kutoweza kutofautisha maisha ya kawaida na kazi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kutokuwa na matumaini • Mwepesi wa kukasirika • Kutahadhari zaidi • Kuwa tayari zaidi kujibu hali ya kushtuliwa 	<p>wagonjwa au familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuomba likizo za ugonjwa mara kwa mara • Kukosa kazini • Kupoteza au kuwa na kiwango cha chini cha furaha na kuridhika na kazi • Kupungua kwa uwezo wa kuhudumia wagonjwa • Kutokuwa na utendaji bora wa kazi • Kupungua kwa viwango vya kutoa huduma • Kufanya makosa ya kimatibabu katika kuhudumia wagonjwa • Hisia za kutokuwa na uwezo na ufanisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kushuku imani za kidini • Kukosa imani • Kushuku mambo
--	---	--	--	--



Mfano wa Hali

Noor alihudhuria shule ya uuguzi na kuchukua taalumu ya matibabu ya wagonjwa wa moyo. Baada ya kuhitimu, alianza kufanya kazi katika hospitali yenye shughuli nyingi ambapo wagonjwa kadhaa walikuwa wamelazwa mara nyingi katika hospitali hiyo. Noor alikuwa na furaha kuhusu kazi yake na hakuwa rahisi kutenga muda wa kupumzika katika siku ya kazi. Kujitolea kwake kwa maslahi ya wagonjwa kulidhihirika katika kufanya kazi kwa muda mrefu na katika kujaribu kutoa usaidizi wa kihisia kwa wanafamilia ya wagonjwa. Alipata haraka ujuzi aliohitaji ili kufanya kazi katika hospitali hii na alipandishwa cheo na kupewa nafasi ya uongozi ndani ya hospitali.

Ndani ya kipindi cha muda mfupi, wagonjwa watatu waliokuwa wanahudumia na Noor walikufa. Kazi zake zilibaki kuwa nyingi na Noor alianza kuona kazi yake kuwa ngumu. Hakuweza kufika kazini kwa wakati na alihepa kuhudumia wagonjwa ambao ugonjwa wao ulihitaji matibabu makali. Wafanyakazi wenza wa Noor walitambua tabia yake inayobadilika alipokuwa akitatizika kusawazisha kazi na maisha ya kawaida. Mabadiliko haya ya tabia yalitambuliwa pia na msimamizi wa uuguzi ambaye alijaribu kurekebisha ratiba ya Noor ili afanye kazi kwa zamu fupi. Hata hivyo, ratiba hii mpya haikupunguza hali ya Noor ya kutangamana na wagonjwa fulani na familia zao kupita kiasi. Noor pia aliendelea kuwahudumia wagonjwa wenye hali za ugonjwa hatari zaidi wa moyo. Hatimaye, Noor aliacha cheo chake ili kufanya kazi zisizo na shinikizo zaidi.

(Mfano umetolewa katika: Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Kutoridhika na Utoaji Huduma: Zana ya Muuguzi. *OJIN: Jarida la Mtandaoni la Matatizo ya Uuguzi*, 16 (1), Hati ya 3.)



Vigezo vya Uwezekano wa Kuathiriwa

Vigezo vya uwezekano wa kuathiriwa na hali ya kutoridhika na utoaji huduma vinaweza kutokana na sehemu kadhaa, ya kwanza ikiwa ni mseto wa huruma na kukosa kuweka mipaka. Ni muhimu kwa watoa huduma za afya kuwa na moyo wa kujali wagonjwa lakini hali hii ikiunganishwa na ukosefu wa mipaka, hali ya kutoridhika na utoaji huduma inaweza kutokea.

Kanuni ya kujali wengine inahitaji mtoa huduma kuelewa kihisia na kiakili, hali ya mgonjwa wake na kuweza kushughulikia hali hiyo. Hali hii hufanya mtoa huduma kuwa karibu sana na mgonjwa lakini inaweza kusababisha ahisi moja kwa moja zaidi mateso ya mgonjwa⁵. Watoa huduma za afya ambao hawawezi kuweka mpaka unaofaa kati ya kujali wagonjwa wao na mpaka unaofaa wa kujali hisia zao wenyewe wanaweza kuathiriwa kwa urahisi na hali ya kutoridhika na utoaji huduma.

Vigezo vya ziada ambavyo vimebainishwa kuwa vinaongeza uwezekano wa kuathiriwa na hali ya kutoridhika na utoaji huduma vinajumuisha: ^{3, 5}.

Mazingira ya Kazi na Wingi wa Kazi	<ul style="list-style-type: none"> • Kazi zenye shinikizo la juu • Kazi zinazohitaji kujitolea zaidi kimwili na kihisia • Siku za ziada za kazi • Kujirudia kwa kazi • Kuhisi hali ya kutokuwa na udhibiti kazini/mahali pa kazi • Kiwango cha chini hali ya kuridhishwa na kazi • Matokeo au mafanikio yasiyo dhahiri kazini
Usawazishaji wa Kazi na Maisha ya Kawaida	<ul style="list-style-type: none"> • Kutopumzika kwa kiwango cha kutosha kazini na ukiwa likizoni nyumbani
Kukosa usaidizi	<ul style="list-style-type: none"> • Kukosa kutambuliwa ipasavyo • Usaidizi duni wa usimamizi
Kujitunza	<ul style="list-style-type: none"> • Kiwango duni cha kustahimili na uwezo wa kukabiliana na changamoto








Uzuiaji na Kurejelea Hali ya Kawaida

Mbinu za kujitunza zinaweza kusaidia kuzuia hali ya kuanza kuathiriwa na CF. Kwa hivyo inapendekezwa kutambua na kushiriki katika shughuli za kujitunza ambazo zinaendeleza ustawi wa kimwili, kihisia na kiroho kwa kumaanisha. Utakapoanza kushiriki katika shughuli bora za kujitunza kila siku, zitakuwa sehemu ya mpango wako wa jumla wa uzuiaji. Shughuli za kujitunza haziimarishi tu uwezo wako wa kukabiliana na changamoto, lakini pia zinaweza kusaidia mwili wako kukumbuka jinsi ya kurejea katika hali bora ya kiafya.^{3,6}

Kwa kulenga jinsi ya kukuza uwezo wako na kutekeleza shughuli za kujitunza, unaweza kuchangia katika uimarishaji wa ustahimilivu wako wa kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia. Mikakati ifuatayo ni muhimu katika kukuza ustahimilivu:

Kwa kulenga jinsi ya kukuza uwezo wako na kutekeleza shughuli za kujitunza, unaweza kuchangia katika uimarishaji wa ustahimilivu wako wa kitabia, kiakili, kimwili, kiroho na kihisia.

 Kitabia	<ul style="list-style-type: none"> • Zingatia vipengele vinne muhimu vya kukuza hali ya kustahimili: kupata usingizi wa kutosha, lishe bora, kufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara na mazoezi ya mara kwa mara ya kujituliza (k.m., yoga, kutafakari, mazoezi ya kujituliza). • Shiriki katika shughuli ambazo zinakuza umoja wa timu. Kwa mfano, shirikiana na wafanyakazi wengine kusherehekea mafanikio na kuomboleza hasara kama kikundi. • Punguza wingi wa kazi na kurudia kazi na uchanganye kazi zako, panapowezekana • Tafuta mshauri, msimamizi au mfanyakazi mwenzako mwenye uzoefu ambaye anaelewa kanuni na matarajio ya kazi yako na anaweza kukusaidia kutambua mikakati ambayo itakusaidia kukubaliana na hali ya sasa ya kazi, kwa kuboresha mazingira ya kazi na kuendeleza hali ya usawazishaji wa kazi na maisha ya kawaida (k.m., kubadilisha kazi; kupendekeza muda wa kupumzika au kupunguza muda wa ziada wa kufanya kazi; kuhimiza uhudhuriaji wa mikutano; au kujihusisha na shughuli unayopenda) • Tenga muda wa kujitenga na kazi panapowezekana. • Jaribu kuweka mambo ya kutazamia, hata kama ni madogo. • Kuza mahusiano mazuri ya kibinafsi na ya kikazi na ukuze mtandao wa msaada wa kijamii. Tenga muda wa kuwasiliana na kukaa na marafiki na familia. • Tafuta msaada wa kitaalamu • Kuwa tayari kujifunza maarifa mapya ya kuboresha ustawi wa kibinafsi na wa kitaalamu.
 Utambuzi	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga muda wa kukaa pekee yako ili uweze kufikiria, kutafakari, kufanya mazoezi ya kujidhibiti na kupumzika. • Pinga uzungumzi nafsi wowote mbaya na uzingatie kubadilisha dhana na mawazo mabaya yanayoibuka akilini mwako ili yawe ya mtazamo mzuri zaidi.^{3, 6.}
 Kimwili	<ul style="list-style-type: none"> • Pata usingizi wa kutosha au angalau pumzika. Jambo hili ni muhimu zaidi, kwa sababu linaathiri vipengele vingine vyote vya kazi yako—nguvu za kimwili, tabia na hali yako ya kufanya maamuzi. • Kunywa vitu vya majimaji vya kutosha ili uendelee kuwa na kiwango cha kutosha cha maji mwilini siku nzima na ule chakula bora chenye lishe.
 Kiroho	<ul style="list-style-type: none"> • Jaribu kutenga muda wa kukaa katika mazingira ya asili. • Kuza uwezo wa kujitambua (k.m., kupitia shughuli za kujidhibiti na kutafakari) • Tekeleza shughulikia zako za masuala ya kiroho au wasiliana na kiongozi wa kidini ili upate usaidizi. <p>Kuwa na lengo au motisha katika shughuli zako za kila siku na utumie mbinu za kujikumbusha kuhusu motisha ya kazi kama vile kuweka kikumbusho kwenye simu yako au dokezo kwenye dawati lako.</p>
 Kihisia	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga muda wa kuelewa watu unaofanya nao kazi. Hatua ya kutenga muda wa kuzungumza na wengine itasaidia kukuza hisia za kujithamini na kuthamini wengine. • Buni utaratibu au vitendo maalum vya kibinafsi. Kwa mfano, andika kitu kinachokukera kisha ukichome kama ishara ya kukisahau kabisa. Lenga mawazo yako yasahau hali zinazosababisha shinikizo au hasira au kuenzi kumbukumbu ya tukio mahususi, kulingana na hali. Mambo haya maalum yanaweza pia kukusaidia kuweka mipaka kati ya kazi na maisha ya

	kawaida, kwa mfano, kubadilisha nguo pindi tu unapofika nyumbani, kuoga au kuimba wimbo fulani pindi tu kabla ya kuanza kazi na unapofunga kazi. Jifunze kujihurumia.
--	---

Mwisho kabisa, kuridhika na utoaji huduma (CS) inarejelea hisia ya kuridhishwa na kazi yako. Inaweza kuwa chanzo cha matumaini na ustahimilivu wa kihisia na kimwili. Hali ya CS, ambayo inaweza kukuzwa kwa kumaanisha, inatumika kama kigezo cha kujilinda dhidi ya kuathiriwa na hali ya CF. Rejelea kijitabu cha 'Kuridhika na Utoaji Huduma' ili upate ufafanuzi na maelezo kuhusu hali ya CS.



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. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. (Kudhibiti shinikizo kwa watoa huduma za msaada wa kibinadamu: Mwongozo wa mbinu bora). Retrieved from: www.antaresfoundation.org
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. (Kutoridhika na utoaji huduma kwa watoa huduma za afya, huduma za dharura na huduma za jamii: Uchambuzi wa kimpangilio). International Journal of Environmental Research and Public Health , 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
4. Dasan S., Gohil, P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). International Journal of Environmental Research and Public Health, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion fatigue: A nurse's primer (Kutoridhika na Utoaji Huduma: Zana ya Muuguzi). OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Hati ya 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue (Vidokezo kwa wanaoshughulikia mikasa: Kuelewa hali ya kutoridhika na utoaji huduma). Retrieved January 2021 <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

Kiambatisho cha 2: Vijitabu vya Maelezo kuhusu Maarifa ya Msingi ya Kujitunza

Kupata usingizi mzuri



Utangulizi

Kila mmoja wetu anaweza kutatizika au kushindwa kupata usingizi mzuri wakati mwingine kutokana na sababu mbalimbali ikiwa ni pamoja na matukio ya kusababisha usumbufu wa mawazo mchana, matatizo ya kuwa na wasiwasi, matatizo ya kazini au kwenye maisha yetu ya kibinafsi. Hasa watu wanaofanya kazi kwenye mazingira ya kutoa misaada ya kibinadamu wanaweza kuathiriwa na matatizo ya kupata usingizi. Hali ya kufanya kazi kwenye mazingira yasiyo na usalama thabiti au yasiyotabirika na wateja walioathiriwa kihisia inaweza kusababisha hali kama vile uchovu au kupata kiwewe kisicho cha moja kwa moja, ambapo hali ya kukosa usingizi ni jambo la kawaida. Isitoshe, tunaweza kuona kuwa suala la kupata usingizi mzuri ni starehe na/au kujihukumu kwa sababu wakimbizi au watu wengine tunaohudumia hawawezi kupata usingizi huo. Hali hii inaweza kusababisha tuanze kuupuza hitaji letu la kupata usingizi mzuri.

Kupata usingizi wa kutosha ni muhimu kwa afya ya mwili na akili, na tunapaswa kusaidia miili yetu kupumzika na kuongoka tena. Kupata usingizi mzuri kunajumuisha vipengele viwili: muda na mwendelezo. Watu wazima wengi wanapaswa kulala kwa muda wa wastani wa masaa 8 na ikiwa usingizi utakatizwa mara kwa mara, hali hii huathiri mzunguko wetu wa asili wa kulala.

Kupata usingizi wa kutosha ni muhimu kwa afya ya mwili na akili, na tunapaswa kusaidia miili yetu kupumzika na kuongoka tena.

Tafiti zote zinakubali kuwa kiwango kizuri cha usingizi kinahitajika pia ili kuboresha uwezo wa kujifunza, kukumbuka na kuimarisha hisia zetu na hali ya kukosa usingizi inaweza kutuathiri kwa njia nyingi. Pindi unapoamka asubuhi baada ya kutopata usingizi mzuri usiku, huenda ukawa na hali ya kiwango cha chini cha umakinifu na nguvu. Baada ya muda, hali ya kukosa usingizi inaweza kuathiri mifumo yote ya mwili na kuongeza hatari ya kupata magonjwa sugu kama vile kisukari, msongo wa mawazo, ugonjwa wa moyo, kiharusi na matatizo mengine ya mfumo wa mwili.

Dalili zinazoonyesha kuwa una matatizo ya kupata usingizi	Dalili zinazoonyesha kuwa unapata usingizi mzuri ²³
Kuamka ukiwa mchovu na kutojihisi mchangamfu	Kuamka ukiwa mchangamfu asubuhi
Kuchukua zaidi ya dakika 30 kabla ya kupata usingizi kila usiku	Kuwa na nguvu nyingi mchana
Kuamka mara kadhaa kila usiku kisha kutatizika kupata tena usingizi au kuamka mapema mno asubuhi	Kujihisi mwepesi kichwani
Kutatizika kumakinika au kudumisha umakinifu mchana	
Kujihisi 'umechanganyikiwa' au mwenye huzuni pamoja na kuwa na matatizo ya kumakinika na kukumbuka	
Kukasirishwa au kuudhika haraka	
Kutamani kulala au kulala mchana	

²³ Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Usingizi Mzuri na Mwendelezo wa Usingizi Hubainisha Uboru wa Usingizi Unaotambulika. Matatizo ya kupata usingizi, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>



Ili upate usingizi bora na mzuri, kuna baadhi ya hatua unazoweza kuchukua na zingine unazoweza kuepuka. Ifuatayo ni Orodha Hakikishi ya kukusaidia upate usingizi mzuri usiku:



Mambo ya Kufanya

- ✓ **Ratiba:** Tengeneza ratiba yako mwenyewe. Kwa mfano, kitu kidogo unachoweza kufanya kabla ya kwenda kulala, kama vile kuzima vifaa vyote vya kieletroniki, kuwatakia uwapendao usiku mwema, kuvaa nguzo za kukusitiri, kusikiliza muziki au kuzungumza kwa utulivu na mtu kunaweza kusaidia upate usingizi.
- ✓ **Funga kazi:** Acha kufanya kazi au kuwaza kuhusu kazi ukfika wakati fulani ulioweka. Kwa watu wengine, kupanga au kuweka ratiba ya siku inayofuata ni muhimu katika kufahamu vizuri jinsi siku ifuatayo itakavyokuwa.
- ✓ **Mazingira ya kulala:** Punguza vitu katika mazingira yako vinavyoweza kukatiza usingizi wako kadri uwezavyo. Kwa mfano, fanya chumba kiwe chenye giza na utulivu au kuwa na rafiki au mwanafamilia ikiwa unapendelea hivyo. Unaweza kuweka vidude masikioni au uvae barakoa ya kulala. Hakikisha kuwa halijoto ya chumbani inakufaa. Tumia godoro na matakia/pilo laini na nzuri mara nyingi kadri iwezekanavyo.
- ✓ **Lala kwenye kitanda chako:** Inafaa utumie kitanda kwa ajili ya kulala tu wala si kufanya shughuli zingine kama vile kutazama televisheni, kutumia kompyuta au kula. Kwa kufanya hivyo, utahusisha kitanda na shughuli ya kulala.
- ✓ **Amka ikiwa hupati usingizi:** Ikiwa hupati usingizi ndani ya dakika 20 hadi 30, amka na ufanye kitu cha kukutuliza nje ya chumba cha kulala na urudi kitandani unapohisi kuwa umechoka. Hii inaweza kujumuisha mazoezi ya kujituliza. Acha kutazama saa ikiwa unatatizika kupata usingizi.
- ✓ **Mbinu za kujituliza:** Ikiwa hutaki kuondoka kitandani, basi fanya baadhi ya mazoezi ya kujituliza kama vile kupumua, kujituliza au mazoezi ya kutuliza misuli (angali kijitabu cha maelezo).
- ✓ **Mazoezi ya kila siku:** Fanya baadhi ya mazoezi ya kila siku kwa karibu dakika 30 ili uongeze kasi ya mapigo ya moyo wako. Hata hivyo, usifanye mazoezi mazito pindi tu kabla ya kwenda kulala kwa sababu hali hii inaweza kuamsha mwili wako. Ni vyema kufanya mazoezi mepesi na ya kutuliza kama vile kunyoosha viungo.
- ✓ **Kusoma:** Watu wengine huona kuwa hatua ya kusoma kabla ya kwenda kulala inasaidia.
- ✓ **Ratiba ya kulala:** Tengeneza ratiba ya kulala na ujaribu kuifuata kadri iwezekanavyo. Kwa mfano, kwenda kulala na kuamka wakati sawa kila siku.



Mambo ya Kuepuka

- ⊠ **Skrini:** Zima vifaa vyote vya kielektroniki, kompyuta, simu mahiri, kompyuta kibao na michezo ya video ikiwa imesalia karibu saa 1 kabla ya kwenda kulala. Vifaa kama hivyo huchangamsha mfumo wako wa neva, hali ambayo ni kinyume na jinsi unavyohitaji ili kupata usingizi. Vile vile, ni vyema kulala ukiwa umezima televisheni na kompyuta.
- ⊠ **Chakula:** Usile vyakula vizito pindi tu kabla ya kwenda kulala kwa sababu vyakula hivyo huhitaji mwili kujitahidi ili kuvimeng'anya. Ikiwa unahitaji kula kabla ya kwenda kulala, ni vyema ule chakula chepesi.
- ⊠ **Kafeini:** Usitumie vyakula vilivyo na kafeini na vichangamsho vingine kabla ya kwenda kulala, kama vile chai isiyo ya maziwa, kahawa, chokoleti au vinywaji vya kuongeza nguvu. Ni vyema uache kunywa vinywaji kama hivyo saa chache kabla ya kwenda kulala.
- ⊠ **Kutazama Kipindi cha Televisheni/Video kwenye Mitandao ya Kijamii ya Kusumbua Mawazo:** Epuka kutazama au kusikiliza habari, vipindi vya televisheni au habari za mitandao ya kijamii ambazo unaona kuwa zinasumbua mawazo kabla ya kwenda kulala, hasa ikiwa unaishi eneo lenye migogoro au lisilo na usalama thabiti.
- ⊠ **Kulala kidogo mchana:** Ni vyema kukataa kulala mchana ili mwili wako uhisi kuwa mchovu zaidi usiku.



Mikao ya Kulala

Maumivu au kutojihisi vizuri ni sababu ya kawaida inayochangia kutopata usingizi mzuri. Yafuatayo ni baadhi ya mapendekezo rahisi kuhusu mkao wa kulala ambao unaweza kusaidia kuleta starehe na kukuwezesha upate usingizi mzuri usiku.

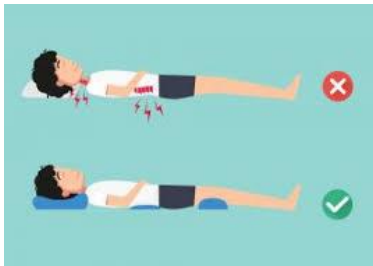
Kulalia upande

Kuweka takia/pilo katikati ya miguu yako kunaweza kuzuia maumivu ya mgongo na nyonga yanayotokana na kujipindua usiku



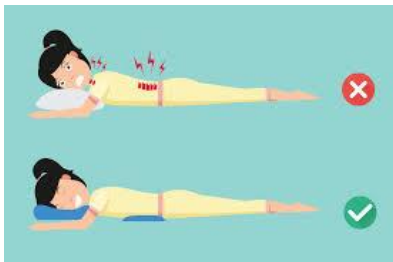
Kulalia mgongo

Weka takia/pilo chini ya magoti na chini ya kichwa chako ili uhimili shingo lako. Unaweza pia kuweka taalo ndogo iliyoviringwa chini ya sehemu ya chini ya mgongo wako.



Kulalia tumbo

Mkao huu unaweza kuumiza mgongo wako hasa. Ili kusaidia kupunguza shinikizo kwenye mgongo wako, unaweza kuweka takia/pilo chini ya nyonga zako. Unaweza pia kuweka takia/pilo chini ya kichwa chako ikiwa si tatizo kwako.



Ikiwa huna matakia/pilo za kutosha, unaweza kutumia taalo iliyoviringwa au mto badala yake.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Usingizi Bora kwa Watu Wazima, American Thoracic Society

2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. Jinsi ya kupata usingizi; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Usingizi Mzuri na Mwendelezo wa Usingizi Hubainisha Ubora wa Usingizi Unaotambulika. Matatizo ya kupata usingizi, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (Septemba, 2011). Kwa Muhtasari: Mwongozo Wako wa Kupata Usingizi Bora. Ulichapishwa Tarehe 21 Desemba, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. Mwongozo Wa ko wa Kupata Usingizi Bora; <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

Mipaka ya Kazi na Maisha ya Kawaida



Utangulizi

Watu wengine kwenye taaluma za kutoa huduma za matunzo, ikiwa ni pamoja na wataalamu wa kutoa huduma za afya, hutatizika kuweka mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida. Huduma huendelea kuhitajika hata baada ya saa kumi na moja jioni (5pm) na si rahisi kutatua kila hali ngumu ambayo mtaalamu wa kutoa huduma za matunzo hukumbana nayo. Inaweza kuonekana kuwa ni kawaida kufanya kazi kwa masaa mengi au kuendelea kufikiria kuhusu kazi baada ya kurudi nyumbani. Watu wengi kwenye taaluma za kutoa huduma za matunzo hufanya aina hii ya kazi kwa sababu wanahisi kuwa ni mwito au azma yao na kazi hiyo inawatosheleze maishani mwao. Utambuzi huu unaweza kuwa mchango muhimu kwa hisia yetu ya kuridhika na utoaji wa huduma. Hata hivyo, bila kuweka mipaka mizuri ambayo inaipa akili na miili yetu fursa ya kupumzika, kufanya kazi nyingi kupitia kiasi na kuwekeza hisia nyingi zaidi kazini kunaweza kuathiri vibaya miili, akili na mahusiano yetu.

Lengo la kuweka mipaka ni kuweka usawa kati ya kutenga muda kwa kazi, kwa familia na marafiki zetu na kwetu binafsi. Kwa kudumisha hali nzuri ya mitandao yetu ya usaidizi wa kijamii na nyenzo zetu za kibinafsi, kama vile tu betri iliyojaa chaji kabisa, hali hii hutuwezesha kuwa watu wenye lengo na nguvu zaidi kazini na hutuwezesha kutoa huduma thabiti na ya ubora wa juu bila kuchoka. Kuna saa 168 kwa wiki: tunahitaji kubainisha jinsi tunavyoweza kugawa muda huu kati ya mahitaji ya kazi, kijamii na kibinafsi ili tuendelee kudumisha afya yetu. Usawa bora wa maisha yako unaweza kubadilika kadri maisha yanavyobadilika, kwa sababu majukumu yako kazini hubadilika, pamoja na majukumu na hali yako ya kifamilia. Matukio ya kibinafsi, kama vile ugonjwa au kupoteza mpendwa wako, kunaweza pia kubadilisha usawa wako kwa muda, kwa sababu utahitaji kutenga muda mwingi wa kujitunza na kuwa na nguvu chache za kuelekeza kazini. Hii ni hali ya kawaida. Matukio ya kitaalamu yanaweza pia kubadilisha usawa wetu kwa muda, kama vile mgogoro au janga ambayo huongeza wingi wa kazi. Ni muhimu kufahamu usawa wetu na jinsi unavyoathiriwa, ili tuweze kuzingatia hitaji la kurejelea mipaka yetu mizuri baada ya tukio husika lenye athari kubwa kutamatika.

Kwa kudumisha hali nzuri ya mitandao yetu ya usaidizi wa kijamii na nyenzo zetu za kibinafsi, kama vile tu betri iliyojaa chaji kabisa, hali hii hutuwezesha kuwa watu wenye lengo na nguvu zaidi kazini na hutuwezesha kutoa huduma thabiti na ya ubora wa juu bila kuchoka.



Hatua

Mipaka ya kazini

Inaweza kuwa vigumu kuweka mipaka kazini, hasa unapoona kuwa wenzako hawatekelezi jambo hili vizuri. Hata panaweza kuwa na utamaduni wa “ushujaa,” au kujitolea na kujitahidi kadri ya uwezo wako ili uweze kutambuliwa na kuheshimika. Unahitaji kuwa mkakamavu ili kujitetea, na unaweza kuonekana kuwa unajijali mwenyewe au hata kuwa mnyonge. Ni muhimu kukumbuka kuwa taa inayowaka kwa utaratibu lakini kwa uthabiti ni bora na muhimu sana kuliko inayowaka kwa mwangaza mwingi na kisha kuzima. Kujitunza ni kinyume cha ubinafsi au unyonge: Unaweza kutoa huduma bora zaidi kwa shirika lako, wafanyakazi wenzako na

watu uwapendao ikiwa utaweka mipaka mizuri na ujitunze ili uweze kufanya kazi yako kwa njia thabiti na bora zaidi. Ili ufanye hivyo, ni muhimu kusema hapana panapohitajika. Hii inaweza kuwa kwa mfano kukataa majukumu au kazi ya ziada ambayo itakulemea, au kuweka saa dhahiri za siku/wiki ambazo hutakuwa ukiangalia barua pepe au simu yako (unaweza hata kuwasha kipengele cha kujibu kiotomatiki katika nyakati hizo). Hii pia inaweza kuwa namna ya kutumia muda wako wa likizo na kuhakikisha kuwa umejitenga kabisa na kazi katika kipindi hicho ili uweze kurudi kazini ukiwa na nguvu mpya.

Ni muhimu kukumbuka kuwa taa inayowaka kwa utaratibu lakini kwa uthabiti ni bora na muhimu sana kuliko inayowaka kwa mwangaza mwingi na kisha kuzima.

Mipaka ya nyumbani

Huenda isiwe rahisi kila wakati kuwa mtaalamu wa kutoa huduma za afya ambaye ungependa kuwa NA kuwa mchumba/mzazi/mtoto/ndugu/rafiki ambaye ungependa kuwa. Kutakuwa na wakati ambapo utahitaji kuelekeza nguvu zako nyingi na uwezo wa akili na hisia kwa kazi, na wakati ambapo utahitaji kuelekeza zaidi vitu hivi kwenye maisha yako ya kawaida. Wakati ambapo unapaswa kuzingatia zaidi kazi, waeleze wapendwa na marafiki zako kuhusu suala hili vizuri. Panga majukumu yako ya nyumbani ambayo utahitaji kuyashughulikia kwa wakati huo, na, ikiwezekana, wape wapendwa wako muda ambao unatarajia kuungana nao. Inaweza kuwa muhimu kupanga siku za mapumziko baada ya kukamilisha kipindi chako cha kazi nyingi, ikiwa unaweza kubashiri hali hiyo, ili uwe na muda wa kutosha wa kukaa na wapendwa wako ili kurejesha usawa. Ni muhimu pia upate muda wa ziada wa kibinafsi wa kutimiza mahitaji yako ili uweze kuwa mtoa huduma bora wa afya na mwanafamilia. Hii inamaanisha kutambua, kukubali na kutenga muda wa kushughulikia mahitaji yako ya kisaikolojia: kupata usingizi wa kutosha, kupata vyakula vyenye lishe na kufanya mazoezi mara kwa mara. Inamaanisha pia kutambua, kukubali na kutenga muda wa kushughulikia mahitaji yako ya kihisia na kiroho: shughuli ambazo zinaboresha maisha yako, kujivinjari na kufurahia mandhari, kufuatilia masuala yako ya kiroho (ikiwa yapo), na kujiburudisha kama vile kusikiliza au kucheza muziki, kusoma au kuandika, kuchora, kujenga, kutunza bustani n.k. Wakati mwingine ni muhimu kujizingatia wewe na mahitaji yako kwanza; ni sehemu muhimu ya kudumisha afya yako.

Mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida

Hali yetu ya mtoa huduma za afya (fanisi, mwenye lengo, asiye na hisia) inatufaa zaidi kazini, lakini mara nyingi haitufai kwenye maisha yetu ya kawaida na inaweza hata kusababisha matatizo kwenye mahusiano yetu. Ili kusaidia mwili na akili zako kubadilika kutoka kwa “hali ya kazi” hadi “hali ya maisha ya kawaida” ni muhimu kuweka mipaka ya ishara kati ya kazi na maisha ya kawaida. Hii ni kama kuunda swichi kwenye akili yako: unaweza kufikiria kuhusu swichi ya taa, ambapo unaweza “kuwasha” hali ya mtaalamu wa kutoa huduma za afya unapoanza kazi yako na “kuizima” siku yako ya kazi inapokamilika unapofika nyumbani. Vitendo hivi vya ishara hutuma ishara kwenye mwili na akili yako kuwa ni wakati wa kubadilika. Ili kufanya hivyo, ni muhimu kuweka kitu cha kufanya unapoanza kazi yako na kitu kingine cha kufanya unapomaliza kazi. Ni muhimu kujizoesha kufanya vitu hivi mara kwa mara ili uzoeshe mwili na akili yako.

Vigezo muhimu kwenye kitu cha kufanya ili kuashiria mpaka ni:

Tumia hisia zako nyingi kadri uwezavyo, hasa sauti, mguso/kusonga na harufu

oMfano unaweza kuwa kusikiliza wimbo fulani unaposafiri kwenda kazini na kurudi nyumbani au pindi tu unapofika nyumbani, kubadilisha nguo au hata kuoga unapofika nyumbani na kutumia sabuni, marashi au ubani fulani ambao una harufu nzuri ya kutuliza.

Buni mazoea ya “kianzishi”

oMazoea ya kianzishi ni kitendo au kitu unachofanya kila wakati unapoondoka kazini au kuingia nyumbani mwako. Hii inaweza kuwa kitu rahisi kama vile kufunga ofisi yako au kufungua mlango wa nyumba yako au kinaweza kuwa kitu kigumu kama vile kutembea/kuendesha gari kupitia njia moja ya kwenda nyumba kila siku au kupata kikombe cha kahawa au chai pindi unapofika.




Fanya mazoezi kwa nia





oMakinika unapofanya mazoezi ya kitu cha kuashiria mpaka na ufanye kila kitendo kwa nia dhahiri ya kufuta mawazo ya kazi. Kwa mfano, unapofunga ofisi yako, fikiria kuwa umehifadhi kwa usalama hali yako ya mtaalamu wa kutoa huduma za afya mle ndani hadi utakapohitaji siku inayofuata. Au wakati unabadilisha nguo zako, fikiria kuwa umevua hali yako ya mtaalamu wa kutoa huduma za afya na kuiweka kando, kisha unavalia hali yako ya kawaida. Au wakati unaoga, fikiria kuwa unaosha na kuondoa shughuli zote ulizofanya mchana.

Mipaka unapofanyia kazi nyumbani

Hali ya kufanyia kazi nyumbani ina changamoto za kudumisha mipaka kati ya kazi na maisha ya kawaida. Sasa unafanyia kazi mahali ambapo unaishi, na unaweza kubadili kati ya hali ya kazi na hali ya maisha ya kawaida mara kwa mara siku yote.

Vitendo vifuatavyo ni muhimu katika kuweka mipaka mizuri katika mazingira ya kufanyia kazi nyumbani:

	<p>Tenga mahali maalum pa kufanyia kazi</p>	<p>Ni vyema ikiwa kitakuwa chumba tofauti nyumbani mwako, lakini ikiwa haiwezekani, tenga kona moja ya nyumba ambapo utaweka nyenzo zote za kufanyia kazi yako na ambapo utafanyia kazi yako nyingi. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa nafasi kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
	<p>Jaribu kuvalia kana kwamba uko kazini</p>	<p>Hatua ya kubadilisha nguo zako inakusaidia kuingia katika hali ya kazini na hatua ya kubadilisha tena siku inapokamilika inakusaidia kuingia katika hali ya nyumbani. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa kisaikolojia kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
	<p>Anzisha ratiba</p>	<p>Panga siku yako katika vikundi vya saa zilizotengwa kwa kazi na shughuli za nyumbani. Weka vikomo vya saa zako za kazi ili usifanye kazi wakati wote. Panga vipindi vya mapumziko, ikiwa ni pamoja na kupata chakula (mbali na mahali pako pa kazi), na muda wa kutangamana na jamii na muda wako binafsi. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa saa kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>

 <p>Fanya Mazoezi ya Vitu vya Kuashiria Mpaka</p>	<p>Huenda usiweze kujaribu kufanya kitu cha kuashiria mpaka kila wakati, lakini kuwa na mazoea madogo au vitu unavyojiambia unapobadilisha hali, kwa mfano: “Sasa mimi ni mzazi” unapotoka mahali pako pa kazi na kuingia katika shughuli za maisha ya kawaida, au “Sasa mimi ni mtaalamu wa kutoa huduma za afya” unapoacha shughuli za maisha ya kawaida na kwenda katika mahali pako pa kazi. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa kisaikolojia kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
 <p>Weka sheria dhahiri zinazoshirikiwa</p>	<p>Ikiwa unaiishi na watu wengine, jadiliana nao na uweke sheria dhahiri za kushirikiwa za wakati na mahali pako pa kazi na kuzuia usumbufu. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa kijamii kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
 <p>Weka ratiba ya kushiriki kazi za nyumbani na watu wengine wanaoishi nyumbani mwako</p>	<p>Hatua hii itasaidia kuhakikisha majukumu yako ni dhahiri na unaweza kuyaratibu ipasavyo. Panga muda wako wa kufanya kazi wakati ambapo hakuna kazi nyingi za nyumbani, na kazi zako za nyumbani wakati huna kazi za dharura. Hatua hii itasaidia kuweka mpaka wa saa kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>
 <p>Jiwekee malengo unayoweza kutimiza</p>	<p>Hatua ya kujiwekea malengo madogo unayoweza kutimiza kuhusiana na kazi yako pamoja na malengo madogo unayoweza kutimiza ya maisha yako ya kawaida kwa kuzingatia swali “ninaweza kutimiza nini leo?” inasaidia kujenga hali ya utimilifu. Hatua ya kutenga malengo ya kila kitengo (kazi, kijamii, utimilifu wa kibinafsi) inasaidia kuweka mpaka wa kisaikolojia kati ya kazi na maisha ya kawaida.</p>



Vidokezo

- ✓ Kumbuka kuwa kuweka na kudumisha mipaka ya kazi na maisha yako ya kawaida huchukua muda. Kuna wakati ambapo itakuwa rahisi na wakati ambapo itakuwa vigumu, lakini hamna tatizo lolote.
- ✓ Zingatia zaidi mambo unayothamini na uyapangie.
- ✓ Jitengee muda wa kujifahamisha kuhusu kinachoendelea katika mazingira yako; bila kushughulika na kazi yoyote au kuzurura.
- ✓ Fanya mazoezi ya kujitunza, kwa kutumia hatua ndogo zinazoweza kutekelezwa ili uweze kuyafanya mara kwa mara.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Jinsi ya Kuweka Mipaka Bora: Mifano 10 + Karatasi za Kazi za PDF. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Udhhibiti wa Mpaka wa Kazi na Maisha ya Kawaida: Nguvu ya Mpaka, Usawazishaji wa Kazi na Maisha ya Kawaida na Mwendeleo wa Ugawaji-Ujumlishaji. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007 <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

Kupumua



Utangulizi

Tunapoanza kuhisi wasiwasi, kukasirishwa au kutojihisi vizuri, kupumua kwetu ni mojawapo ya vitu vya kwanza ambavyo hubadilika. Kwa kawaida sisi huanza kupumua kwa haraka, kutovuta hewa ya kutosha na kwa shida. Hali hii hutokea kutokana na kutolewa kwa kemikali kwenye miili yetu ambazo zinatutayarisha kukabiliana na hatari. Kwa hivyo, mabadiliko ya kupumua kwetu ni ishara kwa akili yetu kuwa mambo si shwari. Kwa kutambua mabadiliko ya kupumua kwetu, kutambua kwamba hakuna hatari iliyopo na kurejesha hali yetu ya kawaida ya kupumua, tunaweza kutuma ishara kwenye mwili na akili yetu kuwa tuko salama, hali ambayo huruhusu mfumo wote wa mwili kutulia. Hali hii inajulikana kama udhibiti.

Aina hii ya kupumulia ndani zaidi na kwa utaratibu inajulikana kama kupumulia tumboni au kupumulia kwenye kiwambo. Inajulikana hivyo kwa sababu hutumia msuli ambao hutanuka kati ya tumbo na mapafu yetu, na ambao husaidia kupanua na kubana kwa mapafu yetu na kutuma ishara kwenye akili yetu ili kutuliza mwili wetu. Kupumua kwa namna hii ni zoezi rahisi lakini muhimu zaidi kwa afya ya akili na mwili wetu.

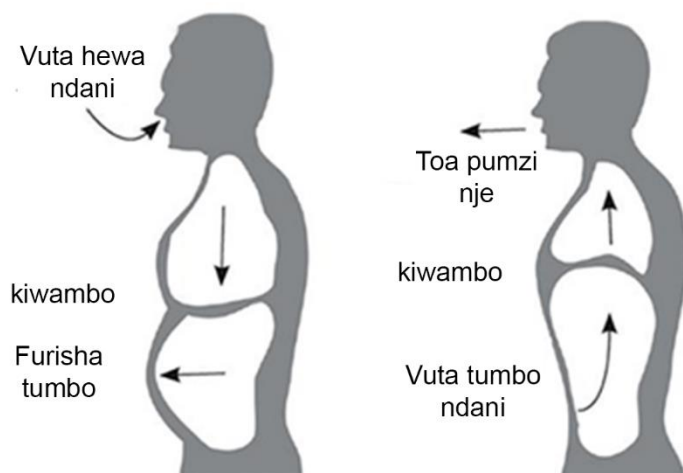
Kupumua kwa namna hii ni zoezi rahisi lakini muhimu zaidi kwa afya ya akili na mwili wetu.



Hatua

Hatua ya Kwanza: Tafuta mahali pazuri ambapo panaruhusu kifua chako kuhisi kikiwa wazi na wala si kubanwa	Hii inaweza kuwa kusimama ukiwa umepanua miguu yako, mabega yakiwa yamerudishwa nyuma na mikono ikiwa inabembea kwa ulegevu. Inaweza kuwa kuketi vizuri miguu yako ikiwa imekanyaga ardhi na mgongo wako ukiwa umeegemea kiti. Inaweza pia kuwa kulala chali kwa mgongo wako kwenye sehemu tambarare ukiwa umekunja magoti na ukiwa umenyoosha miguu yako kwenye ardhi Anza kwa kuhisi mwili wako, hasa sehemu zozote ambazo zina mkazo pamoja na sehemu za mwili wako zilizogusana na ardhi.
Hatua ya Pili: Weka mkono mmoja kwenye tumbo kwa utaratibu na mkono mwingine kifua	Sasa zingatia jinsi unavyopumua. Tambua kasi ya kupumua kwako. Mkono ulio kwenye kifua unakwenda juu na chini unapopumua? Mkono ulio kwenye tumbo unasonga? Watu wengi watatambue katika hatua hii kuwa mkono ulio kwenye kifua unasonga zaidi kuliko mkono ulio kwenye tumbo na kuwa wanapumua kwa kasi kiasi.
Hatua ya Tatu: Sasa zingatia kupumulia zaidi tumboni	Vuta hewa taratibu kadri uwezavyo. Vuta hewa kupitia puani na uhisi ikiteremka hadi tumboni na uone mkono wako ukiinuka tumbo linapopanuka. Angalia mchoro ulio hapa chini. Unaweza kuchukulia kuwa tumbo lako ni puto linalojazwa hewa unapovuta hewa. Ikijaa, ruhusu tumbo lako lirudi ndani unapotoa pumzi nje taratibu kadri uwezavyo. Unaweza kuamua kutoa pumzi nje kupitia puani au mdomoni. Tulia, kisha uvute hewa tena na kuruhusu iteremke hadi tumboni. Unaweza kutambua wakati huu unaweza kuvuta hewa kwa muda mrefu kiasi na kujaza mwili wako na hewa nyingi zaidi.

	Ingawaje, unapojaribu kufanya zoezi hili kwa mara ya kwanza, unaweza kuhisi kuwa si jambo la kawaida na si rahisi kwa sababu misuli yako inasonga kwa njia mpya, na huenda hujazoea kupunguza kasi yako ya kupumua na kutulia, lakini kila unapopumua, hali hii inapaswa kuanza kuwa rahisi na kama kawaida. Unapaswa kutambua kuwa kwa aina hii ya kupumua, mkono ulio kwenye tumbo unasonga zaidi kuliko mkono ulio kwenye kifua. Unaweza pia kutambua kasi yako ya kupumua ikipungua kadri unavyozidi kupumua kwa undani zaidi.
Hatua ya Nne: Endelea kupumua hivyo kwa angalau mara tano	Tambua jinsi unavyohisi baada ya kufanya zoezi la kupumulia tumboni.
Jaribu kufanya zoezi la kupumulia tumboni kwa angalau mara 5, mara tatu kwa siku.	



Vidokezo

Watu wengine huona kuwa ni muhimu:

- ✓ **Kuhesabu kimoyomoyo** wanapovuta hewa na kutoa pumzi. Hesabu ya kawaida ni kuvuta hewa unapohesabu hadi nne, kutoa pumzi unapohesabu hadi nne na kutulia unapohesabu hadi mbili.
- ✓ **Kuvuta taswira ya umbo la pambetatu** wanapopumua, ambapo hali ya kuvuta hewa inawapeleka upande mmoja wa pambetatu, hali ya kutoa pumzi inawapeleka upande mwingine wa pambetatu na pumziko fupi kati ya hali za kupumua ni sehemu ya chini ya pambetatu.
- ✓ Kufikiria kuwa wanapovuta hewa, wanavuta ndani ya mwili **mwangaza mweupe tulivu**, na wanapotoa hewa, wanatoa nje hisia kali nzito na nyeusi.

Kupumua na maumivu: Tunapotarajia kupata maumivu, sisi hushikilia pumzi zetu, hali ambayo kwa kweli inaweza kuongeza hisia za maumivu tunapokaza misuli ya mahali panapohusika. Hali ya kuzingatia jinsi tunavyopumua inaweza kusaidia kutoa mawazo yetu kwenye maumivu na kusaidia sehemu iliyo na maumivu kutulia, hali ambayo hupunguza hisia za maumivu. Unaweza pia kufikiria kuwa unavuta ndani hewa ya upendo na furaha kwenye sehemu ya mwili wako ambayo inavhitaji na kutoa nje hewa ya maumivu na wasiwasi.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Mazoezi ya Kukabiliana na Usumbufu wa Mawazo: Zana za Kujituliza na Kurejelea Hali ya Kawaida (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf

Kupuuza Kimakusudi na Umakinifu



Utangulizi

Uwezao wa kushangaza ambao huenda ni wa kipekee kwa binadamu ni uwezo wa kufikiria kuhusu mawazo yetu. Uwezo huu unatupatia zana muhimu zaidi za kudhibiti namna tunavyoshughulikia hali za kuhuzunisha na kuchosha, ikiwa ni pamoja na kazi yetu.

Mojawapo ya zana hizi ni uwezo wa kutambua vipengele vya mazingira yetu ambavyo tunavizingatia zaidi, na vipengele ambavyo hatuvizingatii zaidi. Kumbuka kuwa ulimwengu wetu unajumuisha ulimwengu wa nje (mazingira, watu, kelele na vitu vingine vilivyo karibu nasi) na ulimwengu wetu wa ndani (hisia za ndani ya mwili wetu na mawazo). Je, tunazingatia vitu vilivyo kwenye ulimwengu wetu (wa ndani na nje) ambayo vinatupatia msukumo na kutuchangamsha? Au tunazingatia vitu ambavyo vinatuongezea hali ya huzuni na uchovu?



Kumbuka

Kupuuza kimakusudi na umakinifu si sawa na hali ya kupuuza na kupinga. Hali ya kupinga ni wakati ambapo tunajidanganya kuwa matatizo makubwa si kitu na kwa hivyo hatuchukui hatua yoyote ya kuyashughulikia. Kupuuza ni wakati ambapo tunashindwa kutatua matatizo makubwa kwa sababu tunaogopa migogoro, tunaona aibu au kwa sababu zingine. Kupuuza kimakusudi na umakinifu haihusu kuepuka au kupinga matatizo yetu.

Kupuuza kimakusudi inamaanisha kuwa tunapunguza kiwango chetu cha kuzingatia mambo yasiyo muhimu ambayo yanatuongezea mawazo na huzuni kwenye kazi zetu. Umakinifu unahusu kuhakikisha kuwa tunazingatia vipengele vya maisha yetu ambavyo vinatufanya tufurahie kazi na maisha yetu. Zifuatazo ni zana mbili tofauti ambazo unaweza kujijaribu ili kukusaidia ufahamu zaidi jinsi unavyoelekeza umakinifu wako, na jinsi ya kubadilisha kimakusudi umakinifu huo ili kuongeza furaha ya kazi yako, na kupunguza hatari za kupata uchovu, kiwewe kisicho cha moja kwa moja na kutoridhika kimaadili.

Kupuuza kimakusudi inamaanisha kuwa tunapunguza kiwango chetu cha kuzingatia mambo yasiyo muhimu ambayo yanatuongezea mawazo na huzuni kwenye kazi zetu.

Umakinifu unahusu kuhakikisha kuwa tunazingatia vipengele vya maisha yetu ambavyo vinatufanya tufurahie kazi na maisha yetu.

“Kujiwasha” na “Kujizima”

Watu wengi wanaofanya kazi za kusababisha usumbufu wa mawazo ambazo zinawakutanisha na hali za mateso, huona kuwa ni muhimu wajitayarisha kihisia kabla ya kuanza kazi zao. Wakati mwingine hali hii inajulikana kama “kujizima” kwa sababu inajumuisha kupunguza uwezo wetu wa kuathiriwa kihisia na ulimwengu. Ili “Kujizima” kimakusudi kabla ya kuanza kazi, hasa kutekeleza jukumu lisilo rahisi au kwenye mazingira magumu, unaweza kutumia **mawazo, picha na vitendo vyako**.

	<p>Mawazo</p> <ul style="list-style-type: none"> •Unaweza kuwa na kifungu fulani cha maneno unayorudia kujiambie mwenyewe kichwani mwako (mawazo)
	<p>Picha</p> <ul style="list-style-type: none"> •Unaweza kuwa na picha iliyojitengeneza akilini mwako (picha)
	<p>Kitendo</p> <ul style="list-style-type: none"> •Huenda kuna vitendo fulani ambavyo wewe huvitumia kimakusudi kujitayarisha kwa kazi ngumu inayokukabili.

Kila mtu hutumia mawazo, picha na vitendo tofauti kwa kutegemea tabia, imani na utamaduni wake. Fanya majaribio kwa kutumia dhana tofauti hadi utakapopata kile kinachokufaa zaidi. Licha ya yote, ni muhimu kutumia njia moja “Kujiwasha” tena.

Chukua mfano wa Lela, ambaye ni muuguzi wa tiba ya mifupa anayehudumia watoto. Ni jambo la kutatanisha sana kuona watoto wadogo wakiteseka na maumivu na kutoweza kutembea, na anajua kuwa kushuhudia jinsi wanavyoumia kila siku kunaweza kuathiri vibaya maisha yake. Yeye hutumia kimakusudi swichi hii ili kumsaidia anapofanya kazi yake (kujizima). Kabla hajaingia kwenye kitengo cha tiba ya kupata nafuu ambako yeye hufanya kazi, yeye hutulia kwa dakika moja na kufanya mambo matatu.

1. Yeye hurudia kujiambia kuwa “Nina nguvu nyingi ndani mwangu zitokazo kwa Mungu” (mawazo).
2. Hufunga macho yake na kuona kidimbwi kilichojaa maji ya rangi ya dhahabu yenye nguvu yanayofanana na asali (picha).
3. Huweka beji kubwa yenye uso wa tabasamu kwenye nguo zake (kitendo). Hii hufanya watoto kutabasamu, lakini pia humkumbusha kuwa anakaribia kuanza kazi.

Lela anapofanya vitu hivi, yeye huzingatia hisia za utulivu na uhodari zinazotokana na hali hii ya utulivu kabla ya kuanza kazi. Akipata nafasi ya kupumzika kazini, yeye hutumia kimakusudi mawazo na picha hiyo kujikumbusha upya kuhusu nguvu na uthabiti wake wa ndani.

Lela anapofunga kazi, yeye hutumia swichi hii tena kurejesha mawazo yake katika hali ya kawaida kabla ya kwenda nyumbani kwa mumewe na watoto (kujiwasha). Pia, yeye hutumia, mawazo, picha na vitendo ili kubadilisha kimakusudi umakinifu wake.

1. Hurudia kujiambia kuwa “Mimi ni mwanadamu anayefurahia mahusiano yenye upendo” (mawazo).
2. Hufunga macho yake na kuona ua la kupendeza linalochanua kwenye mvua ndogo yenye maji ya vuguvugu (picha).
3. Hutoa ile beji kubwa yenye uso wa tabasamu, ishara ya kumkumbusha kuwa amefunga kazi ya siku. (Kitendo)

Lela anapofanya hivi, huruhusu mwili kuhisi uchovu aliopata kazini na kuzingatia suala la kurudi nyumbani kwa familia yake.



Kumbuka

Ni muhimu uwe na swichi mbili kila wakati. Hamna mtu yeyote anayeweza “Kujiwashwa” au “Kujizimwa” kila wakati. Tunahitaji muda wa kuzingatia mahitaji yetu ya ndani na kujiruhusu ili tutunzwe na wale walio karibu nasi, na kuna wakati ambapo tupo kazini na tunahitaji kuzingatia mahitaji ya wengine. Ujuzi unaotakikana ni kudhibiti kimakusudi swichi kati ya namna hizi mbili za kuingiliana na ulimwengu. Kama ujuzi mwingine wowote, hali hii inahitaji kufanyiwa mazoezi.

“Kujiondoa” na “Kujiingiza”

Akili ya binadamu imebuniwa kuzingatia zaidi vipengele visivyopendeza vya mazingira yetu. Hii ni kwa sababu hisia hizi zisizopendeza mara nyingi huwa ni ishara za onyo la hatari na kuwa tunahitaji kuwa makini ili kudumisha usalama wetu. Bila shaka, kuna hisia nyingi zisizopendeza mahali petu pa kazi ambazo si ishara halisi za onyo la hatari, ni hali zisizopendeza za kuudhika tu tunazopata mara kwa mara – kelele za kuudhi, harufu mbaya, taa zenye mwangaza mwingi zaidi, maumivu yasiyotoweka kwenye migongo yetu. Vipengele hivi visivyopendeza vya mazingira yetu ya kazi hutuongezea usumbufu mwingi wa mawazo kwenye kazi zetu na kwa bahati mbaya, bado akili zetu zimebuniwa kuzingatia zaidi vipengele hivi. Kwa hivyo, hali hizi ndogo za kuudhika zinaweza kutufanya tuuchukulie ulimwengu wetu visivyvo kuliko jinsi inavyofaa kuwa.

Hata hivyo, kwa sababu ya uwezo wetu maalum wa kufikiria kuhusu mawazo yetu, tunaweza kutambua zaidi mitindo hii na kuibadilisha. Ili kufanya hivyo, jaribu hatua zifuatazo:



Tunga orodha ya hisia zisizopendeza kwenye mazingira yako ya kazi ambazo hukuongezea usumbufu wa mawazo kila siku



Huenda kukawa na baadhi ya vitu kwenye orodha hiyo ambavyo unaweza kutatua. Ikiwa vipo, viondoe kwenye orodha



Lakini huenda kukawa na baadhi ya vitu ambavyo huwezi kuvibadilisha. Kwa hivyo anza kuwa makini wakati mojawapo ya vitu hivyo vinavyoudhi kinavuta mawazo yako na kukuongezea usumbufu wa mawazo



Unapogundua hali hii, jaribu kuepuka kimakusudi hisia hiyo isiyopendeza (kujiondoa) na uwazie kitu kinacholeta hisia nzuri (kujiingiza)



Unapoendelea kufanya mazoezi hayo, utatambua kuwa unaweza kudhibiti zaidi baadhi ya vipengele vya kuleta usumbufu wa mawazo kwenye mazingira yako ya kazi



Kumbuka

Hakikisha kuwa huondoi kamwe ishara halisi za onyo la hatari kama zile zinazoonyeshwa kwenye skrini za matibabu.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Kuchangamka na Kujiepusha katika Upunguzaji wa Msongo wa Mawazo
https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. Jinsi ya Kuunda Upya Hali Ili Zisilete Usumbufu wa Mawazo Zaidi
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Kuboresha Maisha Yako kwa Kumakinika
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Kuondoa Msongo wa Mawazo kwa Haraka
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Kwa Nini Umakinifu Ni Muhimu kwa Udhibiti wa Msongo wa Mawazo na Jinsi ya Kujifunza
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

Mbinu za kujituliza



Utangulizi

Kujituliza ni kikundi cha mbinu muhimu ambayo tunaweza kuitumia wakati tunaona kuwa tumelemewa na hali au tukiwa na huzuni. Kujituliza husaidia kubadilisha mwelekeo wa mawazo na mwili, hali ambayo hurejesha mawazo yako katika hali halisi, ambapo unaweza kufurahia hali iliyopo ya salama na kujitenga na dalili za huzuni. Huzuni na wasiwasi ulio nao vinaweza kutokana na kumbukumbu za kuumiza moyo za hali ya kutisha (ikiwa ni pamoja na kiwewe kisicho cha moja kwa moja) au hisia kali na ya kutatanisha akili tu. Kujituliza ni njia bora ya kutuliza hisia zako, kupata tena hisia ya udhibiti na pia kuboresha uwezo wako wa kuvumilia hisia ambazo si nzuri.

Kujituliza ni njia bora ya kutuliza hisia zako, kupata tena hisia ya udhibiti na pia kuboresha uwezo wako wa kuvumilia hisia ambazo si nzuri.



Kumbuka

Kujituliza ni mbinu ya muda mfupi ya kudhibiti hisia ambazo si nzuri na kujidhibiti tena wakati ambapo unaona kuwa umelemewa na hali au una wasiwasi. Si ushauri wa kimatibabu ambao unaweza kusaidia kushughulikia matatizo mengine ambayo huenda yanasababisha wasiwasi na hisia za kulemewa na hali.



Mwongozo wa Jumla wa Mazoezi ya Kujituliza

Lengo la kujituliza ni kutuliza hisia na mawazo yako kwa kutuliza mwili wako ukiwa na huzuni. Kwa mfano, fikiria kuhusu hali ya hewa ya dhoruba ambapo mawingu ni mazito na kuna radi. Wasiwasi wetu unafanana hivyo. Unaweza kuwa kama mawingu mazito yaliyotuzunguka. Kujituliza husaidia mawingu haya kutawanyika na jua kupata nafasi ya kuangaza. Tunaanza kupata utulivu na dhoruba inayotoweka. Baadhi ya miongozo ya jumla ya kufuata ya kujituliza ni pamoja na:







	Wapi	Unaweza kufanya mazoezi ya kujituliza mahali popote
	Wakati	Unaweza kufanya mazoezi ya kujituliza wakati wowote unaposumbuliwa na hisia mbaya. Inaweza pia kutumiwa kama mbinu ya jumla ya kujituliza ili kurejesha mawazo yako katika hali halisi.
	Kwa njia gani	Mazoezi ya kujituliza yanaweza kufanywa kwa njia mbalimbali, lakini kipengele muhimu ni kufanya mawazo yako yazingatie hisia unazopata kwenye miguu yako iliyokanyaga juu ya ardhi, unapohisi kuwa umedhibitiwa na ardhi (au sakafu au kiti au mkeka ambao umekalia). Hatua hii hubadilisha mwelekeo wa akili na mwili na kufanya vizingatie hali halisi ya usalama na kujitenga na dalili za huzuni.






Mbinu za Kujituliza

Kucheza na hisia tano za ufahamu

Njia rahisi ya kufanya mazoezi ya kujituliza ni kuhusisha hisia zako tano za ufahamu.



 Matayarisho	<ul style="list-style-type: none"> • Kwanza, tafuta mahali penye utulivu ambapo unaweza kuketi kwa starehe. • Vuta hewa nzito ndani mara kadhaa na uzingatie jinsi unavyopumua.
 Unaona nini	<ul style="list-style-type: none"> • Kisha, angalia taratibu mazingira yako kwenye chumba uliko na uanze kutambua vitu vilivyomo. • Unaona nini? Tambua rangi, vitu. • Tulia kwa muda na utazame kwa makini kitu ambacho kinaonekana kuwa kinakupendeza kama vile sehemu fulani kwenye dari au kitu utakachochagua. Kipe kitu hicho jina akilini mwako unapoendelea kukitazama na ujifafanulie rangi, uangavu na ulaini wa kitu hicho. Fikiria kuwa wewe ni mpakaji rangi na unataka kuchora kitu hicho kutoka akilini mwako, kwa hivyo endelea kukitazama na ushike kabisa jinsi kilivyo. • Nenda kwa kitu kingine na urudie zoezi hili kwa kutumia vitu vitano vilivyo kwenye chumba hicho.
 Pumua	<ul style="list-style-type: none"> • Pumua tena, ukivuta ndani hewa kwa utaratibu na kwa kina na uzingatie jinsi unavyotoa nje pumzi kabisa na kwa utaratibu kwenye mapafu.
 Unasikia kitu gani	<ul style="list-style-type: none"> • Sasa, zingatia sauti unazosikia. • Fikiria kuwa wewe ni mwanamuziki na unataka kutumia sauti hizo baadaye kwenye wimbo. Gundua ikiwa unatambua sauti hizo, gundua jinsi zinavyosikika, ikiwa ni za juu au za wastani, ikiwa zinasikika chinichini au ni dhahiri zaidi. • Tambua mahali sauti zinatolewa, zinatoka wapi? Tambua mlio, kiwango cha sauti na wakati ambapo zinatokea na kutoweka. • Sikiliza mdundo wa sauti, jinsi zinavyohusiana, aina ya muziki ambao zinatoa na utofauti wa ukimya uliopo kati yazo. • Fanya zoezi hili kwa dakika tatu, unapogundua sauti zote unazosikia.
 Pumua	<ul style="list-style-type: none"> • Pumua tena, ukivuta ndani hewa kwa utaratibu na kwa kina na uzingatie jinsi unavyotoa nje pumzi kabisa na kwa utaratibu kwenye mapafu.
 Unahisi/kugusa nini	<ul style="list-style-type: none"> • Zingatia hisia unazopata. • Tambua jinsi mwili wako unavyohisi mavazi yako, ikiwa kitambaa ni laini au kinakwaruza. Ikiwa umeketi, hisi ulaini wa kiti chako. Una ngozi kila mahali kwenye mwili wako, tambua jinsi unavyohisi ngozi yako kama vile vidole vya miguu, miguu, nyonga, kiwiliwili, kifua, mikono, shingo na kichwa chako. • Tambua halijoto la chumbani, ikiwa unahisi baridi au joto kwa jumla, ikiwa sehemu moja ya mwili wako ni moto au baridi zaidi kuliko sehemu zingine. Unaweza kuleta kitu kama vile blangeti au mnyama wa watoto kuchezea (toy) au kitu kingine chochote kama vile kikombe. Gusa kitu hicho na uhisi ulaini, umbo, halijoto na unyevu wake. • Fanya hivyo kwa angalau dakika tatu, unapogundua hali zote

	za ulaini na halijoto ya mazingira yako au ya kitu ulichochagua.
 Pumua	<ul style="list-style-type: none"> Pumua tena, ukivuta ndani hewa kwa utaratibu na kwa kina na uzingatie jinsi unavyotoa nje pumzi kabisa na kwa utaratibu kwenye mapafu.
 Unahisi harufu/ladha gani	<ul style="list-style-type: none"> Zingatia sasa harufu na ladha. Tambua harufu zozote tofauti katika mazingira yako. Wakati mwingine unaweza kutambua ikiwa chumba kina unyevu au kimekauka kwa kutumia hisia yako ya harufu. Tambua ikiwa unaweza kuhisi harufu yako mwenyewe. Tambua ladha unayohisi mdomoni mwako. Chukua muda wa kujaribu kutambua harufu na ladha, hata kama hutavitambua mwanzoni. Unaweza kuchukua kitu kidogo cha kula, kama vile peremende, chungamu au tawi la mmea (kwa mfano, switi). Kwanza, peleka kitu hicho karibu na pua lako na ukinuse. Jaribu kufafanua harufu yake. Kisha kiweke mdomoni, acha kiwe hapo bila kukitafuna, kichezeshe mdomoni kwa kutumia ulimi. Tambua ulaini, harufu, ladha na jinsi kinavyoonya mdomoni mwako. Unaweza kukitafuna kiasi na uone jinsi kinavyobadilika, ikiwa ladha inaongezeka. Chukua muda wako unapofanya hivyo, ikiwa ni chungamu, itafune taratibu, ikiwa ni peremende acha iyeyuke mdomoni.
 Pumua	<ul style="list-style-type: none"> Hatimaye, vuta hewa kwa nguvu na uachilie pumzi taratibu. Tambua jinsi unavyohisi baada ya zoezi hili. Nyoosha mikono na mabega yako ili utoe mkazo wowote, panua na ufunge mdomo wako ili utoe mkazo wowote uliopo pia.





Unaweza pia kufanya zoezi hili unapofanya shughuli nyingine. Kwa mfano, ikiwa unashona, unaweza kupunguza kasi na uone jinsi kitani kinavyoonekana, sauti inayotoka, jinsi kinavyohisi na harufu yake. Chukua muda wa kutambua jinsi unavyosogeza sindano na kitani na uzingatie vitu vingi kadri uwezavyo. Chukua muda wako, fanya taratibu.

Kuunganisha mwili na akili kupitia kupumua

Njia nyingine ya kujituliza ni zoezi linalounganisha mwili na akili yako kupitia kupumua. Unaweza kuamua kuketi kwa starehe kwenye kiti kwa dakika 20 au usimame ikiwa unapendelea hivyo.

 24	Keti (au simama) miguu yote miwili ikiwa kwenye ardhi kwa njia thabiti. Hisi miguu yako inapogusana kabisa na sakafu, ili uweze kuhisi ardhi iliyo chini ya miguu yako. Fikiria kuwa mizizi inamea kutoka kwenye miguu yako na kuingia kwenye ardhi na kufanya ujihisi thabiti na imara
	Badilisha mkao wako ili usimame wima lakini bila kutatizika. Hisi mwili wako ukiwa umeegemea kiti. Hisi mahali ambapo miguu na mgongo wako vinagusana na kiti.

²⁴ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

	Legeza macho yako kwa utaratibu na utazame sehemu fulani iliyo mbele yako kwenye ardhi.
 25	Vuta hewa kupitia puani na utoe pumzi kupitia mdomoni na upumue mara kadhaa na uhisi jinsi unavyopumua.
 26	Hisi jinsi unavyovuta ndani hewa na unavyotoa pumzi nje. Sasa kwa mara tano za kupumua zinazofuata unapotoa pumzi nje, kanyaga sakafu kwa nguvu kwa visigino vyako, hisi kana kwamba mizizi inamea kutoka kwenye miguu yako na kuingia ardhini.
	Chukua muda wa kutulia kabisa unapohisi kudhibitiwa na ardhi na kiti.

Baada ya kukamilisha zoezi la kujituliza, chukua muda mfupi kutafakari kuhusu:

- Ulijihisi vipi ulipokuwa ukifanya zoezi hili?
- Ulihisi kuongezeka kwa hali ya kudhibitiwa zaidi na ardhi? Ulijihisi vipi kwenye kiti?
- Ulihisi mabadiliko yoyote mwilini mwako? Unahisi hali ya uthabiti na utulivu kwenye mwili wako?
- Ulihisi mabadiliko yoyote kwenye mawazo yako?

Baada ya kukamilisha zoezi la kujituliza, chukua muda mfupi kutafakari kuhusu:

- Ulijihisi vipi ulipokuwa ukifanya zoezi hili?
- Ulihisi kuongezeka kwa hali ya kudhibitiwa zaidi na ardhi? Ulijihisi vipi kwenye kiti?
- Ulihisi mabadiliko yoyote mwilini mwako? Unahisi hali ya uthabiti na utulivu kwenye mwili wako?
- Ulihisi mabadiliko yoyote kwenye mawazo yako?



Kumbuka

Mwanzoni unaweza kuwa na wasiwasi unapofanya zoezi hili, ambayo ni hali ya kawaida na huwa rahisi unapoendelea kufanya mazoezi. Ukiwa na wasiwasi, vuta hewa nzito, jiambe kuwa unafanya hivyo ili kujitunza na uendelee na zoezi.

Mapendekezo ya ziada

- Kujituliza ni mbinu ambayo huimarishwa kupitia kufanya mazoezi, kwa hivyo tenga muda wa kufanya mazoezi ya kujituliza mara nyingi kadri uwezavyo
- Muda wa kufanya mazoezi ya kujituliza unaweza kutofautiana; hata hivyo, inapendekezwa ufanye mazoezi kwa angalau dakika 20
- Jaribu zaidi ya mbinu moja hadi upate ile ambayo inakufaa zaidi

²⁵ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

²⁶ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

- Baada ya kupata uzoefu kiasi unaweza kubuni mbinu yako mwenyewe
- Inapendekezwa uanze mazoezi yako ya kujituliza pindi tu unapohisi hisia mbaya au za kuleta machungu
- Unaweza kufanya mazoezi hayo peke yako au unaweza kuhusisha rafiki au mwanajamii



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Mbinu 30 za Kujituliza Ili Kuzima Mawazo ya Kuhuzunisha
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Kujitenga na Hisia za Kuleta Machungu (Kujituliza)
[http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_ Kevin-Koffler- Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf](http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler- Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. Mbinu za Kujituliza
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Mazoezi ya Kujituliza
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. Jinsi ya Kujituliza Unaposhambuliwa na Wasiwasi | Anxiety Treatment Wisconsin
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

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>Mazoezo 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 unanza 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, 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 hayatoweke, 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	
	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 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, jambie kuwa “Ninafikiria...” na urudie mara tatu.2. Kisha zingatia jinsi unavyohisi mwilini mwako. Jambie 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. 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.

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 tunazoonana 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.

Kisha, fikiria kuwa uko kwenye chumba ambacho ni tulivu na unajituliza kwa kutazama televisheni.

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.

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.

Hatua ya Tatu:

Fanya mazoezi ya kubadilisha picha, ubora wa picha na kasi ya picha hadi uone kuwa unaweza kudhibiti picha.

Taswira zinapokuja akilini



Taswira au picha za ghafla zikija akilini, tumia ujuzi ambao umejifunza.

Hatua ya Kwanza:




Ona picha zinazoonyeshwa na zipuuze.

Hatua ya Pili:

Tumia ujuzi uliojifunza kutoka kwa zoezi la televisheni. Jaribu mbinu kama vile kuficha picha, kwenda mbali nazo au kuzizima kabisa.

Endelea kufanya mazoezi ya kujituliza na utafute usaidizi kutoka kwa mtaalamu ukiona kuwa huwezi kudhibiti picha zinazokuja akilini mwako.

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. Kwa mfano, “ninapooona picha hizi ni kama...” au “mawazo haya ni kama...”.</p>
 <p>Kuchora au kupaka rangi</p>	<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>
 <p>Kuunda picha ya mahali salama</p>	<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 unapowatumia wengine]. ReadHowYouWant.com.

Umakinifu



Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa, tunapofikiria kuhusu mambo ya kutusumbua mawazo, kutisha au kuudhi, miili yetu huanza kuwa na wasiwasi, tunapata matatizo ya chakula kuvunjwa vunjwa mwilini na tunatatizika kupata usingizi. Kisha wasiwasi kwenye mwili wetu hutuma ishara kwa akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR) au tunaweza kuuvunja akilini kwa kutumia mazoezi ya kumakinika, kuvuta taswira au kujituliza. Kijitabu hiki cha maelezo kitakuelekeza kwenye kanuni na mazoezi ya umakinifu.

Umakinifu ni kuzingatia zaidi kwa lengo kuhusu kinachotendeka katika hali halisi. Hii inaweza kujumuisha kuwa makini kuhusu mazingira yako na vitu vinavyotendeka nje ya mwili wako, au kuwa makini kwa hali ya ndani ya mwili wako, kinachotendeka akilini mwako, kihisia na kimwili. Umakinifu inamaanisha kutambua mawazo yetu, hisia, tunachosikia, kuona, kuonja, harufu au hisia za mwili wetu. Kwa kufanya mazoezi, umakinifu husaidia kutambua mitindo ya mazoea yetu ya kuwaza, kuhisi na kutenda, na kufuta mitindo hii akili mwetu wakati ambapo si bora kwa afya yetu.

Umakinifu ni kuzingatia zaidi kwa lengo kuhusu kinachotendeka katika hali halisi.

Sehemu muhimu ya umakinifu ni kutambua hali na mazingira yako ya halisi bila kuhukumu. Lebo kama vile “nzuri,” “mbaya,” “ninapenda” au “sipendi” zote ni kauli za kuhukumu.

Unapojifunza umakinifu, jaribu kujitenga na kauli hizi na uzingatie tu kilichoko bila kuongezea utathmini wako kukihusu. Makinika kwa njia ya kirafiki, ya wazi na yenye udadisi. Kwa mfano, jaribu kuona maumivu, kutatizika au huzuni kadri mwili au akili yako inavyowasiliana nawe, bila kukwama kwenye ukweli kwamba si hali nzuri.

Umakinifu ni mchakato wa kutafakari ambao unaturuhusu kutulia kwa kipindi fulani cha muda na kupambanua kinachotendeka katika hali halisi. Unatusaidia kutozingatia zaidi hali au matukio yaliyopita au kuwaza kupita kiasi au kuwa na wasiwasi kupita kiasi kuhusu maisha yajayo.

Tunaweza kufurahia hali bora na salama katika hali halisi, hali ambayo hufanya miili na akili zetu kujitenga na mitindo yetu ya msongo wa mawazo. Hali hii hutusaidia kudhibiti hisia zetu na tunapofanya mazoezi mara kwa mara, inaweza kupunguza hisia za msongo wa mawazo na kutusaidia kuboresha kiwango chetu cha umakinifu na uzingatiaje.

Umakinifu ni mchakato wa kutafakari ambao unaturuhusu kutulia kwa kipindi fulani cha muda na kupambanua kinachotendeka katika hali halisi.







Hatua

Kuna njia nyingi za kufanya mazoezi ya umakinifu. Tutaangazia mazoezi saba machache ya umakinifu ambayo unaweza kujaribu, kila moja na lengo tofauti, ili upate moja ambalo ni bora na linalokufaa.





Ripoti ya kibinafsi ya hali ya hewa

Kwa zoezi hili, utazingatia hisia na kinachotendeka ndani ya mwili wako, hata hivyo, utavifafanua mwenyewe kwa kutumia maneno ambayo kwa kawaida utayatumia kuelezea hali ya hewa. Hatua hii husaidia kuondoa hali ya kuhukumu na kuturuhusu kutambua hisia hizi kwa njia tofauti.

 27	Keti kwa starehe, mwili wako ukiwa umeegemea kiti au sakafu. Unaweza kufunga macho yako au utazame sehemu fulani kwenye sakafu.
 28	Vuta hewa nzito ndani mara tatu.
	Sasa zingatia ndani ya mwili wako na utambue jinsi unavyohisi. Je, unahisi kuwa kuna giza au mwangaza ndani ya mwili? Kuna hali ya jua? Hali ya mawingu? Hali ya dhoruba? Hali ya upepo? Hali tulivu? Je, kuna hali tofauti za hewa kwenye sehemu tofauti za mwili wako? Tembeza umakinifu wako kwenye mwili ili ukague hali ya hewa kwenye kila sehemu, ukihakikisha kuwa unakagua tumbo, moyo/kifua, shingo/koo na kichwa/uso.
	Angalia iwapo unaweza kupata mahali kwenye mwili wako ambapo hali ya hewa ni nzuri kiasi kuliko sehemu zingine na usalie hapo kwa dakika chache.
Ukiwa tayari, rejesha mawazo yako kwa mazingira ya nje.	

Umakinifu wa kuona

Unaweza kufanyia zoezi hili mahali popote, lakini ni vyema ufanyie nje ya nyumba.



	Tafuta mahali ambapo unaweza kuketi au kulalia mgongo wako kwa starehe kukiwa na kitu kwenye mazingira yako kinachosonga taratibu. Kwa mfano, inaweza kuwa mawingu angani, majani yanayopeperushwa na upepo au maji yanayosonga mtoni.
	Zingatia namna kitu hicho kinavyosonga, ukitambua rangi nyingi tofauti, ulaini, kasi na mitindo unayoona. Tambua mwangaza na vivuli vinavyosababishwa na kusonga kwa kitu hicho. Tazama kwa umakinifu zaidi: unatambua kitu chochote ambacho ni tofauti, ambacho labda hukukitambua hapo awali?
	Ikiwa mawazo yatakuja akilini mwako, yapuuze na urejeshe mawazo yako yamakinike kwa mazingira yako ya halisi. Fanya hivyo kwa dakika zisizopungua 5.
	Kumbuka: Zoezi hili pia linaweza kufanywa kama “kutembea ili kutambua” ambapo unatembea kimya kimya katika mazingira yako na kumakinika zaidi kwa kila kitu unachoona, kuanzia kwa changarawe au njia ya miguu, rangi za mimea au mijengo na ulaini wa mawingu angani. Hamisha mawazo yako taratibu kutoka kwenye ardhi hadi angani na uyarejeshe tena kwenye ardhi mara nyingi.

Umakinifu wa kusikiliza

Kwa zoezi hili, unaweza kutumia kengele, ala ya muziki au programu ya kengele kwenye simu yako.





²⁷ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

²⁸ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

	Tafuta mahali ambapo unaweza kuketi kwa starehe na ambapo kuna utulivu. Unaweza kufunga au kutofunga macho, hali yoyote utakayoona kuwa inakufaa.
	Piga kengele, cheza ala ya muziki au ucheze programu ya sauti. Jaribu kusikiliza sauti kwa makini: Tambua jinsi inavyobadilika, ikiwa mlio utabadilika, ikiwa itaanza kwa sauti ya juu kisha kwenda ikififia. Sikiliza kwa makini zaidi hadi usiweze kusikia tena sauti. Chukua muda na usikilize ukimya uliopo, bila sauti yoyote ndani yake. Kisha cheza sauti tena.
Rudia mara tatu	Rudia zoezi hili kwa mara zisizopungua tatu.




Umakinifu wa kuhisi

Zoezi hili huangazia hisia halisi tunazohisi mwilini mwetu.






	Anza kwa kuleta mawazo kwa nyayo za miguu yako. Unazihisi aje? Ziko kwenye kiatu au la? Zina nafasi ya kusonga au zimekwama kabisa? Zimegusa ardhi? Zimekanyaga ardhi kwa nguvu inayolingana au nguvu ya kukanyaga ardhi hailingani kwa nyayo zote mbili?
	Sasa hamishia mawazo taratibu hadi kwa miguu yako. Unaihisi aje? Imegusa kiti au nguo yako au unaweza kuhisi hewa kwenye ngozi yako? Ni baridi au vuguvugu? Inahisi uchungu au la? Misuli imejikaza au imetulia?
	Peleka mawazo taratibu ukielekea upande wa juu wa mwili wako hadi kwa nyonga na sehemu ya chini ya mgongo, kisha kwa tumbo, kwa kifua na moyo, kwa mikono, kwa sehemu ya juu ya mgongo na mabega, kwa shingo na koo na hatimaye kwa uso na kichwa chako. Kwa kila sehemu ya mwili wako, zingatia na umakinike zaidi kuhusu jinsi unavyohisi kwenye sehemu hiyo, bila kuhisi haja ya kubadilisha hisia hiyo.
	Ikiwa kuna sehemu za mwili wako ambazo unahisi maumivu, unaweza kuamua kutumia muda mwingi kuangazia sehemu za mwili ambazo hazina maumivu; hali hii inaweza kusaidia kupunguza hisia yako ya jumla ya maumivu.

Umakinifu wa kutembea



Kwa zoezi hili, utatembea polepole: unaweza kufanyia zoezi hili ndani ya nyumba au nje.




	Anza kwa kusimama wima.
	Kisha, piga hatua moja kimakusudi. Unapopiga hatua, jaribu kuzingatia jinsi unavyohisi kwenye misuli yako unaponyanyua mguu. Unahisi ikijikaza? Unabeba uzito wako? Mkao wako unabadilika?
	Kisha weka mguu wako chini na uzingatie zaidi jinsi unavyohisi kwenye wayo wa mguu ukiwa umekanyaga ardhi. Ni sehemu gani inayogusa ardhi kwanza? Nguvu nyingi inaelekezwa wapi? Unahisi vipi kwenye miguu yako unapoweka chini mguu huo? Uzito wako unabadilika vipi kwa vile sasa miguu yote imekanyaga ardhi?
Rudia mara tano	Rudia zoezi hili kwa angalau hatua 5.

Umakinifu wa kula

	Keti kwa starehe, mwili wako ukiwa umeegemea kiti au sakafu.
	Weka kipande cha chakula mbele yako. Tazama chakula hicho: Ni cha rangi gani? Unaweza kutambua ulani wake? Tambua harufu ya chakula. Unapata hisia gani mwilini mwako unapoangalia na kuhisi harufu ya chakula hicho?
	Sasa chukua chakula taratibu. Ikiwa unaweza kukishikilia kwenye vidole vyako, kishikilie, au vinginevyo utumie chombo. Unahisi vipi chakula mkononi mwako? Halijoto yake ni gani? Kina uzito gani? Kinahisi vipi kwenye vidole? Ni laini au kinakwaruza? Ni laini au kigumu? Kina maji au kimekauka? Ni moto au baridi? Sasa peleka chakula taratibu kwenye midomo yako na ukiingize mdomoni. Usiume chakula kwanza, chukua muda wa kuhisi jinsi chakula kinavyohisi kwenye ulimi: halijoto, ulaini, ladha.
	Sasa kiume taratibu; usimeze kwanza. Ni nini kinachobadilika? Ladha inabadilika? Ulaini unabadilika? Zingatia jinsi chakula kinavyobadilika mdomoni mwako unapotafuna. Sasa kimeze. Hisi chakula kikiteremka kwenye koo lako unapomeza. Tambua hisia zinazotoka kwenye koo na tumbo lako.
	Unaweza kuamua kurudia zoezi hili na kipande kingine cha chakula au kuanza kula angalau chakula kimoja kwa siku kwa kufanya zoezi la umakinifu wa kula.

Umakinifu wa kushukuru

	Tafuta mahali penye utulivu na uketi kwa starehe mwili wako ukiwa umeegemea kiti au ardhi.
	Unaweza kufunga au kutofunga macho yako kisha yatulie na yatazame sakafu. Vuta hewa nzito ndani mara tatu, ukizingatia jinsi unavyohisi hewa inapoingia kupitia puani na kujaza mapafu yako.

	<p>Sasa chukua muda wa kuhisi mapigo ya moyo wako.</p>
	<p>Sasa fikiria kuhusu kitu moja maishani mwako ambacho unashukuru kuwa nacho. Inaweza kuwa kitu kikubwa au kidogo, anaweza kuwa mtu, mahali au fursa. Zingatia vipengele vyote vya kitu hicho: unahusisha kitu hicho na mwonekano, harufu, sauti na hisia gani? Kitu hicho kinafanya ujihisi aje?</p>
 Dakika 3	<p>Chukua angalau dakika tatu kuwaza kuhusu kitu hicho na kuzingatia hisia za shukrani kwa kuwa na kitu hicho maishani mwako.</p>



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. (2008). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th edition. [Kitabu cha Mazoezi ya Kujituliza na Kupunguza Hali ya Usumbufu wa Mawazo. Toleo la 6.]
2. Mary Beth Williams, Soili Poijula. (2016). The PTSD Workbook. 3rd edition. [Kitabu cha Mazoezi ya PTSD. Toleo la 3.]
3. John Kabat-Zinn. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* [Popote uendapo, kuwa tayari: Kutafakari kwa kujidhibiti katika maisha ya kila siku.]
4. Lomas T, Medina JC, Ivztan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. [Ukaguzi wa kimpangilio wa athari ya kujidhibiti kwa ustawi wa wataalamu wa huduma za afya.] *Journal of Clinical Psychology* 74 (3), 319–355.

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

	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.
	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.
	3. Andika njozi unayolenga. Jumuisha maelezo ya hisia za ufahamu (kuona, harufu, sauti, ladha n.k.). Jumuisha pia mawazo, hisia na dhana unazopata kujihusu unapoata ndoto hiyo.
	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.
	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

Mazoezi ya Kutuliza Misuli



Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa tunapokuwa na usumbufu wa mawazo misuli yetu inaweza kupata mkazo. Kisha mkazo kwenye misuli yetu hutuma ishara kwenye akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu akilini kwa kutumia mazoezi ya umakinifu, uvutaji taswira au mazoezi ya kujituliza, au tunaweza kuuvunja mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR).

Inaweza kuwa vigumu kufanya misuli yako itulie na wakati mwingine kuwa vigumu hata kubaini sehemu ya mwili inayohisi mkazo. Mazoezi ya kutuliza misuli ni mazoezi ambapo tunatia mkazo kwenye kila kikundi cha misuli mwilini na kisha kuondoa mkazo huo. Hali hii hutuliza kikundi cha misuli na kukusaidia pia utambue tofauti kati ya misuli iliyotulia na yenye mkazo. Kwa zoezi hili, tunataka kutia mkazo kwenye kila kikundi cha misuli kwa utaratibu na kisha kuondoa mkazo huo. Misuli yako haipaswi kuhisi kulazimishwa wakati wowote. Ikiwa una jeraha au maumivu makali katika sehemu fulani kwenye mwili wako, unaweza kuruka sehemu hiyo hadi itakapopona au maumivu yatakapopungua.









Mazoezi ya kutuliza misuli ni mazoezi ambapo tunatia mkazo kwenye kila kikundi cha misuli mwilini na kisha kuondoa mkazo huo.



Hatua

Unaweza kufanya mazoezi ya PMR ukiwa umesimama, umeketi au ukiwa umelalia mgongo kwenye godoro gumu au sehemu nyingine yenye starehe lakini thabiti. Yanaweza kuwa mazoezi mazuri ya kufanya hasa kabla ya kwenda kulala ili kukusaidia upate usingizi. Inaweza kufaa ikiwa utanza kwa kufanya mazoezi ya kujituliza au kuvuta hewa nzito mara tatu. Unapofanya mazoezi haya, ni muhimu upumue kwa hali ya kawaida katika kipindi chote cha mazoezi; usizuie pumzi yako. Inaweza kufaa ikiwa utalinganisha jinsi misuli yako inavyojikaza na kila unapovuta hewa ndani na kutuliza misuli yako kila unapotoa pumzi nje. Zingatia zaidi hisia unayopata misuli yako inapojiachilia. Unaweza hata kuvuta taswira ya jinsi mkazo unavyoondoka mwilini mwako unapotoa pumzi nje.

	Anzia kwenye miguu. Unapovuta hewa ndani, kunja vidole vyako vya miguu na uvisukume mbele na kuvinya chini, unapohisi mkazo kwenye sehemu zilizopinda na hata kwenye kifundo cha mguu wako. Acha mguu wako uendelee kuwa hivyo kwa sekunde 5 unapohesabu polepole. Sasa achilia vidole vyako vya mguu na uache mguu wako utulie unapotoa pumzi nje.
	Kisha, vuta hewa ndani na uvute vidole vyako vya mguu juu na nyuma ili vikuelekee na utie mkazo kwenye misuli ya upande wa nyuma wa sehemu ya chini ya mguu. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5. Sasa achilia mguu wako na uache misuli ya upande wa nyuma wa sehemu ya chini ya mguu itulie unapotoa pumzi nje.
	Kisha, vuta hewa ndani na utie mkazo kwenye mapaja yako. Unaweza kufanya hivyo kwa kusukuma chini sehemu ya nyuma ya goti lako. Endelea kutia mkazo

	huo kwa sekunde 5. Sasa achilia mapaja yako na uhisi yakitulia unapotoa pumzi nje.
	Kisha, vuta hewa ndani na utie mkazo kwenye makalio yako. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5. Sasa achilia makalio yako na uruhusu sehemu hiyo itulie unapotoa pumzi nje.
	Kisha, vuta hewa ndani na utie mkazo kwenye tumbo lako na misuli yake kwa kuvuta ndani tumbo. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5. Sasa achilia misuli ya tumbo lako na uiruhusu itulie unapotoa pumzi nje.
	Kisha, tia mkazo kwenye misuli ya mgongo na mabega kwa kuleta mifupa ya mabega pamoja na uiname nyuma kiasi unapovuta hewa ndani. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5. Sasa achilia mabega yako na uruhusu misuli ya mgongo wako itulie unapotoa pumzi nje.
	Kisha, kunja ngumi na utie mkazo kwenye misuli yote ya mikono yako unapovuta hewa ndani. Endelea kuikaza hivyo kwa sekunde 5. Sasa achilia mikono yako irudi katika nafasi yake ya kawaida na uilegeze unapotoa pumzi nje.
	Kisha, tia mkazo kwenye misuli ya shingo na mabega yako kwa kupandisha mabega yako juu unapovuta hewa ndani na kuiacha iwe hivyo kwa sekunde 5. Sasa achilia mabega yako na uirudishe chini unapotoa pumzi nje.
	Kisha, tia mkazo kwenye misuli ya uso wako kwa kukaza taya, kubana midomo pamoja na kubana macho ili yajifunge kwa kukazwa unapovuta hewa ndani. Endelea kutia mkazo huo kwa sekunde 5. Sasa acha misuli ya uso wako ijiachilie na itulie na uruhusu taya zako zilegee ili mdomo wako ufunguke kiasi unapotoa pumzi nje.
	Hatimaye, tia mkazo kwenye mwili wako wote kwa kuvuta mikono na miguu pamoja na kuikaza kwa muundo wa mpira unapovuta hewa ndani. Endelea kutia mkazo huu kwenye mwili wako wote kwa sekunde 5. Sasa toa pumzi nje na uachilie mwili wako na uache viungo vyako vitulie. Ruhusu mwili wako wote utulie na uhisi kana kwamba unayeyuka kwenye sakafu au kiti au godoro. Hisi mkazo ukiondoka taratibu kwenye mwili wako. Zingatia hisia ya utulivu unayopata. Tambua jinsi mwili wako unavyohisi tofauti sasa kwa vile umeachwa utulie. Endelea kufurahia hisia hii kwa angalau sekunde 10.
	Ikiwa huendi kulala, anza kunyoosha mwili wako taratibu, ukitulie kiasi ili uhisi misuli yako ikirejelea hali ya kawaida. Ukiwa tayari, nyoosha mikono na miguu yako na ikiwa umefunga macho yako, yafungue sasa.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. [Karatasi ya Maelezo Muhimu.] Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf
2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *The Mitchell Method of Physiological Relaxation: A simple technique for all*: POPG. [Mbinu ya Mitchell ya Kujituliza Kifiziolojia: Mbinu rahisi kwa watu wote: POPG.] Retrieved from https://poqp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf

3. Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation: A Positive Psychology Guide*. [Utulizaji Endelevu wa Misuli: Mwongozo Mzuri wa Saikolojia.] PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

Mazoezi ya Kujinyoosha



Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa tunapokuwa na usumbufu wa mawazo misuli yetu inaweza kupata mkazo. Kisha mkazo kwenye misuli yetu hutuma ishara kwenye akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu akilini kwa kutumia mazoezi ya umakinifu, uvutaji taswira au mazoezi ya kujituliza, au tunaweza kuuvunja mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR). Kijitabu hiki cha maelezo kitaangazia mazoezi ya kujinyoosha. Tunaweza kuvunja mzunguko wa mkazo wa misuli na wasiwasi kwa kuzingatia mkao wetu na kunyoonysha miili yetu.

Tunaweza kuvunja mzunguko wa mkazo wa misuli na wasiwasi kwa kuzingatia mkao wetu na kunyoonysha miili yetu.

Neva ya Vagus ni mojawapo ya njia za mawasiliano kati ya akili na mwili. Inapitia kwenye uti wa mgongo na kuungana na kila ogani na vikundi vingi vya misuli. Neva ya Vagus ni muhimu kwa mfumo wa kiotomatiki wa neva ambao hudhibiti jinsi tunavyojibu hali kiotomatiki na inaweza kutuma ishara kwa mfumo wetu wa kujibu hali za hatari au za kuleta msongo wa mawazo kwa haraka bila kujua (kiwango cha juu cha umakinifu, kukabiliana/kukimbia) na mfumo wetu wa kutuliza mwili (kutulia, “kupumzika na kumeng'anya chakula”). Misuli yetu ikiwa na mkazo, hali hii huchangia katika kufanya neva yetu ya Vagus kuwa katika hali ya kujibu hali za hatari au za kuleta msongo wa mawazo kwa umakinifu wa kiwango cha juu, ambayo ina athari za kiafya na kiustawi kwa akili na miili yetu. Hali ya kufanya neva ya Vagus kwenda katika hali ya kusababisha utulivu wa mwili huzima shughuli za kuleta hisia kali kwenye ogani zetu na kusaidia miili na akili zetu kutulia na kurejelea hali bora ya kiafya. Tunaweza kufanya hivyo kwa kufanya mazoezi rahisi ya kunyoosha viungo, tukizingatia shingo na mabega.

Kwanza kabisa, hali ya kuzingatia mkao wetu inaweza kusaidia. Miili yetu ikiwa katika hali ya kujibu hali za hatari au za kuleta msongo wa mawazo, mara nyingi sisi huinamisha vichwa vyetu mbele na kupandisha mabega yetu juu. Kutambua kwamba tumeketi au kusimama hivyo na kuchukua muda wa kuhakikisha kuwa kichwa na shingo letu vimelingana na mabega yetu, kunaweza kusaidia kubadilisha ishara za usumbufu wa mawazo ambazo mwili wetu unatuma kwenye akili. Ikiwa unatatizika kutambua iwapo kichwa chako kimelingana na mabega, unaweza kulalia mgongo wako kwenye sehemu ngumu na tambarare na uache kichwa chako kitulie, ukihakikisha kuwa kidevu chako kimenyooka, hakijaelekea juu angani au kuelekea chini kwenye miguu yako. Ukitaka, unaweza kufumanisha vidole vyako vya mikono nyuma ya kichwa karibu na sehemu ya chini ya kichwa, shikilia kichwa kwa uthabiti na ukivute taratibu ili utoe nafasi zaidi kwa shingo.

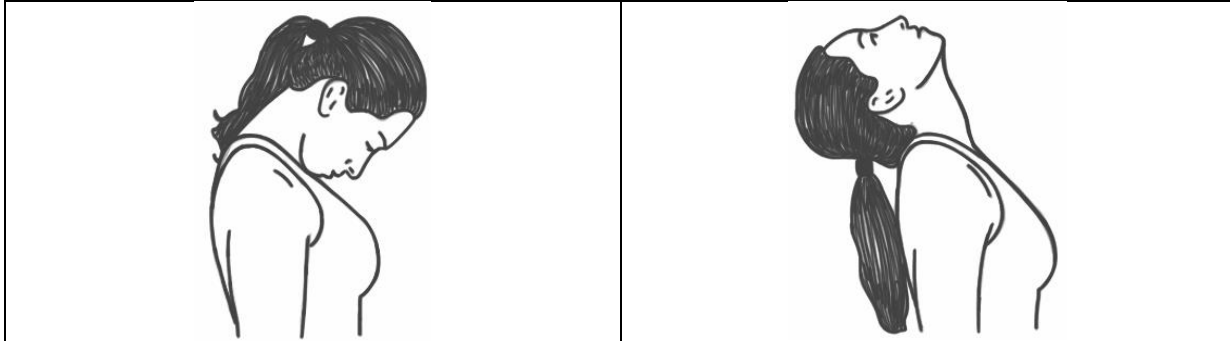
Baada ya kulinganisha kichwa na mabega, jaribu mazoezi machache yafuatayo. Kujifunza namna mpya za kusonga huhitaji mazoezi kila wakati kabla ya kuzoeleka. Anza kwa kujaribu kufanya kati ya zoezi moja na matatu kwa siku, na baada ya kuzoea, ongeza zoezi jipya.



Hatua

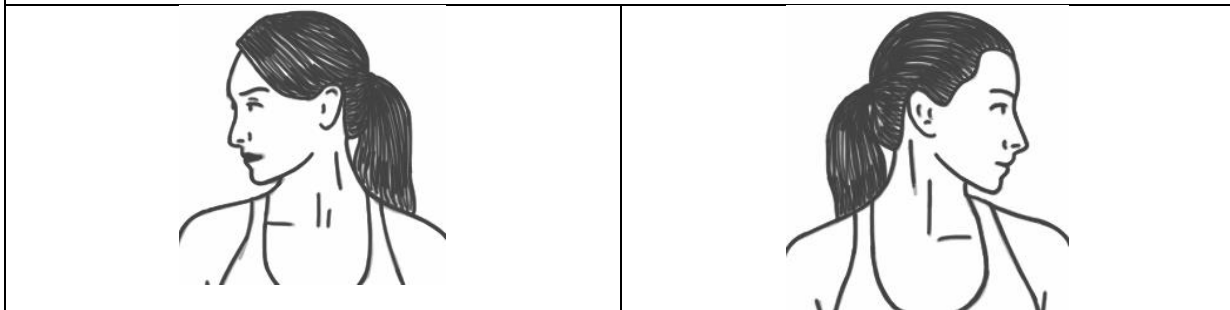
Hatua ya Kwanza: Kunyoosha na Kulegeza Shingo

1. Simama wima, hasa ukiwa umeangalia ukuta.
2. Tazama mbele kwenye ukuta kisha uinamishe kichwa chako nyuma taratibu (bila kukunja mgongo wako), macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi kwenye dari.
3. Jaribu kubaki hivyo kwa sekunde tano.
4. Rejeshwa kichwa chako mbele taratibu macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi urudi jinsi ulivyokuwa awali.
5. Sasa, inamisha kichwa chako chini taratibu macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi uangalie sehemu ya sakafu iliyo karibu na miguu yako.
6. Jaribu kubaki hivyo kwa sekunde tano.
7. Sasa, rejeshwa kichwa chako juu taratibu macho yako yakiwa yanafuata ukuta hadi urudi jinsi ulivyokuwa awali.
8. Rudia zoezi hili mara 5.



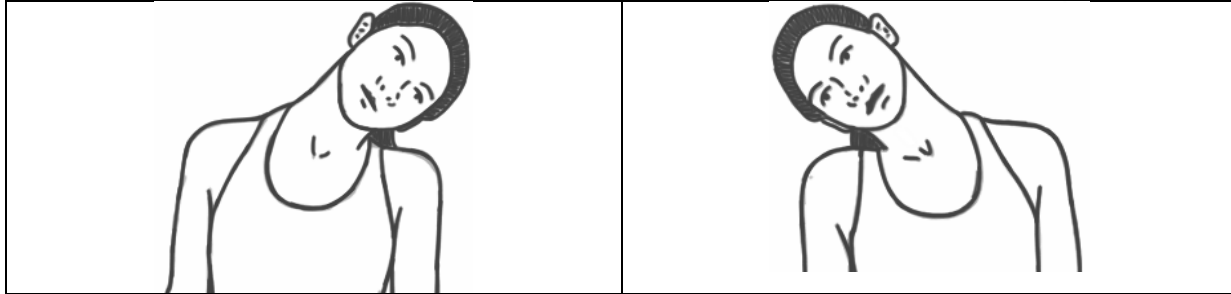
Hatua ya Pili: Kuzungusha Shingo

1. Fanya mabega yako yaelekee mbele.
2. Geuza kichwa chako kulia taratibu.
3. Kaa hivyo kwa sekunde 5.
4. Rudia upande wa kushoto.
5. Rudia zoezi hili mara 5.



Hatua ya Tatu: Kujinyoosha Mbavu

1. Anza kwa kuweka kichwa chako wima na kikiwa kimelingana na mabega.
2. Jaribu kutoinamisha mabega yako unapoinamisha kichwa kulia taratibu
3. Ikihitajika, unaweza kuongeza nguvu kiasi kwa kuweka mkono wa kulia kwenye panja lako la kushoto na usukume kiasi.
4. Kaa hivyo kwa sekunde tano.
5. Rudia upande wa kushoto.
6. Rudia zoezi hili mara 5.



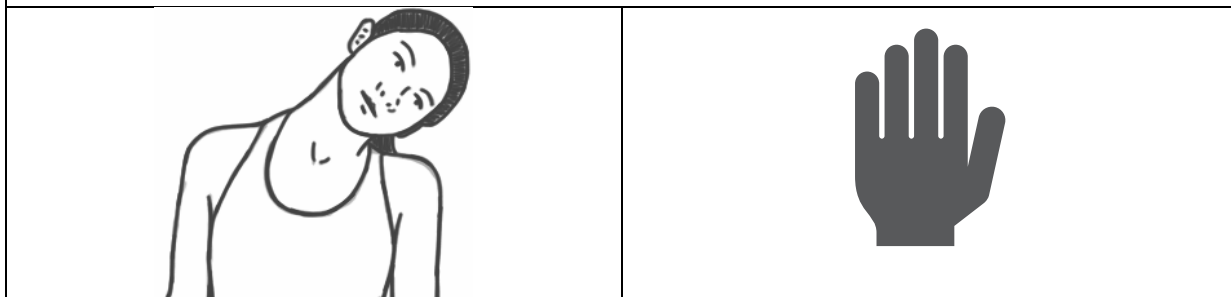
Hatua ya Nne: Kunyoosha Shingo kwa Kulaza Kichwa Upande na Kukipeleka Mbele

1. Inamisha kichwa chako kulia (kama awali).
2. Lalisha kichwa chako kwenye kifua taratibu.
3. Kaa hivyo kwa sekunde tano.
4. Rudia upande wa kushoto.
5. Rudia zoezi hili mara 5.



Hatua ya Tano: Kujinyoosha Kwa Kina

1. Keti kwenye kiti na uweke mgongo, shingo na kichwa chako viwe wima.
2. Lalisha kichwa chako kwenye bega la kulia.
3. Tumia mkono wa kulia kushika sikio la kushoto ili uvute kichwa chini zaidi. Unaweza kukumbatia mkono wa kiti kwa mkono wako wa kushoto ili kujishikilia.
4. Jaribu kwa sekunde 10.
5. Rudia upande wa kushoto.
6. Rudia zoezi hili mara 3.



Hatua ya Sita: Kuvuta Taulo

1. Viringirisha taulo na uiweke nyuma ya shingo lako ukiwa umeshikia pande za mwisho.

2. Inamisha kichwa chako nyuma taratibu ili uwe umeangalia juu.
3. Kichwa chako kinapozunguka kwenye taulo, finya taulo kwa nguvu kiasi unapoitumia kushikilia shingo.
4. Rudi mwanzo bila kushikilia sehemu unayonyoosha.
5. Rudia zoezi hili mara 5.
- 6.



Vidokezo

- Unapaswa kuhisi hali kunyooka kabisa unapofanya kila mojawapo ya mazoezi haya, lakini ikiwa utahisi kubanwa upande mwingine wa shingo au mkazo wowote mkali, achilia kidogo ili uone ikiwa hatua hiyo itapunguza maumivu hayo. Acha kujinyoosha ikiwa maumivu hayo hayatoweki.
- Jaribu kuongeza muda wa kushikilia kila hatua ya kujinyoosha polepole ili hatimaye uweze kushikilia kila hatua ya kujinyoosha kwa sekunde 30.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Dana, D. (2018). *A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. [Mwongozo wa Wasio na Uzoefu wa Nadharia ya Polyvagal, kutoka kwa Nadharia ya Polyvagal katika Matibabu: Kushirikisha Mwendo wa Udhubiti.] Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. [Kiswahili. Breathing handout FINAL with call outs 122621.docx](#) National Health System (2021). *Flexibility Exercises*, [Mazoezi ya Viungo,] Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). *Stretching*. [Kujinyoosha.] Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>

Kuvuta Taswira



Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa, tunapofikiria kuhusu mambo ya kutusumbua mawazo, kutisha au kuudhi, miili yetu huanza kuwa na wasiwasi, tunapata matatizo ya chakula kuvunjwa vunjwa mwilini na tunatatizika kupata usingizi. Kisha wasiwasi kwenye mwili wetu hutuma ishara kwa akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR) au tunaweza kuuvunja akilini kwa kutumia mazoezi ya kumakinika, kuvuta taswira au kujituliza. Kijitabu hiki cha maelezo kitaangazia suala la kuvuta taswira.

Kuvuta taswira ni mbinu muhimu ya kuvunja mzunguko wa msongo wa mawazo yako akilini wakati ambapo mazingira yako halisi yanachangia hisia zako za kusumbuliwa mawazo. Kuvuta taswira huondoa mawazo yako kwenye hali uliyo nayo na kubadilisha hali yako ya kihisia. Kuna mazoezi mengi ya kuvuta taswira unayoweza kufanya; katika kijitabu hiki, tutazungumzia mbinu tatu rahisi za kuanza.

Kuvuta taswira ni mbinu muhimu ya kuvunja mzunguko wa msongo wa mawazo yako akilini wakati ambapo mazingira yako halisi yanachangia hisia zako za kusumbuliwa mawazo.



Hatua

Kwa mazoezi haya yote ya kuvuta taswira, anza kwa kuketi starehe, mahali ambapo mwili na mgongo wako vimeegemea kiti au sakafu. Funga macho yako ikiwa umeketi kwa starehe, au tazama sehemu fulani kwenye sakafu bila kuwa makini zaidi. Hisi miguu ikiwa imegusana kabisa na ardhi. Legeza mabega na taya zako ili mdomo wako ufunguke kiasi. Vuta hewa nzito mara tatu na uzingatie hisia unayopata hewa inapoingia kupitia puani na kujaza mapafu yako, kisha ikitoka nje kupitia mdomoni.

Kuvuta taswira ya rangi ya kutuliza



Hili ni zoezi rahisi la kuvuta taswira la kuanza nalo. Rangi hizi zinaweza kusaidia kutuliza akili yako bila kukuletea mawazo yoyote. Ikiwa unatambua kuwa rangi yoyote inakuletea mawazo au inakukumbusha kitu cha kukukasirisha, iruke. Ikiwa rangi yoyote inakutuliza au kukuletea mawazo ya utulivu, endelea kuvuta taswira ya rangi hiyo kwa muda.

	Anza kuvuta taswira ya rangi nyekundu. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi nyekundu nzito, rangi nyekundu nyepesi, rangi nyekundu iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa wekundu na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii Nyekundu.
	Sasa ruhusu rangi nyekundu ibadilike polepole hadi iwe ya chungwa. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya chungwa nzito, rangi ya chungwa nyepesi, rangi ya chungwa iliyofifia. Chagua muundo unaopenda

	wa rangi ya chungwa na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Chungwa.
	Sasa ruhusu rangi ya chungwa ibadilike polepole hadi iwe ya manjano. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya manjano nzito, rangi ya manjano nyepesi, rangi ya manjano iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya manjano na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Manjano.
	Sasa ruhusu rangi ya manjano ibadilike polepole hadi iwe ya kijani. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya kijani nzito, rangi ya kijani nyepesi, rangi ya kijani iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya kijani na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Kijani.
	Sasa ruhusu rangi kijani ibadilike polepole hadi iwe ya bluu. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya bluu nzito, rangi ya bluu nyepesi, rangi ya bluu iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya bluu na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Bluu.
	Sasa ruhusu rangi ya bluu ibadilike polepole hadi iwe ya zambarau. Ona rangi hii katika miundo yake mingi: rangi ya zambarau nzito, rangi ya zambarau nyepesi, rangi ya zambarau iliyofifia. Chagua muundo unaopenda wa rangi ya zambarau na uruhusu rangi hiyo isambae kwenye sehemu ya akili yako ya kuvuta taswira, hadi akili yako yote ifunikwe kwa rangi hiyo. Furahia rangi hii ya Zambarau.
Sasa ruhusu rangi yote ibadilike polepole hadi iwe nyeupe. Hisi rangi nyeupe ikisambaa na kuuzingira mwili wako kwa mwangaza. Vuta hewa nzito mara tatu na ukiwa tayari, fungua macho yako.	

Kuvuta taswira ya mwangaza wa kujilinda:




Kuvuta taswira hii kunaweza kusaidia ikiwa unahisi kuwa unaweza kuathiriwa na hali. Hii inaweza kuwa ni kwa sababu ya kitu kilichotendeka katika siku yako ambacho kilikufanya ujihisi vibaya au hata kupata maumivu, au inaweza kuwa ni kwa sababu ya kushuhudia maumivu makali ya mtu mwingine, huzuni, uoga au hali ya kutisha.

	Unapovuta hewa ndani, ona mwangaza mweupe ukiangaza juu ya kichwa chako. Kila unapopumua, ona mwangaza huo ukisambaa kwenye kichwa chako, uso na nyuma ya kichwa, kisha kwenye shingo, mabega na kwenye mwili wako wote.
	Toa pumzi nje na uone mwangaza huo ukikuvaa kama kiputo. Kila unapopumua, kiputo hicho kinazidi kuangaza na kuwa thabiti. Maumivu na uoga wote umekwama kwenye kiputo hicho. Ndani ya kiputo hicho unahisi amani, utulivu na nguvu. Endelea kuwa katika hali hii kwa muda mrefu kadri upendavyo, ukihisi ulinzi wa mpaka wako bora, ukipumua kwenye mwangaza tulivu mweupe na kuruhusu kitu chochote cha kusababisha maumivu au usumbufu wa mawazo kielee kutoka ndani yako na kusukumwa nje ya kiputo.
Ukiwa tayari, vuta hewa nzito mara tatu na ufungue macho yako. Endelea kuona taswira ya mpaka wako wa ulinzi siku nzima. Mpaka huu haumaanishi kuwa hujali wengine, lakini	

kuwa unaweza kudumisha usalama na nguvu zako ili uweze kuwasaidia.

Kuvuta taswira ya matembezi ya kufurahia mandhari:

Taswira hii ni nzuri kwa kuchangamsha mwili na akili yako. Chagua mahali pa kupendeza na penye amani: Kwa watu wengine, mahali hapa panaweza msituni, kwa wengine panaweza mahali fulani karibu na maji, ufuo au mto, kwa wengine inaweza kuwa milimani au hata jangwani. Jambo la muhimu ni kuwa mahali hapo panafaa pawe mahali ambapo unahisi furaha na utulivu.

	Jione ukiwa kwenye ujia mahali palipo na mandhari ya asili. Unahisi ulaini wa ardhi chini ya miguu yako. Ni wakati wa siku upendao na jua linaangaza kwa miale hafifu katika mazingira yako, unahisi joto nzuri kwenye ngozi yako. Unapovuta hewa, unaweza kuhisi harufu freshi hewani.
	Unaanza kutembea kwenye ujia huo. Halijoto ni nzuri. Unaweza kusikia sauti za mazingira hayo, sauti ya upepo mwanana au labda ya ndege. Kila unapopiga hatua kwenye ujia huo, unahisi baadhi ya mawazo na wasiwasi wako ukikuondokea, mazito yote ya siku yakitoweka na mwili wako unahisi kutulia na kuwa mwepesi sana. Unaweza kuhisi misuli ya mikono na miguu yako ikinyooka na kulainika vizuri. Mgongo na shingo lako vinahisi kunyooka na kulainika zaidi pia, bila kuhisi mkazo na uzito mwingi.
	Unavutiwa na mandhari ya mazingira yako, unapotambua vitu vyote unavyopenda kuhusu mahali hapo: rangi ya anga na ardhi, ulaini wa mandhari, mimea na labda wanyama. Miguu yako inahisi vizuri na kuwa imara unaposimama kwenye ardhi laini ya ujia huo.
	Nenda katika sehemu inayopendeza mahali hapo, mandhari yanayokupendeza. Tafuta mahali pazuri na uketi chini ili ufurahie uzuri na amani ya mahali hapo. Tambua mwonekano wa kina wa kitu unachoweza kuona, unachoweza kuhisi harufu yake, unachoweza kusikia na unachoweza kuhisi mahali hapo. Upepo mwanana unapita kwenye ngozi yako taratibu. Unasikia sauti ya upepo au ya maji yaliyo karibu nawe. Ikiwa uko msituni, unaweza kutazama majani ya miti yakipeperushwa kwenye upepo na kusikiliza sauti za ndege. Ikiwa uko karibu na maji, unaweza kutazama mawimbi yakisonga polepole na kusikiliza sauti ya maji yakipita kwenye mawe na mchanga. Ikiwa uko mlimani, unaweza kutazama mawingu yakisonga juu angani na kusikiliza sauti ya upepo. Ikiwa uko jangwani, unaweza kutazama rangi za jua linalozama kwenye mchanga na nyota zinazojitokeza na kung'aa juu angani. Unajihisi salama zaidi mahali hapo. Endelea kuvuta taswira hii kwa muda mrefu kadri upendavyo.
Ukiwa tayari, vuta hewa nzito mara tatu unapochezesha vidole vya mikono na miguu kiasi ili kurejesha mawazo yako. Kisha fungua macho taratibu. Chukua muda wa kuketi kimya unaporejesha mawazo yako katika hali ya kawaida. Zingatia hisia za utulivu kwenye mwili na akili yako. Unaweza kuendelea kuwa na amani na usalama uliopata mahali hapo siku nzima.	



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [Kuvuta Taswira/Picha Zinazodhibitiwa.] Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf

2. MentalHelp.Net. *Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction: [Mbinu za Kuvuta Taswira na Picha Zinazodhibitiwa katika Kupunguza Usumbufu wa Mawazo:]* American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: [Kutumia Mbinu ya Kuvuta Taswira katika Kupunguza Dalili za Wasiwasi:] Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>

Marejeleo

Nyenzo za Jumla za Marejeleo

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). 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. Antares Foundation (2012). Kudhibiti shinikizo kwa watoa huduma za msaada wa kibinadamu: Mwongozo wa mbinu bora. Umetolewa kwenye: www.antaresfoundation.org
3. Arvay, M.J. (2002). Usumbufu wa mawazo kutokana hali zisizo za moja kwa moja kwa watoa huduma za ushauri kuhusu usumbufu wa mawazo: Utafiti unasemaje? *Jarida la Kimataifa kuhusu Utoaji wa Huduma ya Ushauri*, 23, 283-293.
4. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E., Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Dalili za shinikizo na uchovu kwa watoa huduma za ukunga na matibabu ya magonjwa ya uzazi. *BJOG*, 114, 94-98.
5. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Kutoridhika na utoaji huduma kwa watoa huduma za afya, huduma za dharura na huduma za jamii: Uchambuzi wa kimpangilio. *Jarida la Kimataifa la Utafiti wa Mazingira na Afya ya Umma*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
6. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Uchovu wa madaktari: Dharura iliyofichika katika utoaji wa huduma za afya. *Matibabu ya Matatizo ya Tumbo na Matumbo na Matatizo ya Ini na Magonjwa Husika*, 16, 311-317.
7. Pearlman, L. (2013). Kuzuia uchovu. The Headington Institute. Imetolewa kwenye <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
8. Pearlman, L. (2012). Jinsi ya kushughulikia uchovu: Kutambua vyanzo vya uchovu wako. The Headington Institute. Imetolewa kwenye <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
9. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (Tarehe 15 Novemba 2018). Kufafanua suala la usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja: Mafunzo yanayotokana na utafiti na wataalamu maarufu. *Taaluma ya mafunzo ya tiba ya vidonda na majeraha yanayotokana na ajali au matendo ya dhuluma*. Chapisho la mapema la mtandaoni. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>
10. Stamm, B.H. (2010). Mwongozo mfupi wa kipimo cha ProQOL, Toleo la 2. Pocatello, ID: ProQOL.org.
11. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Hali ya kutoridhika kimaadili inayowaathiri wauguzi: Uchambuzi wa kina wa tafiti wa za awali. *Maadili ya Uuguzi*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
12. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Kufanya maamuzi ya kimaadili ya matibabu: Mgogoro wa maadili ya kiungu katika kushughulikia janga la COVID-19. *Usumbufu wa Mawazo wa Kisaikolojia: Nadharia, Utafiti, Majaribio na Sera*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>
13. van Mol MMC, Kompanje EJO, Benoit DD, Bakker J, Nijkamp MD (2015) The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: Uchambuzi wa Kimpangilio. *PLoS ONE* 10(8): e0136955. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136955>
14. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Ubora wa maisha ya kitaalamu kwa wauguzi: Kuridhika na utoaji huduma na kutoridhika na utoaji huduma. *Jarida la Tiba ya Magonjwa ya Akili*, 9(3), 205-211.

Usaidizi Unaotambulika (PS)

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Kutoridhika na utoaji huduma na msaada wa kijamii unaotambulika kwa wauguzi wa Polandi. Imetolewa kwenye shirika la Research Gate, Julai 2021.

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. Kipimo cha Vigezo Vingizi cha Msaada wa Kijamii Unaotambulika. *Jarida la Ukadiriaji wa Tabia* 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). 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. *Taaluma ya mafunzo ya tiba ya vidonda na majeraha yanayotokana na ajali au matendo ya dhuluma*, 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) 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) Msaada wa Kijamii Huluhisha Athari ya Uchovu kwa Afya kwa Watoa Huduma za Afya. *Magwiji wa Saikolojia*, Toleo la 11. 38-67. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Msaada wa kijamii kazini kwa madaktari wanaopokea mafunzo ya utaalumu, *Elimu ya Matibabu ya Mtandaoni*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114

Kuridhika na Utoaji Huduma (CS)

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Kutoridhika na utoaji huduma, kuridhika na utoaji huduma na uchovu kwa wauguzi wa wagonjwa wa kansa. *Kumbukumbu za Taaluma na Tiba ya Jumla ya Magonjwa ya Akili*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). Mwongozo mfupi wa kipimo cha ProQOL, Toleo la 2. Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Ubora wa maisha ya kitaalamu kwa wauguzi: Kuridhika na utoaji huduma na kutoridhika na utoaji huduma. *Jarida la Tiba ya Magonjwa ya Akili*, 9(3), 205-211.

Uchovu (BO)

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). 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). 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). Uchovu wa madaktari: Dharura iliyofichika katika utoaji wa huduma za afya. *Matibabu ya Matatizo ya Tumbo na Matumbo na Matatizo ya Ini na Magonjwa Husika*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Kuzuia uchovu. The Headington Institute. Imetolewa kwenye <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>

5. Pearlman, L. (2012). Jinsi ya kushughulikia uchovu: Kutambua vyanzo vya uchovu wako. The Headington Institute. Imetolewa kwenye <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>

6. Snider, L. (N.D.). Matunzo ya watu wa kujitolea: Zana ya msaada wa kijamii na kisaikolojia. Kituo cha Msaada wa Kijamii na Kisaikolojia. Shirikisho la Kimataifa la Jumuiya za Msalaba Mwekundu na Red Crescent. Denmark

Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja (STS)

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). 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. Arvay, M.J. (2002). Usumbufu wa mawazo kutokana hali zisizo za moja kwa moja kwa watoa huduma za ushauri kuhusu usumbufu wa mawazo: Utafiti unasemaje? *Jarida la Kimataifa kuhusu Utoaji wa Huduma ya Ushauri*, 23, 283-293.

3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Kufafanua suala la usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja: Mafunzo yanayotokana na utafiti na wataalamu maarufu. *Taaluma ya mafunzo ya tiba ya vidonda na majeraha yanayotokana na ajali au matendo ya dhuluma*. Chapisho la mapema la mtandaoni. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

Kutoridhika Kimaadili (MD)

1. Jameton A. (1993). Mashaka ya kutoridhika kimaadili : Jukumu la kimaadili na kazi ya uuguzi. *Masuala ya Kimatibabu ya AWHONN katika Utoaji wa Huduma ya Matibabu ya Afya ya Wanawake na ya Kipindi cha Ujauzito na Baada ya Kujifungua*, 4(4), 542-551.

2. Kröger, C. (2020). Utambulisho wa kijamii ulioharibika kabisa na majeraha ya kimaadili: Hali zinazohusiana na kazi kwa watoa huduma za afya wakati janga la COVID-19. *Usumbufu wa Mawazo wa Kisaikolojia: Nadharia, Utafiti, Majaribio na Sera*, 12(S1), S156-S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>

3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Hali ya kutoridhika kimaadili inayowaathiri wauguzi: Uchambuzi wa kina wa tafiti wa za awali. *Maadili ya Uuguzi*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Jeraha la kimaadili kutokana na janga la virusi vya korona: Kushughulikia athari ya kisaikolojia ya janga. *Usumbufu wa Mawazo wa Kisaikolojia: Nadharia, Utafiti, Majaribio na Sera*, 12(S1), S131-S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>

5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). Jinsi ambavyo wauguzi wataalamu wanaofanya kazi katika mazingira hospitalini wanavyoathiriwa na hali ya kutoridhika kimaadili: Uchambuzi wa kimpangilio. *Maktaba ya JBI ya Chambuzi za Kimpangilio*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>

6. Shay, J. (1999). Hamna kukwepa falsafa katika utafiti na matibabu ya usumbufu wa mawazo, in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Usumbufu wa Mawazo Kutokana na Hali Zisizo za Moja kwa Moja: Matatizo ya Kujitunza kwa Madaktari, Watafiti na Waelimishaji*, Lutherville, MD: Chapisho la Sidran.

7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Kufanya maamuzi ya kimaadili ya matibabu: Mgogoro wa maadili ya kiungu katika kushughulikia janga la COVID-19. *Usumbufu wa Mawazo wa Kisaikolojia: Nadharia, Utafiti, Majaribio na Sera*, 12(S1), S128-S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

Kutoridhika na Utoaji Huduma kwa Watoa Huduma za Afya

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). 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. Antares Foundation (2012). Kudhibiti shinikizo kwa watoa huduma za msaada wa kibinadamu: Mwongozo wa mbinu bora. Umetolewa kwenye: www.antaressfoundation.org
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Kutoridhika na utoaji huduma kwa watoa huduma za afya, huduma za dharura na huduma za jamii: Uchambuzi wa kimpangilio. *Jarida la Kimataifa la Utafiti wa Mazingira na Afya ya Umma*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
4. Dasan S., Gohil., P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Kuenea, sababu na matokeo ya hali ya kuridhika na utoaji huduma na kutoridhika na utoaji huduma katika utoaji wa huduma za dharura: Utafiti wa mbinu za mseto wa washauri wa NHS wa Uingereza. *Jarida la Matibabu ya Dharura*, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Kutoridhika na Utoaji Huduma: Zana ya Muuguzi. *OJIN: Jarida la Mtandaoni la Matatizo ya Uuguzi*, 16 (1), Hati ya 3.
6. Matumizi ya Dawa/Pombe na Utoaji wa Huduma za Afya (2014). Vidokezo kwa wanaoshughulikia mikasa: Kuelewa hali ya kutoridhika na utoaji huduma. Ilichapishwa mnamo Januari 2021 kutoka kwenye <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

Usingizi Bora

1. Usingizi Bora kwa Watu Wazima, Jumuiya ya Kushughulikia Masuala Maradhi ya Upumuaji na Matibabu ya Dharura ya Marekani (American Thoracic Society) <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
2. Jinsi ya kupata usingizi; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
3. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Usingizi wa Kuburudisha na Udumishaji wa Usingizi Hubainisha Ubora wa Usingizi Unaotambulika. *Matatizo ya kulala*, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
4. Taasisi ya Kitaifa ya Masuala ya Moyo, Mapafu na Damu (National Heart Lung and Blood Institute). (Septemba, 2011). Kwa Muhtasari: Mwongozo Wako wa Kupata Usingizi Bora. Ulichapishwa Tarehe 21 Desemba, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
5. Mwongozo Wako wa Kupata Usingizi Bora; <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

Mipaka ya Kazi na Maisha ya Kawaida

1. Jinsi ya Kuweka Mipaka Bora: Mifano 10 + Majedwali ya Kazi ya PDF. Joaquín Selva, Bc.S., Mwanasaikolojia. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Udhhibiti wa Mipaka ya Kazi na Maisha ya Kawaida: Uwezo wa Mpaka, Usawazishaji wa Kazi na Maisha ya Kawaida na Mwendelezo wa Utofautishaji-Ujumuishaji. *Jarida la Saikolojia ya Afya ya Kikazi*, Novemba, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

Kupumua

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Mbinu za Kukabiliana na Hali ya Usumbufu wa Mawazo: Zana za Kujidhibiti na Kurejelea Hali ya Kawaida (2005) (uk. 25). Wachapishaji wa Hogrefe. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
2. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf

Kumakinika na Kuepuka Kimakusudi

1. Kujizuia na Ucheshi katika Upunguzaji wa Shinikizo
https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. Jinsi ya Kubuni Upya Hali Ili Zisisababishie Shinikizo
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Boresha Maisha Yako kwa Kumakinika
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Kitulizo cha Haraka cha Shinikizo
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Kwa Nini Umakinifu Ni Muhimu katika Udhhibiti wa Shinikizo na Jinsi ya Kujifunza
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

Mbinu za Kujidhibiti

1. Mbinu 30 za Kujidhibiti ili Kutuliza Usumbufu wa Mawazo
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Kujitenga na Maumivu ya Kihisia (Kujidhibiti)
http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler- Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf
3. Mbinu za Kujidhibiti
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Mazoezi ya Kujidhibiti
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. Jinsi ya Kujidhibiti Unapohisi Wasiwasi | Tiba ya Wasiwasi Wisconsin
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

Taswira na Mawazo Ibukizi Yasiyotakikana

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Ubunifu huimarisha ustahimilivu na utendaji wa watoa huduma za afya baada ya mkasa wa mji wa nyumbani. *Saikolojia ya Kitaalamu: Utafiti na Majaribio*, 38(6), 596
2. Rothschild, B. (2006). *Msaada kwa msaidizi Uhusiano kati ya fiziolojia na saikolojia ya hali ya kutoridhika na utoaji huduma na usumbufu wa mawazo kutokana na hali zisizo za moja kwa moja*. WW Norton & Company.
3. Van Dermoot Lipsky, L. (2010). *Udhhibiti wa hali ya usumbufu wa mawazo: Mwongozo wa kila siku wa kujitunza unapotunza wengine*. ReadHowYouWant. com.

Majinamizi

1. Barrett, D., ed. (1996) Usumbufu wa Mawazo na ndoto. Chapisho la Harvard University. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Mwongozo wa Mafunzo ya Ujuzi, Toleo la Pili*. New York, NY: Chapisho la Guilford; 2015. [\[Google Scholar\]](#)

3. ROTHSCHILD, B. (2000). Mwili hukumbuka: Uhusiano kati ya fiziolojia na saikolojia ya usumbufu wa mawazo na matibabu ya usumbufu wa mawazo. New York: Norton