

## 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<sup>1,2,3</sup>. Dalili za STS kwa kawaida huanza kwa haraka<sup>1</sup> 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"> <li>Matatizo ya kupata usingizi (majinamizi)</li> <li>Kutahadhari zaidi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuhisi uoga</li> <li>Wasiwasi</li> <li>Kuudhika / hasira</li> <li>Kuhisi kutojali na/au kutokuwa na haja</li> <li>Picha na mawazo ya matukio ya kuhuzunisha kuibuka akilini mwako bila wewe kuweza kuyadhibiti</li> <li>Kujiepusha kufikiria kuhusu matukio ya kuhuzunisha</li> <li>Imani zilizovurugwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuwa tayari kujibu hali ya kushtuliwa</li> <li>Kuepuka sehemu, watu, vitu ambavyo vinakukumbusha matukio ya kuhuzunisha</li> <li>Kutumia pombe/dawa kwa wingi: pombe au dawa haramu</li> </ul>



### 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 hukatzwa 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 wengine<sup>3</sup>, hisia za kutengwa kitaaluma na wingi wa idadi ya wagonjwa wa kuhudumiwa.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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"> <li>• Elimu kuhusu kutambua hali za usumbufu wa mawazo katika utoaji huduma ikijumuisha STS na kudumisha watoa huduma za afya</li> <li>• Mafunzo ya kukuza uwezo wa kuelewa STS, kutambua dalili na kujifunza zana za uzuiaji na upunguzaji wa hatari</li> <li>•</li> </ul>
Utamaduni wa Shirika na Mazungumzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Hatua ya usimamizi mkuu kutambua kuwa STS ni changamoto inayowakumba watoa huduma za afya</li> <li>• Kubuni taarifa ya shirika kuhusiana na huduma ya msaada wa kukabiliana na hali ya usumbufu wa mawazo na njia za kufikia</li> </ul>





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

### 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:

 <p><b>Kitabia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• 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.</li> <li>• Pumzika mara kwa mara au ishi mbali na mahali pa kazi ili uruhusu akili yako kupumzika.</li> <li>• 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.</li> <li>• Kuwa tayari kujifunza maarifa mapya ya kuboresha ustawi wa kibinafsi na wa kitaalamu. Jadiliana na wenzako ili ujifunze mambo ambayo wengine wanafanya ili kujitunza.</li> <li>• Tafuta usaidizi wa kitaalamu ukitambua kuwa unahisi kulemewa au dalili zako zinaathiri uwezo wako wa kufanya kazi au kufanya shughuli zako za kila siku.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <b>Kiakili</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.<sup>3</sup></li> <li>• Jaribu kuweka mambo ya kutazamia hata kama ni madogo.</li> <li>• Pinga uzungumzi nafsi wowote mabaya na uzingatie kubadilisha dhana na mawazo ibuka yasiyotakikana ili yawe ya mtazamo mzuri zaidi.</li> <li>• Zingatia zaidi mwili na akili yako. Ni dalili gani zinazoonyesha kuwa unanza kutatizika na hali ya mgonjwa au masimulizi ya mgonjwa?</li> </ul>
 <b>Kimwili</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunywa vitu vya majimaji vya kutosha ili uendelee kuwa na kiwango cha kutosha cha maji mwilini siku nzima na ule chakula bora.</li> <li>• Hakikisha unatenga muda wa kufanya mazoezi ya mwili na utunze afya yako ya mwili na ustawi.</li> </ul>
 <b>Kiroho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenga muda wa kukaa pekee yako ili uweze kufikiria, kutafakari, kufanya mazoezi ya kujidhibiti na kupumzika</li> <li>• Jaribu kutenga muda wa kukaa katika mazingira ya asili.</li> <li>• Kuza uwezo wa kujitambua (k.m., kupitia shughuli za kujidhibiti na kutafakari)</li> <li>• Tekeleza shughulikia zako za masuala ya kiroho au wasiliana na kiongozi wa kidini ili upate usaidizi.</li> </ul>
 <b>Kihisia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Jifunze kujihurumia.</li> <li>• Fahamu kuwa hali ya STS ipo na jinsi ya kutambua kuwa umeanza kuathiriwa nayo.</li> <li>• 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.</li> </ul>

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>