

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 ¹
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	



Vidokezo vya kuboresha usingizi wako

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

¹ 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>



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.

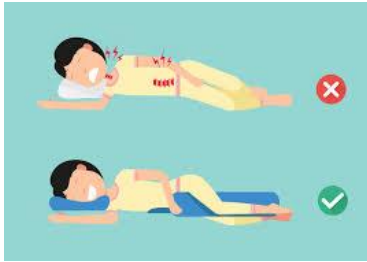


Mikao ya Kulala

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.

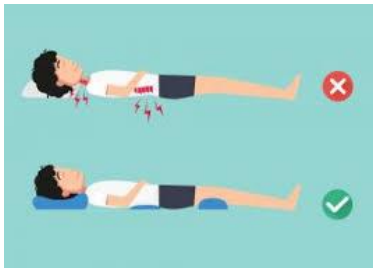
Kulalia upande

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



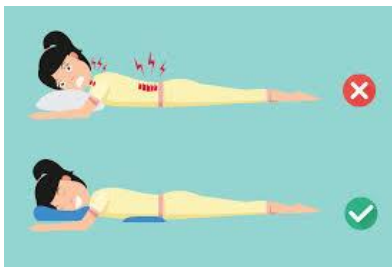
Kulalia mgongo

Weka takia/pilo chini ya magoti na chini ya kichwa chako ili uhimili shingo lako. Unaweza pia kuweka taulo 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 taulo 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., Pavlanis, 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>