

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 utakochagua. 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.

 <p>Unahisi harufu/ladha gani</p>	<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 kinavyoonja 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.
 <p>Pumua</p>	<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.

 <p>1</p>	<p>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</p>
	<p>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.</p>
	<p>Legeza macho yako kwa utaratibu na utazame sehemu fulani iliyo mbele yako kwenye ardhi.</p>
 <p>2</p>	<p>Vuta hewa kupitia puani na utoe pumzi kupitia mdomoni na upumue mara kadhaa na uhisi jinsi unavyopumua.</p>

¹ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

² Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

 <p>3</p>	<p>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.</p>
	<p>Chukua muda wa kutulia kabisa unapohisi kudhibitiwa na ardhi na kiti.</p>

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, jiambie 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
- 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
3. Mbinu za Kujituliza
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Mazoezi ya Kujituliza

³ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.freepik.com) kutoka www.flaticon.com

- <https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. Jinsi ya Kujitiliza Unaposhambuliwa na Wasiwasi | Anxiety Treatment Wisconsin
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>