

Jinsi ya Kujitunza Baada ya Kiwewe au Mgogoro

Rasilimali ya Thrive Worldwide

Sote tunaathirika na mgogoro kwa njia tofauti. Wengine wanaweza kujibu kwa itikio kali kihisia ,ilhali wengine wanaweza kuhisi kujitenga,wakawa na hasira na hata huzuni.

Jibu kwa mgogoro (Response to crisis) ni tofauti kama kila mmoja wa haiba yetu,bado wengi kwa kawaida huhisi kuchanganyikiwa wakikabiliana na uhalisia mpya (new realities) na pia kuwa na haja ya kufanya marekebisho.

Hebu tutazame kupitia athari za kawaida baada ya tukio la

kiwewe (common reaction after a traumatic event), tazama mabadiliko unayopitia.

Haya ni mjibizo ya kawaida, zitabadilika kutokana na mtu hadi mwingine, tukio kwa tukio.

Endapo,dalili hizi zikizidi na kuwepo na athari mbaya katika maisha yako mwezi mmoja baada ya tukio,unashauriwa kupata msaada wa kitaalamu

KUNA MABADILIKO KWENYE MWILI?

Papo hapo baada ya. (Masaa 24 ya kwanza)

- Kutetemeka
- Kutoka jasho
- Mpigo wa moyo
- Kuishiwa na pumzi

Siku zifuatazo:

- Kumeng'enyeka/tabu za tumbo
- Kupunguza au kuongeza uzani
- Uchovu
- Matatizo ya kulala
- Maumivu ya kichwa au maumivu mengine ya jumla
- Kuhisi uchovu wa mwili au misuli ya mikazo
- Matatizo ya moyo
- Kuathiriwa na magonjwa/maambukizi
- Matatizo ya kiafya kuwa mbaya zaidi

KUNA MABADILIKO YOYOTE KATIKA HISIA ZAKO?

Papo hapo baada ya. (Masaa 24 ya kwanza):

- Hofu kubwa
- Kushtuka kwa urahisi/kurukaruka
- Hisia uliokithiri kama kulia na kupiga kelele
- Hatia na aibu
- Mshtuko au kufa ganzi

Siku zifuatazo:

- Huzuni
- Kuudhika/kukasirika kwa urahisi
- Wasiwasi wa mara kwa mara, uoga au wazimu
- Kutokuwa na matumaini au kutokuwa na maana
- Kujilaumu
- Bila furaha, kutokuwa na raha
- Kutojithamini
- Ndoto zinazosumbua

KUNA MABADILIKO YOYOTE KATIKA KUFIKIRIA?

Papo hapo baada ya (Masaa 24 ya kwanza):

- Kuchanganyikiwa
- Kukataa/kutoamini
- Mawazo au picha zinazoingilia kati
- Msukumo kufanya uamuzi mkubwa

Siku zifuatazo:

- Ugumu katika umakini
- Kutokuwa na ubunifu
- Kuzingatia na/au kucheua
- Kutofanya maamuzi yanayofaa
- Wasiwasi na tamaa

Hakuna njia “sahihi” ya kujibu baada ya mgogoro.

Hata hivyo kuna chaguo unaweza kufanya ili kupunguza athari hasi kwa muda mrefu.

Haya hapa ni baadhi ya mawazo ya wewe kuzingatia na wenzako, marafiki na familia kusonga mbele.

Kujihurumia

Kama ilivyobainishwa, sote hujibu kwa njia tofauti kwa kiwewe. Ukubali jinsi ulivyojibu na uwe mwema kwako mwenyewe. Unaweza kuhitaji kupunguza matarajio yako ya kibinafsi, au kuamua kutopigana na hisia zilizo ndani yako.

KUNA MABADILIKO YOYOTE KITABIA?

Papo hapo baada ya (Masaa 24 ya kwanza):

- Kulia
- Kupiga kelele
- Kutumia mihadarati

Siku zifuatazo

- Kujitenga kijamii
- Kuongezeka katika uvutaji /unywaji
- Kula kwingi au kuchache
- Mzozo baina ya watu
- Utendaji uliopungua
- Kukaa kitandani
- Kuepusha migogoro au mvutano
- Uzembe au tabia hatarishi

Utaratibu

Ukichukua muda wako, hatua kwa hatua.

Anzisha utaratibu mpya na majukumu.

Kuna njia ambazo unaweza kuonyesha kwa urahisi katika kutoa muundo fulani katika siku yako?

Omba msaada

Unaweza au usihisi kuhitaji msaada.

Tunapendekeza kwamba uwasiliane na rafiki unayemwamini au mtaalamu ama njia nyingine.

Kutafuta msaada kunaweza kumaanisha kushinda kiburi au mashaka kwa ajili ya kujijali.

Kuchakata (processing) tukio hupunguza uwezekano wa kucheleweshwa na kuongezeka kwa athari za kiwewe na ni jambo la lazima katika majukumu mengi ya kibinadamu.



Kutafuta msaada inaweza kumaanisha ushinde kiburi au mashaka kwa ajili ya kujijali

Dalili za kiwewe zikiendelea kwa zaidi ya mwezi mmoja, ni wakati wa kupata usaidizi.

Kujumuika na marafiki au familia.

Mahusiano yamethibitisha mara kwa mara kuwa sababu kuu ya ulinzi wakati wa shida na katika maisha kwa ujumla.

Unaweza kuwa na msukumo (impulse) wa kujiondoa huu ni msukumo wa kupinga.

Kuwa na nia ya kujumuika na watu wa karibu.

Tembea au Songa.

Fanya kitu ambacho hukutoa jasho na kupumua kama mazoezi.

Mazoezi ya aerobics hufanya akili zetu kutoa endorphins ambazo zinaweza kupunguza hali yako na kukupa mtazamo mpya. Ina uwezo wa kugeuza mmenyuko wa dhiki ya mwili chini, na kuifanya iwe rahisi kupumzika .

Iwe yoga, kukimbia, kutembea, soka n.k. jipe zawadi ya mazoezi.

Jihadhari na marekebisho ya haraka.

Maisha baada ya kiwewe ni magumu na inaeleweka kuwa huenda ulihitaji kusuluhishwa haraka.

Yanaweza kuwa yametimiza kusudi lao, lakini kumbuka kuwa athari zao za muda mrefu zinakwenda kinyume na ustawi wako kwa jumla.

Tunageukia marekebisho ya haraka mara nyingi bila fahamu, kwa sababu ya kukabiliana na mawazo na hisia ya kupoteza na huzuni inaweza kuwa kubwa sana.

Wengi wetu tunaenda zetu kwa mbinu za kutoroka.
Tabia hizi huwa hatari sana zinapokuwa za kawaida na, kwa kweli, hutuzuia kuukubali ukweli na kusonga mbele.

Magongo yako ni yapi?

Angalia orodha ya tabia hapo juu na ufanye orodha ya kibinafsi. Tuisahau kwamba kama hatuko vizuri hatuwezi kufanya kazi zetu vizuri na uhusiano wetu utapambana.

Inaweza kuhisi kuwa haikubaliki, lakini jambo bora zaidi la kufanya unapopona kutokana na kiwewe (trauma) jitangulize wewe mwenyewe na mchakato (process) wako.

BAADHI YA RASILIMALI KUZINGATIA

Thrive Worldwide inatoa huduma mbalimbali za kisaikolojia (psychosocial) ikiwa ni pamoja na tathmini ya baada ya mgogoro/kiwewe, Msaada wa kwanza wa kisaikolojia (Psychological First Aid) (kikundi/mtu binafsi), Ushauri nasaha unao umakini wa kiwewe (trauma counselling), Unasihi (Debriefing), Mazungumzo na mafunzo ya maisha (life coaching)

Weka miadi/uteuzi kwa kutuma barua pepe kwa info@thrive-worldwide.org

Asante kwa kupitia rasilimali hii
Kwa nyenzo zaidi na msaada wa kujitolea, tembelea
wavuti wa:

www.thrive-worldwide.org

au tuma barua pepe kwa
info@thrive-worldwide.org

Mwandishi wa rasilimali
Ben Porter

Mwisho imehaririwa
Oktoba 2017



ThriveWorldwide