KWAKO AMBAYE

HAUWEZI LALA

RVTS

LUGHA: SWAHILI SPRÅK: SWAHILI

Kwako ambaye hauwezi lala

Wakimbizi wengi wanakuwa na vipindi vya matatizo ya usingizi. Kuna wenye wanasumbuliwa kila usiku, wengine mara kwa mara. Matatizo yanaweza kuchukua muundo wa ugumu wa kupata usingizi, usingizi kukatika mara kwa mara, kuamka mapema au ndoto mbaya za mara kwa mara.

Matatizo ya usingizi mara nyingi anasababishwa na hali ya maisha uliyonayo, kile unachofikiria na matukio ambayo umepitia. Vipindi vibaya umepitia hapo awali vinaweza kurudi kila usiku kwa njiya ya ndoto mbaya. Usingizi unaweza pia kuathiriwa na matatizo mengine ya maisha na usingizi mbaya unaweza kusababisha mambo mengi kuwa mazito na magumu wakati wa mchana. Wasiliana na daktari ikiwa una matatizo ya usingizi kwa muda. Daktari anaweza kuchunguza ikiwa matatizo ya usingizi yanatokana na ugonjwa au ikiwa yanahusiana na hali yako ya maisha. Katika brosha hii, unapata ushauri mzuri juu ya kile unachoweza kufanya mwenyewe ili kuboresha usingizi wako, bila kujali sababu ya usingizi wako mbaya.

Ushauri kwa ajili ya kupata usingizi bora

Ni muhimu kuwa na ratiba imara ya kulala

Mambo mengi katika maisha ya ukimbizi yanamaanisha kwamba ratiba ya kulala inaweza kutofautiana. Wale wanaoishi katika kituo cha mapokezi ya hifadhi wanaona kwamba wengi huwa wanakosa usingizi muda murefu wa usiku. Baada ya hapo inakuwa rahisi kuzowea kukosa usingizi tena. Ikiwa huna chochote cha kufanya wakati wa mchana, ni rahisi zaidi kulala wakati wa mchana, ambayo ina maana kwamba wewe utakuwa macho jioni na usiku. Jaribu kubadilisha ratiba ya kulala ili ifanane zaidi na ratiba uliokuwa nayo wakati ulikuwa unaweza kulala. Hii inaweza kumaanisha kuwa unaamka mapema hata kama huna kitu maalum cha kufanya - na kwamba unaenda kulala kwa wakati wa kawaida zaidi. Mwili wako unahitaji muda ili kuzoea taratibu mpya, kwa hivyo inaweza kuchukua muda kwa usingizi wako kuimarika.

Fanya vivyo hivyo kila jioni kabla ya kwenda kulala

Mwili unapenda mazoea ya kawaida. Hatimaye, taratibu za kawaida zitakusaidia kulala kwa urahisi zaidi.

Tumia mwili wako kikamilifu wakati wa mchana

Shughuli ya kimwili mara nyingi ni nzuri katika kuboresha usingizi. Hata dakika 15 za mazoezi kwa siku zinafanya iwe rahisi kwa mwili kupumzika wakati wa kulala. Kwa mfano, unaweza kutembea vizuri kabla ya kwenda kulala, lakini acha angalau dakika 30 kati ya mazoezi/shughuli za kimwili na wakati wa kulala. Inapatia mwili muda wa kutulia. Ngono nzuri pia ni msaada bora wa kulala.

Amka ikiwa haujalala ndani ya dakika 30

Jiepushe na kutafuta usingizi kwa kinguvu kadiri unajikaza kulala, ndivyo inavyokuwa vigumu kupata usingizi. Ikiwa haujala ndani ya dakika 30 - amka. Nenda kwenye chumba kingine na ukae kimya au fanya shughuli ya utulivu hadi ujisikie kuchoka tena. Ikiwa hautalala ndani ya dakika 30 pia, unaamka tena. Fanya hivi mara nyingi unavyohitaji hadi uweze kupata usingizi.

Fikiria mahali pa amani

Lala na macho yako yakiwa yamefungwa na fikiria kuwa uko mahali unapopenda, mahali ambapo kuna utulivu na amani. Inaweza kuwa mahali fulani katika mji wako, katika nyumba ya familia yako au kwenye pwani ya jua. Haijali ni wapi, fikiria uko hapo. Unaweza kutazama mazingira, kusikia sauti za amani, kunusa maua, kuhisi joto la jua au kuhisi hisia zozote zinazopatikana mahali unapochagua. Tulia tu na ufurahie – na ulale hadi usinizie. Mara tu unapopata mahali pa amani na ufanisi, utaona kwamba mara nyingi unapopatumia kupata usingizi, ndivyo itakuwa rahisi zaidi.

Epuka vinywaji vyenye kafeni

Vinywaji vyenye kafeni vina dutu inayofanya mwili kutotulia na kuwa macho. Kafeni inapatikana katika kahawa, chai nyeusi (sio katika chai ya mitishamba), chokoleti na kokakola ikiwa unalala vibaya, itakuwa busara kuepuka vinjwaji vyenye kafeni, hasa jioni na usiku.

Ndoto mbaya

Ndoto za kutisha mara nyingi zinasababishwa na ukaribu na mambo ambayo tumepitia au shinikizo tunazopitia katika hali ya maisha. Watu wengi wanaona kwamba ndoto mbaya zinapunguka ikiwa wanazungumza na mtu wanayemwamini kuhusu ndoto hizo mbaya na maudhui yake.

Yaliyomo katika ndoto mbaya hizo pia yanaweza kushughulikiwa kwa kufikiria tena ndoto mbaya hizo, ili kuunda mawazo mazuri zaidi ya hadithi ya ndoto mbaya. Unaweza pia kuandika ndoto mbaya hizo kwa kuendelesha hadhiti hiyo na mawazo mazuri.

Ikiwa hakuna kitu kinachosaidia

Inawezekana kwamba kila kitu kilisha jaribiwa bila mafanyikio ya kupata usingizi bora. Zungumza na daktari wako, labda unahitaji kutumwa kwa mtaalamu kwa uchunguzi wa kina zaidi na kuongelea juu ya matatizo yako ya usingizi. Kwa wakimbizi, inaweza pia kuwa faraja kujua kwamba matatizo ya usingizi ni katika idadi kubwa ya hali zinazohusiana moja kwa moja na hali yao ya maisha. Wakati hali ya maisha inabadilika, watu wengi wanaona kwamba mifumo yao ya usingizi pia inaboreka.

Watoto pia wana matatizo ya usingizi

Shida za kulala kwa watoto mara nyingi zinasababishwa na hali ya jumla ya maisha ya mtoto. Watoto, kama watu wazima, wanaweza kupata shida za kulala baada ya kupitia katika vipindi vya kiwewe na mkazo. Inaweza pia kuwa athari kutokana na matatizo katika familia, sanasana matatizo kati ya wazazi.

Ikiwa mtoto wako ana shida ya kulala, zungumza na mtoto juu ya kile anachofikiria au kuota, kuwa karibu naye, mpatie faraja na msaada. Unda taratibu za jioni za utulivu na salama kwa mtoto. Soma hadithi inayovutia au imba wimbo.

Wasiliana na kituo cha afya au daktari wako ikiwa matatizo ya usingizi ya mtoto wako yataendelea.

Imetayarishwa na
Kituo cha Rasilimali cha kuzuia vurugu,
mkazo wa kiwewe na kujiua
Mkoa wa Kati (Midt), 2023

Simu: 72 82 20 05
Mawasiliano: rvts@stolav.no

RVTS

www.rvts.no