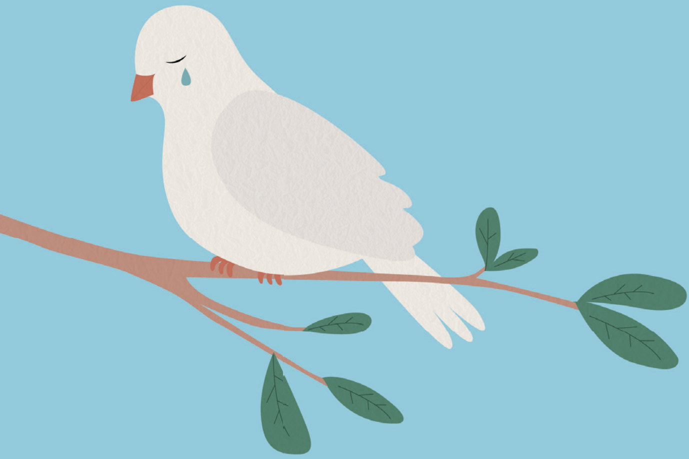
KWA WALE AMBAO

# WAMEKUMBWA NA VITA

RVTS

LUGHA: SWAHILI SPRÅK: SWAHILI



# Kukumbwa na vita na kujenga maisha upya

Kila mtu ambaye anapitia katika hali ya nguvu, kwa kiasi kikubwa anaathiriwa na matukio kwa njia tofauti. Jinsi matukio hayo anajionyesha inatokana na kila mtu. Kuna watu ambao wanaweza kuonyesha matokeo mara moja, kwa watu wengine matokeo hayo yanaweza kuchukua miaka kadhaa kabla ya Kujionyesha. Kwa watu wengine, athari zinapunguka polepole. kwa wengine kidogo, athari zinabakia hata baada ya muda mrefu. Umri na awamu ya maisha pia vina maana kwa athari hizi. Watoto, kwa mfano, mara nyingi wanaonyesha matokea kwa njia tofauti kuliko watu wazima.

## Kutoonyesha matokeo itakuwa siyo ya kawaida zaidi!

Je, una wasiwasi kuhusu hisia zako au za wanafamilia wako baada ya kupitia katika vipindi vigumu?

Hapa utasikia kuhusu baadhi ya njia za kawaida za kuonyesha matokeo ya vipindi hivo. Kuelewa baadhi ya athari hizi, na kujua kwamba ni kawaida kabisa, kunaweza kukusaidia kuendelea.

Pia tunatoa vidokezo juu ya kile ambacho kimesaidia wengine katika hali kama hizo.

# Watu wanaonyesha matokeo aje ?

Sisi wanadamu tunaweza kuonyesha matokeo kwa njia tofauti sana mara tu baada ya kupitia katika hatari kubwa za maisha. Wakati kuna wenye wanaonekana kuwa karibu hawakumbwe na matokeo, wengine wanaweza kuonyesha matokeo makali. Hata wale ambao hawaonyeshi matokeo makali kama yale ya wengine wanaweza kuwa na wakati mgumu sana ndani yao. Wasiwasi kubwa, kuchanganyikiwa na kupitia katika hali isiyo ya kweli ni kawaida mara baada ya matukio makubwa. Mara nyingi inaweza kuwa vigumu kutulia na picha pamoja na hisia kutoka kwa tukio zinaweza kurudi tena na tena. Kulala vibaya na kuwa na ndoto zinazohusiana na mambo mabaya ambayo yametokea ni kitu cha kawaida.

Hata muda mrefu baada ya tukio hilo kubwa, utendaji wetu katika maeneo mengi unaweza kuathiriwa. Matokeo anatoftiana kutokana na watu, lakini baadhi ya hisia na matokeo ni ya kawaida, hasa kwa watu ambao wamekabiliwa na vurugu za mara kwa mara au zinazoendelea. Matukio yanaweza kuathiri mawazo yetu, hisia, kile tunachofanya, jinsi tunavyofanya kazi na mahusiano yetu na watu wengine.

**Hapa kuna baadhi ya athari za kawaida za jinsi matukio makali yanaweza kutuathiri kila siku:**

## Kumbukumbu mbaya zinaendelea kusumbua

Kumbukumbu mbaya zinaweza kurudi kwa sababu unawaza kile kilichotokea. Mawazo, picha, sauti, harufu au mionekano ya mwili kutoka kwa tukio inaweza kuonyeshwa tena na tena. Kwa kawaida, hii inaweza kuja ghafla, bila wewe kuwa umeamua kuwaza juu ya hicho. Inaweza kuonekana kama kwamba kumbukumbu zinakuja peke yake, lakini kwa kawaida kutakuwa na sababu kwa nini zinakuja. Inaweza kuwa kitu kinachokumbusha mahali kilitokea, vitu, watu, harufu au sauti zinazohusiana na tukio. Inaweza kuwa kitu katika mwili wako mwenyewe, hisia, au ukweli kwamba ulikuwa unawaza juu ya jambo fulani ambalo linaongoza kwenye kumbukumbu mbaya. Kuwa pamoja na watu wengine kunaweza pia kuleta kumbukumbu, hasa ikiwa aina mbalimbali za ukaribu wa kimwili zinahusishwa na tukio lenye uchungu.

Kuna watu ambao kumbukumbu zinakuja kwao wakati wa mchana, wakati kwa wengine kumbukumbu zinakuja kama ndoto mbaya usiku. Matukio yote hayo mawili yanaweza kuchosha sana kwa wale wanaoyapitia.

## Kujiepusha na matokeo mabaya baada ya tukio lenye uchungu

Ni kawaida kwamba unajaribu kuepuka mambo ambayo yanaleta kumbukumbu mbaya. Huenda ukaepuka kufikiria juu ya tukio au kuepuka hisia zinazohusiana na kile kilichotokea. Watu wengine pia wataepuka shughuli. Ikiwa umepata ajali ya barabarani, unaweza kuwa na ugumu wa kuwa ndani ya gari baadaye, na ikiwa ulipata maumivu mahali fulani, maeneo yote sawa yanaweza kuwa magumu kwenda. Kwa wengine, mawasiliano ya kijamii pia yataathiriwa. Inaweza kuwa vigumu kuwa karibu na mwenzi wako, watoto au watu wengine.

Kujiepusha na matokeo mabaya ni mnyenyuko wa asili, lakini kwa wengine kuepuka kunaweza kuchangia kuimarisha matatizo ambayo mtu anayo.

## Mwili unatoa hisia kama vile uko hatarini

Baada ya matukio makali, mwili mara nyingi bado unasikia onyo ya  kujiokowa. Mwili unatayarishwa kuwa kuna jambo la hatari litajitokeza tena, ingawa unajua kuwa uko salama. Mwili mara nyingi unakumbuka matukio ya uchungu na hii inaweza kuwa na matokeo tofauti. Unaweza kuwa na wasiwasi, kuimarisha misuli yako, kuwa na usagaji mbaya wa chakula au kuwa na maumivu ya kichwa mara kwa mara. Mwili wako unapokuwa na msisimko, ni rahisi pia kwamba hii inaweza kuathiri hali yako ili uweze kuwashwa na kuwa na hasira kwa urahisi zaidi ikilinganishwa na hapo awali. Huenda ikawa vigumu kukumbuka mambo kama vile hapo awali, na huenda usiweze kuwa makini pia. Ugumu wa kulala ni kawaida. Inaweza kuwa vigumu kulala, au mara nyingi kuamka wakati wa usiku.

Unaweza pia kujisikia kama vile hakili yako hayipo katika maisha ya kila siku, kwamba uko mbali katika uhusiano na wengine. Ikiwa umepitia matukio mengi yenye maumivu, mwili wako unaweza pia kuhisi. kama vile haupo au hausikiye hisia yeyote.

## Hatia – hisia ya kawaida

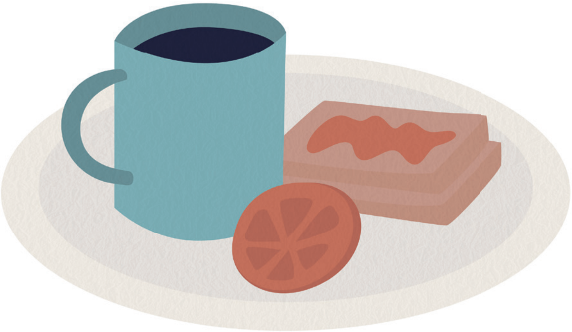
Mojawapo ya matokeo ya kawaida kufuatia matukio makubwa ni mawazo ya hatia, tokeo ambao linaweza kuwa mgumu kwa wale walio karibu nawe kuelewa. Unaweza kujihisi mwenye hatia kwa kile kilichotokea kwako, hatia kwa kutojitunza wewe mwenyewe au wapendwa wako, hatia ya kutojua, au kutoona ishara za onyo. Inaweza kuwa hatia kwa kunusurika mahali ambapo wengine walikufa. Kwa kifupi, hisia ya kuwajibika kwa kile kilichotokea. Wengine wanaweza kuhisi hatia kwa sababu maumivu hayaondoki. Watu wengi huwa wagumu sana kwao wenyewe na kufikiria vibaya juu yao wenyewe kwamba inaweza kuathiri jinsi wanavyofanya kazi katika maisha ya kila siku.

# Unaweza kufanya nini wewe mwenyewe?

Hakuna kitu chechote rahisi cha kile ambacho ni bora kufanya kwa mtu binafsi. Ni lazima uanzie kwako mwenyewe, kwa mahitaji yako na hali uliyonayo. Hapa kuna baadhi ya hatua ambazo zimethibitishwa kuwa za manufaa, kulingana na uzoefu:

## Rudisha udhibiti wa maisha yako mwenyewe

Kila juhudi unazofanya ili kupata tena hisia ya udhibiti wa maisha yako ni muhimu. Kujifanyia maamuzi kila mara inawezekana kunaweza kukusaidia kurejesha staha ya kibinafsi na heshima. Hata kuchukua jukumu kwa maamuzi madogo ya kila siku, kama vile wakati wa kutembea au yule wa kunywa kahawa naye, inaweza kuwa hatua ndogo katika mwelekeo sahihi. Jikumbushe kwamba hata kama kitu kinarudisha kumbukumbu za tukio lenye uchungu, haimaanishi kuwa umerudi katika tukio lenyewe. Rudia kwako mwenyewe kuwa uko mahali ulipo, na kwa tarehe ya leo. Kumbukumbu ni za zamani, uko salama kwa sasa.



## Weka mazoea ya kila siku

- Kula mara kwa mara iwezekanavyo.
- Punguza au pata udhibiti wa unywaji wako wa pombe.
- Jaribu kupata mapumziko ya kutosha, ikiwezekana mara kwa mara.
- Jihusishe na shughuli za kimwili.
- Fanya mazoezi, cheza na watoto au wende kwa matembezi ya kawaida.
- Weka malengo madogo yanayowezekana kwako mwenyewe ili kukabiliana na matatizo, kwa mfano kwa kurejesha mazoea ya kila siku kwa ajili yako wewe na familia yako.

## Jali hisia zako

- Jipatie we mwenyewe ruhusa na wakati wa kuomboleza.
- Kubali hisia zako jinsi zilivyo.
- Kuhisi hasira, kwa mfano, haimaanishi unataka kuumiza mtu. Kuhisi kama hauna dhibiti haimaanishi kuwa utapoteza udhibiti au unataka kugeuka kichaa. Kujiona mnyonge haimaanishi kuwa uko mnyonge.
- Tumia kile ambacho umefanyikiwa nacho katika nyakati zilizopita za shida na mafadhaiko.
- Endelea kuwasiliana na familia, marafiki au watu unaohisi salama nao, ikiwezekana.
- Kuzungumza kuhusu yale umepitia wakati wa vita na athari inaweza kuwa muhimu. Inasaidia kuchangia na wengine yale umeona na kile umejifunza kutoka kwao na watu unaowaamini.

- Kuwa mwangalifu kwa kuchagua ni watu gani ungependa kuchangia nao yale umeona. Kuna watu ambao wanaweza kukusaidia kwa kukusikiliza, wakati wengine wanaweza kukufanya ujihisi mpweke au kuchanganyikiwa zaidi baadaye.

- Matukio makubwa yanaweza kuathiri mahitaji yako ya kufanya mapenzi. Zungumza na mpenzi wako kuhusu jinsi mnapaswa kuwa karibu na kila mmoja, ikiwa hii itakuwa nzuri kwenu nyinyi wawili.

- Hali fulani, kama vile maadhimisho ya siku za miaka, tarehe muhimu katika maisha yako, au taarifa kutoka, kwa mfano, TV au mtandao, zinaweza kuibua kumbukumbu zenye uchungu. Kumbukumbu zinaweza kuanzishwa kwa njia tofauti, lakini jaribu kutabiri na kujiandaa.

## Ikiwa shida zitakuwa kubwa sana

Ingawa matatizo yanaweza kuonekana kuwa hayawezi kutatulika kwa sasa, kumbuka kwamba watu wengi walio na uzoefu kama huo kwa hakika wanafanyikiwa na kuunda maisha yenye maana baada ya muda. Ikiwa matokeo baada ya kupitia vipindi vibaya vikali anakuwa makubwa sana hivi kwamba huathiri kwa kiasi kikubwa jinsi unavyofanya kazi katika maisha ya kila siku, au kubaki imara kwa muda mrefu, unapaswa kuzingatia kuwasiliana na msaidizi wa kitaalamu, kama vile mwanasaikolojia. Ongea na daktari wa familia yako, ambaye anaweza kukuelekeza kwa wataalamu walio na uzoefu katika aina hii ya usaidizi. Tafuta usaidizi wa matokeo kwa matukio makali haimaanishi kuwa wewe ni kichaa, inamaanisha kwamba unachukua jukumu la kuwa na athari za asili kwa matukio makali.

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