



TOLEO 2

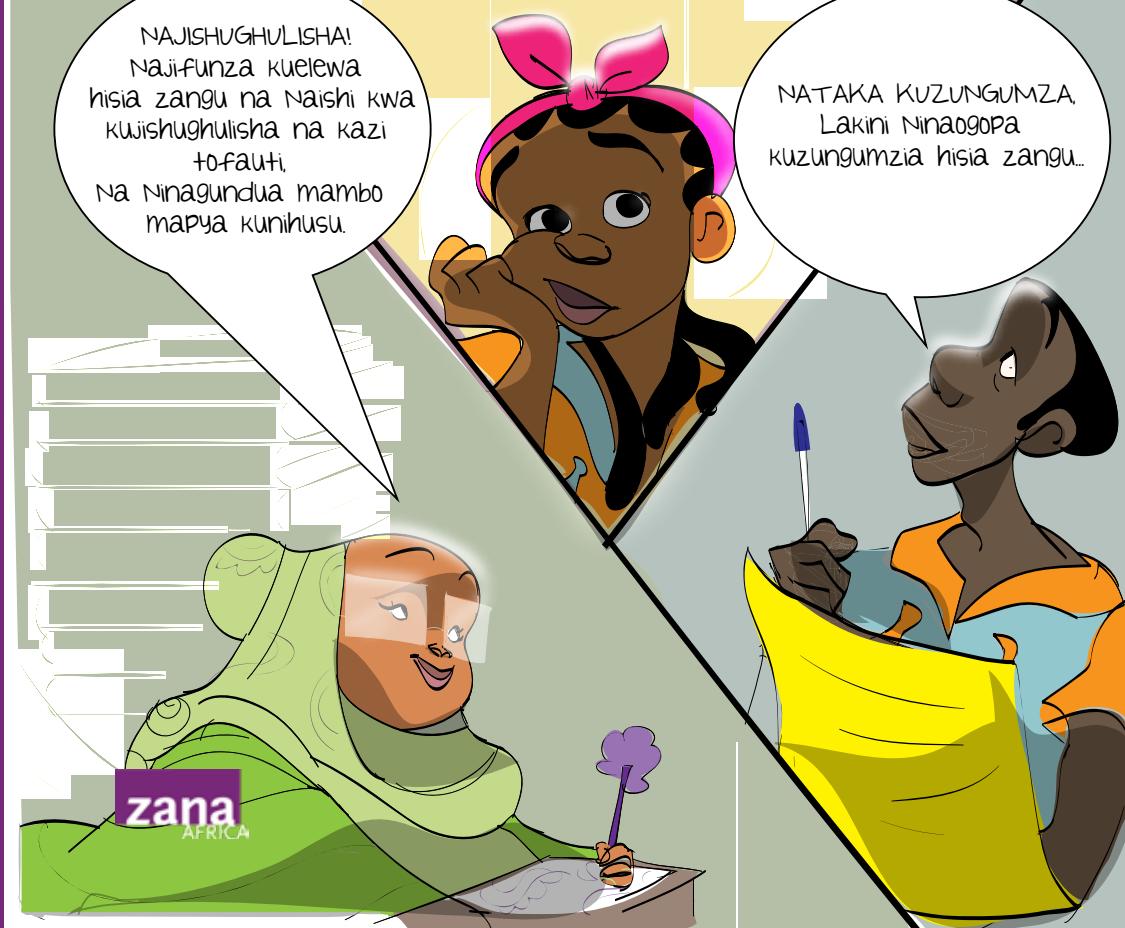
JE,

UMEKUWA UKIISHI VIPI WAKATI HUU WA COVID-19?

Najiruhusu kuhisi hisia
zangu zote,
lakini sitaruhusu
ninaavyohisi
kunizamisha.

NAJISHUGHULISHA!
Najifunza kuelewa
hisia zangu na Naishi kwa
kujishughulisha na kazi
tofauti,
Na Ninagundua mambo
mapya kunihusu.

NATAKA KUZUNGUMZA.
Lakini Ninaogopa
kuzungumzia hisia zangu...



VIRUSI VYA KORONA SI UTANI

Si lazima umjue mtu anayeugua virusi vya korona ili uthibitishe kuwa janga la COVID-19 ni kweli.

Muuguzi Kisuli

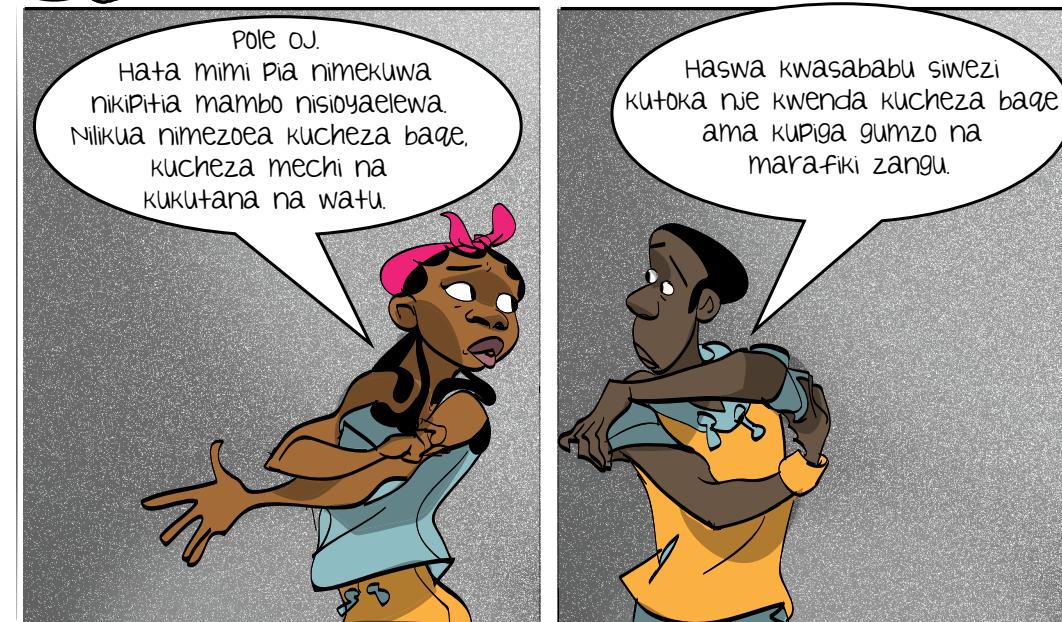


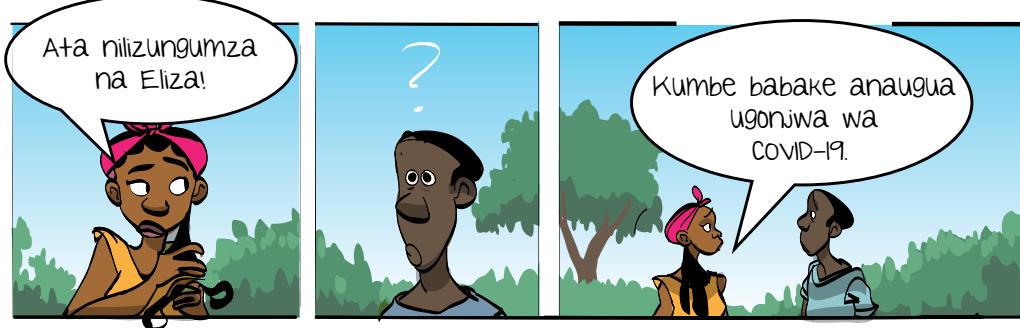
Virusi vya korona havina tiba kwa sasa, lakini watu wanaouguwa wanaauwezo wa kupona. Watafiti ulimwenguni bado wanashughulikia chanjo. Kumbuka kuyafanya mambo "**yale matano**".

1. Tunawe mikono mara kwa mara kwa kutumia sabuni na maji kwa sekunde 20.
2. Tukae nyumbani kadri tuwezavyo.
3. Tuvae barakoa zetu sawasawa.
4. Tuzingatie umbali (mita 1.5-2).
5. Tutumie sanitiaza mara kwa mara.

Kocha Songe









Nana hushinda
akiniambia kuwa huwa
nakaa nimehuzunika
kila wakati.





Kila mtu anaweza kukumbwa na wasiwasi au machungu kwa wakati mmoja (kwa mfano baadaya kufiwa na mpendwa, kuishi wakati janga la COVID-19 linaendelea na kadhalika), hii husababisha mabadiliko katika hali ya akili.

Haya ni matokeo ya kawaida baada yakupatwa na hali ya kiwewe maishani na huenda yasiwe maradhi ya kiakili.

Ikiwa hisia (kwa mfano mafadhaiko) zitaendelea kwa muda mrefu au ushindwe kuzivumilia basi zungumza na mtaalam wa maswala ya afya ya akili ili upate ufahamu iwapo huenda ni maradhi ya kiakili.

Ukweli ni kwamba maradhi mengi ya akili yanaweza kutibiwa au kudhibitiwa ikiwa **utapata usaidizi mapema**.

Je, kuwa na maradhi ya akili kunamaanisha kuwa mimi ni mwenda wazimu?

LA! Maradhi ya akili ni ya kawaida na mara nyingi yanaweza kutibiwa! Huathirii watu wa umri, tabaka na jinsia zote. watu wengi huogopa kukiri kuwa kuna jambo lisilo sawa kwa hofu ya kuitwa "wendwa wazimu."

Ukweli ni kwamba maradhi mengi ya kiakili yanaweza kutibiwa au kudhibitiwa ikiwa utapata usaidizi mapema.

wanadhani kuwa watatengwa na jamii au wana hofu kuwa hawatapata na fuu.

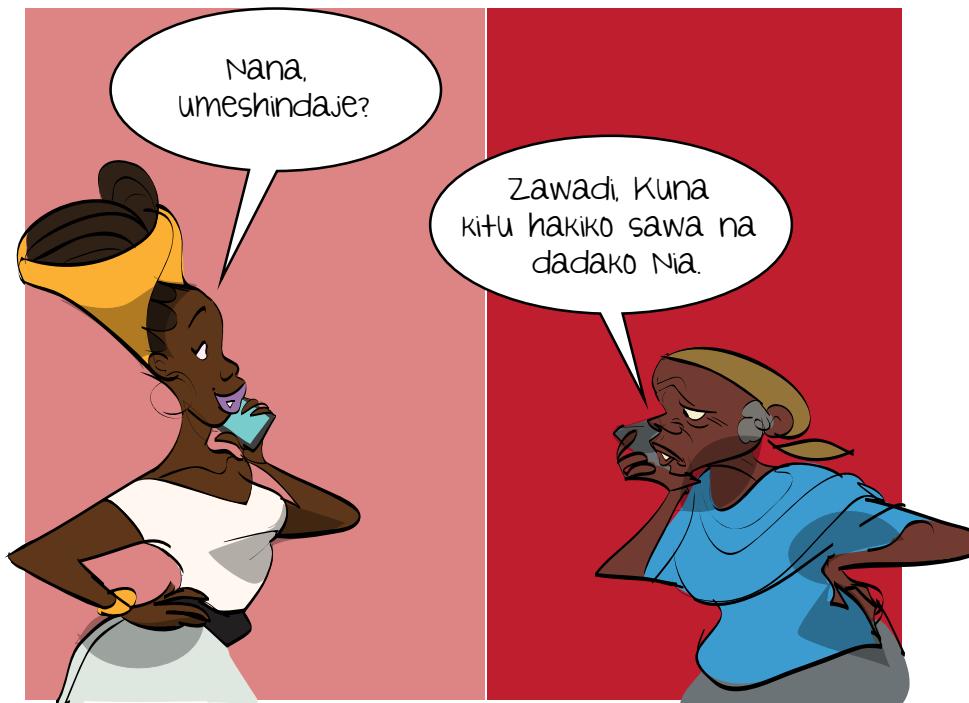




Mtu yeote anaweza kusumbuliwa na
maradhi ya akili!

Ni kawaida na wala sio jambo la kukutia aibu.
Sharti ukumbuke kuwa;
Akili yako ni sehemu ya mwili wako.
Mwili wako ukiugua, wewe hutafuta matibabu,
hii ni sawa na akili yako!

wakati huo huo







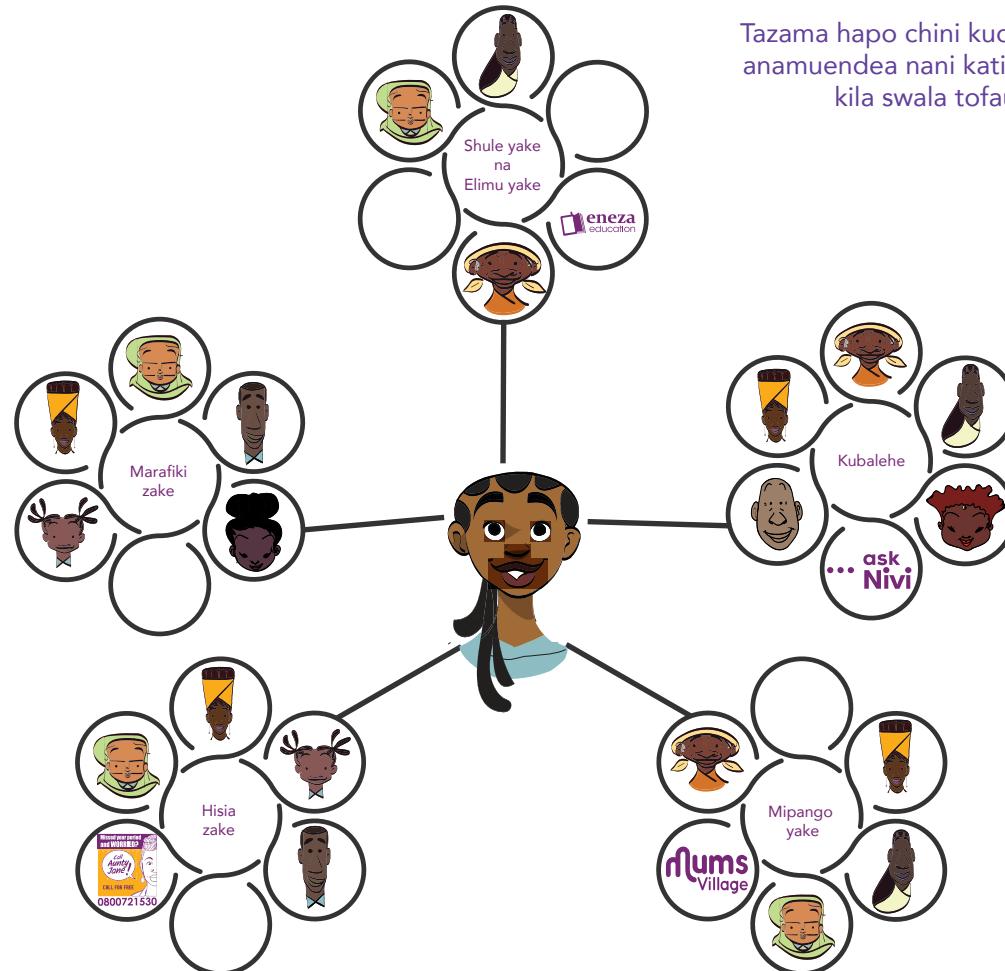
RAMANI YA UHUSIANO NI NINI?

Ni muhimu kujua utakaye
zungumza naye kwa ushauri iwapo una
maswali kuhusu chochote!

Kwa mfano, kama ungependa kuhusu
elimu yako, marafiki zako, hisia zako,
malengo na ndoto zako, kubalehe
na mwili wako.

Nia huenda kwa **watu maalum**
katika maisha yake anapokuwa na maswali!

Tazama hapo chini kuona
anamuendea nani katika
kila swala tofauti.



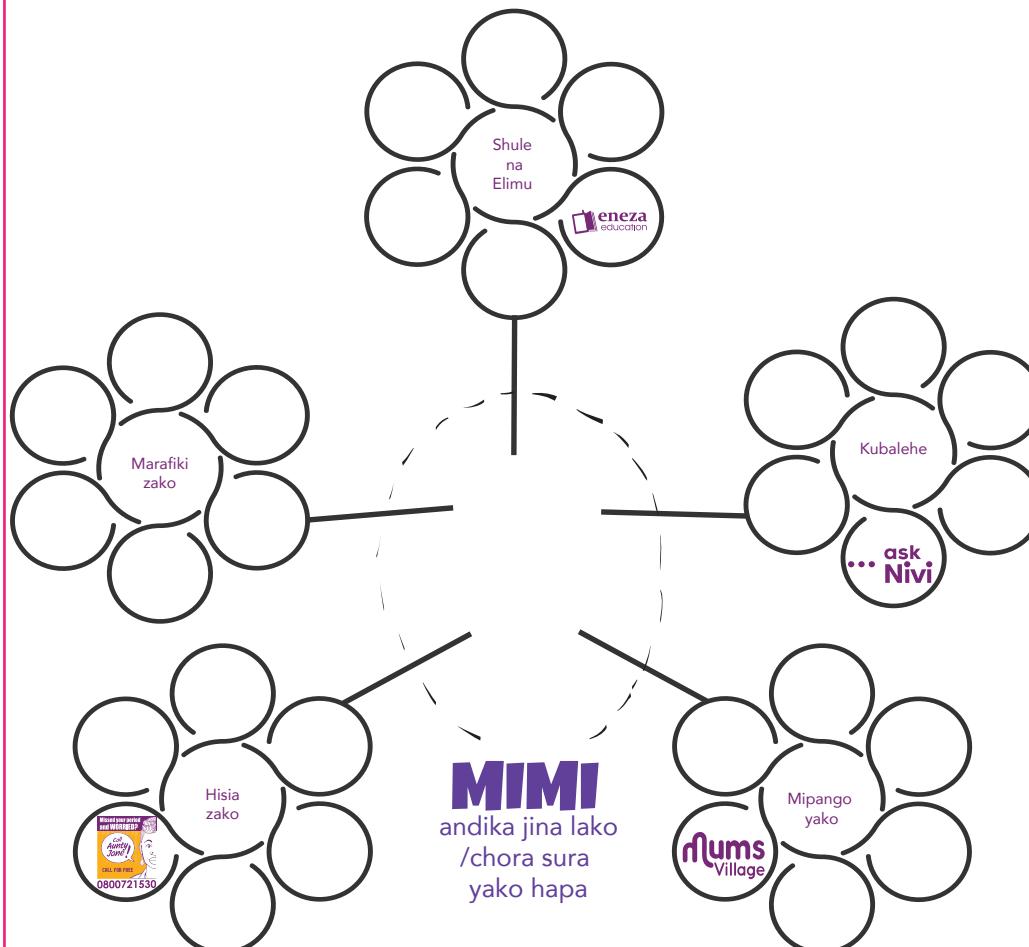
MAELEKEZO

Sasa ongezea watu kwenye ramani yako

Jiulize:

- 1) Ni nini hasa ninachotaka kujua?
- 2) Je, najua jibu?
- 3) Ikiwa sivyo, ni nani ninayeweza kumuuliza ili nipaye taarifa bora zaidi?

Kwa kila aina ya swalii, kunaweza kuwa na mtu tofauti ambaye ungependelea kumuuliza kama vile rafiki, ndugu, mzazi, jirani, mwalimu, kiongozi wa dini ama mtu yeyote mwengine kutoka katika **jamii yako**.



HISIA

Unapobalehe, kukutana na kuhusiana na watu na hata kupitia mambo tofauti kama kuishi ilhali unapambana na janga,
mwili wako huanza kuhisi au kuonyesha hisia tofauti.

HASIRA



Kuhisi umeudhika sana au umekasirika sana juu ya jambo fulani.

"Nimekasirika kwa sababu kalamu yangu iliibwa."

SHANGWE



Kufurahi sana, kupendezwa au kuchangamka kuhisi raha na nderemo juu ya jambo fulani.

"Nafurahi kuwa nilishinda katika mashindano."

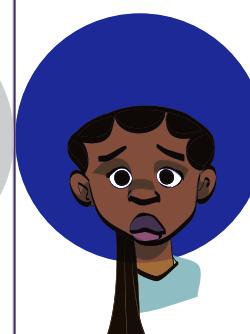
UCHOVU



Kuchoka kwa sababu mtu hana la kufanya au hapendezewi na lile analofanya kwa sasa.

"Nimechoka (nimeboeka) kukaa kungojea siku ianze."

HUZUNI



Kuhisi au kuonyesha sikitiko au ukosefu wa furaha juu ya jambo fulani.

"Nahuzunika nikimuona rafiki yangu akilia."

HANGAIKO



Hisia ya wasiwi, woga, kutokuwa na makini, kwa sababu ya kuhofia jambo litakalo tendeka hivi karibuni au jambo ambalo halina tokeo lenye uhakika.

"Alama zangu zinanipa hangaiko!"

Natumai ni alama nzuri!

SISIMKO



Kuhisi kuchangamka sana au kuwa na hamu sana.

"Nilisisimka sana kuhusu kurudi shule!"

HOFU



Kuhisi woga, hangaiko, au wasiwi juu ya jambo fulani.

"Mimi huogopa giza."

KUAIBIKA



Kuhisi kuwa mpumbavu mbele ya wengine kwa sababu ya jambo ambalo ulisema au ulifanya au ambalo lilisemwa juu yako au ulifanyiwa

"Nimeaibika kwa sababu nilianguka chini mbele ya shule nzima."

ELEWA HISIA ZAKO!

1

Hakuna hisia
isiyo sawa!
Hisia ziko za aina tofauti,
tumezipa majina
ili tuzielewe.

2

Inawezekana kwamba
una hisia
nyingi kwa mara moja.
Hiyo ni sawa!

3

Unapo balehe,
ni jambo la kawaida sana
kuwa na hisia zenye nguvu,
na kwa hisia zako
kubadilika badilika.
Hilo ni kawaida!

4

Hisia zako zikikushinda,
chukua wakati wa
kuzitaja zote
moja moja kwa majina.
Vuta pumzi tu na
ujiruhusu kuyahisi.

TUPIGE GUMZO:

KUBALEHE



HAKUNA PEDI

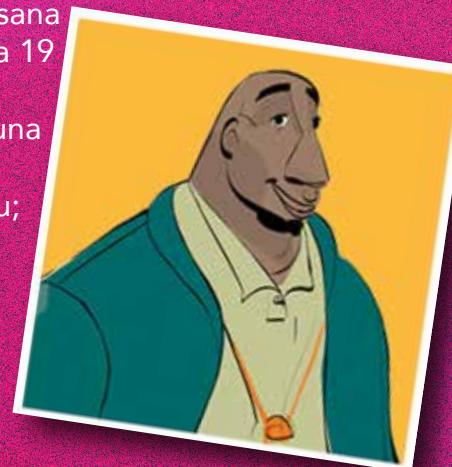
"Kuna baadhi ya mambo ambayo tulikosa tulipokuwa umri wa kubalehe. Tulikuwa tunatumia vipande vyatambaa au blanketi wakati wa hedhi. Kwangu, wakati huo ulikua wa changamoto."

Nana

SIKILIZA SAUTI YANGU!

Nilikuwa mmoja wa wale wanaokawia kubalehe...sauti yangu haikuwa nzito sana kamwe. Nilitimu umri wa katiki ya miaka 19 hadi 20.

Sauti yangu haikubadilika. Nadhani kuna wakati nilijiambia tu kuwa hayo ndiyo maumbile yangu, hii ndiyo sauti yangu; ndio miliki yangu! Nilipojikubali, niligundua kuwa upo uhuru mwingi zaidi na furaha na nguvu katika kujua ulivyo na kukubali maumbile yako ya kipekee."



Kocha songe

HEDHI YANGU YA KWANZA

"Kwa hakika, nilivunja ungo nikiwa ningali mchanga sana, nilikua na miaka 11...siku moja...nguo yangu ikachafuka.

Nilipofika ubaoni, mwalimu huyo alinishika mkono haraka na kusema, "unafaa uende msalani," kisha akanipa pedi.

Sikuwa na ujasiri wa kukutana na wanafunzi wenzangu. Ninaona jinsi ilivyokuwa vigumu siku hizo; suala la kubalehe halikuwa likizungumziwa sana..."

Toma



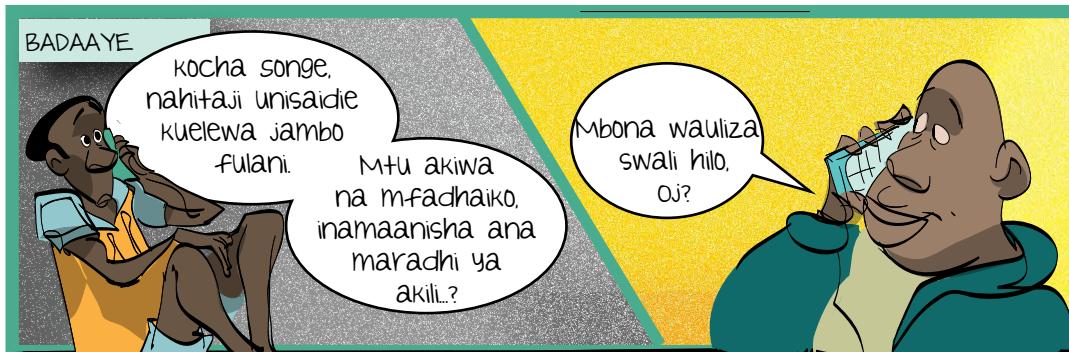
MABADILIKO MAKUBWA



"Kwangu, kubalehe kwa kiwango fulani, ilikua changamoto... ni jambo watu wanalizungumzia tu lakini huwezi kulielewa hadi upitie hali hiyo wewe mwenyewe... Kwa mfano, wasichana ambao umekuwa ukicheza nao ghafla unaanza kuona vitu fulani na kuvutiwa navyo...unaanza kuchanganyikiwa na kuogopa... nilianza kuota nywele usoni na... marafiki kunikejeli, walinfanya mzaha, wakaniita mzee na kadhalika lakini pia ilinionyesha nilikuwa ninakomaa na ninabadilika,"

Michi







wakati mtu atakumbwa na mfadhaiko huenda aka:

- Kumbwa na hisia za kukosa matumaini na kuhihi hawesi kupata usaidizi na huenda akahisi hakuna anayejali wala kuelewa.
- Kumbwa na hisia za kukerwa, huzuni na kukasirika
- Hisi hakuna kinachofurahisha kamwe na hauoni haja ya kujaribu
- Sukumwa na hisia mbaya kujihusu, kutojithamini, kuwa na majuto au kuhihi amekosea kwa njia fulani
- Lala sana au kutoalala vya kutosha
- Umwa na kichwa mara kwa mara na matatizo mengine ya kimwili
- Fikiria kuhusu kifo na kujila

Nitakabiliana VIPI
na mfadhaiko?

Kubali na uzungumzie hisia
zako na mtu unayemuamini.
Jalibu iwezekanavyo kutojtenga.
Kujitenga hufanya mfadhaiko kuwa
mbaya zaidi.
Jihusishe na shughuli unazofurahia kufanya
au ulizo-furahia kufanya awali.
Dumisha afya njema. Fanya mazoezi.
zingatia lishe bora,
epuka pombe na mihadarati.

Tafuta usaidizi kutoka kwa
mtaalam wa afya ya akili.
Katika matukio mengine ya mfadhaiko
huenda ukaagizwa dawa za kukusaidia
kupata na fuu.
(Pata usaidizi zaidi kwenye
UKURASA 24)

Asante
kwa kunisikiliza
Kocha songe!

Karibu,
OJ!

KUSTAWI

Licha ya kuishi ukikabili ana na janga la COVID-19, mwili wako unashuhudia mabadiliko mengi wakati wa kubalehe.
Kutokea kwa ubongo hadi kwene ngozi yako,
hisia zako hadi kwa jinsi unavyotazama ulimwengu, mabadiliko haya yote ni ya kawaida.
Unachohitajika kufanya ni kujifunza jinsi ya kuyadhibiti mabadiliko haya.

AKILI

Uwezo wako kujifunza utazidi katika umri wa kubalehe! Shughulikia ubongo wako vyema na waweza ukautumia kufanya maamuzi bora.

Tua kidogo: Waweza kufanya maamuzi ya ghafla kutokana na hisia zako, hata maamuzi unayojutia. Kutumia akili yako kutakusaidia kufanya uamuzi unaokufaa:
Hata ikiwa nahi X, napaswa kufanya nin? Kwa mfano, hata ikiwa nimekasirishwa na rafiki yangu, je napaswa kumpigia kelele?
Mapumziko: Kupumzisha ubongo wako ni sehemu muhimu ya kukua.

Ni kawaida kutaka kulala kwa masaa mengi lakini unapaswa kulenga kulala kati ya masaa 7-11 kila usiku.

MWILI

JASHO: Unavyozidi kukomaa, unatokwa jasho kwa wingi kama sehemu ya kukua; unatumia nguvu zaidi kila siku ili kukua.

Kidokezo: Ili kudhibiti jasho, oga angalau mara moja kwa siku na uhakikishe kuwa unatalia mkazo katika eneo la makwapa na sehemu za siri. Ikiwa hauna kiiondoa harufu, waweza kutumia bidhaa kama vile chachu au ndimu kukusaidia. Sugua chachu au juisi ya ndimu kwene makwapa yako (SIO katika sehemu za siri).

NAFSI

Wavulana na wasichana hupitia mabadiliko mengi ya kihisia wakiwa katika umri wa kubalehe. Waweza kuwa na furaha dakika moja, na kukumbwa na masononeko dakika ifuatayo. Waweza kufanya kosa au kushughulikia hisia kwa njia duni. Waweza kupigia rafiki yako kelele kwa sababu ya mabadiliko ya kihisia. Basi, unapaswa kufanya nini?

Jinsi ya kudhibiti mabadiliko makali ya kihisia:
Jitulize: Ukitasirika, chukua dakika chache kutulia kabla ya kufanya jambo.

Kuwa mkarimu: Hakuna aliyejamili. Wakati mwingine sisi hukosea katika vitendo vyetu. Ukitubali hayo, basi waweza kupiga hatua ifuatayo.
Jifunze kutokana nalo: Ukipanya kosa, kubali. Kisha waweza kujuliza: Naweza kufanya nini kutatua kosa langu?

Jisamehe: Kusamehe hakumaanishi usahau. Kunamaanisha kuachana na hasira ili uweze kuishi maisha yenye siha. Bado waweza kukumbuka funzo lilitotokana na kosa hilo, na ukaendelea na maisha ili kustawi.



ULIMWENGU

Katika umri wa kubalehe, watu hukushinikiza uwe na tabia fulani. Kwa hivyo utaamua kufanya vipi?

Jiulize, sababu ipi mtu anataka uwe na tabia hiyo?

- Je, ni kwa sababu itakusaidia kuafikia malengo yako, kwa mfano, mwalimu akisisitiza ufanye kazi yako ya ziada kwa sababu anaona uwezo wako?

- Au kutokana na sababu zingine, kwa mfano, mwenzako anakwambia uvute sigara kwani ni kuonyesha ushupavu? Au mtu anasisitiza muingie katika uhusiano wa kimapenzi kwa sababu anakupenda, licha ya kuwa humpendi?

Unapaswa kufanya mambo ambayo yatakusaidia kuafikia malengo yako au yanayokunufaisha! Kujua kwa nini kutakusaidia kujifanya uamuzi unaokufaa. Lenga kujizingira na watu wanaokutakia mema pekee!

MAONYESHO YA UBUNIFU!

Unapopitia changamoto kama hii ya kukabiliana na janga la COVID-19, ni vyema kuupa ubongo wako wakati wa kupumzika na kupunguza mfadhaiko.
Kutafuta mbinu bunifu na ya kiafya kutakusaidia kuwa mwanafunzi na mtu bora zaidi.
Hebu jaribu kati ya mbinu hizi (au zote) na utambue akili yako!

MWANA SANAA: SANAA BUNIFU



Unavutiwa na unavyotazama na unapenda umaridadi.
Kuchora huru bila hofu kutakuza ubunifu wako na kupunguza mfadhaiko.

VIPI?

1. Chukua kipande cha karatasi na penseli (au kalamu ya wino, ya rangi, yoyote).
2. Penseli kwenye karatasi.
3. Chora! Usijali matokeo yake. Hisi mihemko yako tu na uache penseli yako ibuni.
4. Paka mchoro huo rangi. Waweza chora mstari au upake rangi hadi mchoro usioneokane. Achilia wasi wasi au mfadhaiko kwenye karatasi.

KIDOKEZO: Kama unataka kuuweka mchoro siri, kuchora juu yake na penseli au kalamu ni njia bora ya kufanya hivyo.

MCHEZA DENSI: CHIRIRIKA

Unatulizwa kwa miondoko na mazoezi.
Kujilegeza kwa muziki ni mbinu mwafaka ya kutoa mfadhaiko

1. Tafuta mahali hifadhi ambapo unahisi huru kudensi.
- KIDOKEZO:** Waweza densi na marafiki.
2. Cheza wimbo au buni muziki akilini mwako.
3. Densi! Usitatizwe na ubora wa densi hiyo. Waweza ruka, kujipinda, fanya chochote kinachokufanya uhisi utulivu.
4. Ukiweza, imba kwa sauti kubwa pamoja na wimbo unaocheza!

KIDOKEZO: Tutakopo kabiliana na janga la COVID-19, unaweza jaribu densi kama mchezo pamoja na marafiki wako.



MWANDISHI: MANENO SAFIRISHI



Unafikira bora zaidi unapoandika.
Kuandika huru (yaani 'free-writing') ni njia mwafaka ya kuelewa mihemko yako.

VIPI?

1. Chukua kipande cha karatasi na penseli (au kalamu ya wino, ya rangi, yoyote).
2. Penseli kwenye karatasi.
3. Andika neno la kwanza unalofikiria. Fanya hivyo kwa lugha unayotumia bila tatizo.
4. Endelea. Acha maneno yatiririke hadi yaishe!

KIDOKEZO: Pindi unapomaliza, waweza hifadhi karatasi hiyo au kuitupa! Ni maneno yako, kwa hivyo wewe ndio muamuzi.

KUMBUKA YALE MAMBO YA 5!

1. Tukae nyumbani kadri tuwezavyo.
2. Unapotoka nje, **vaa barakoa yako vizuri**.
3. Osha mikono mara kwa mara kwa maji na sabuni **kwa angalau sekunde 20**.
4. Unapotangamana na watu, **zingatia umbali** (mita 1.5- 2).
5. Tumia **sanitaiza** mara kwa mara na hata pale nyumbani.

Virusi vya Korona vinaweza
kuishi kwa muda mrefu kwenye:



Pesa



Komeo za lango
au milango



Funguo
na kufuli



Sehemu zinazoguswa
na watu wengi
kwenye tuktuk na pikipiki

Ukijihisi na homa, kikohazi,
au joto mwilini,
tafadhalii piga nambari **719**
au tuma ujumbe mfupi kwa ***719#**
ufikie simu ya dharura ya wizara ya
afya ya kitaifa.

Jaribu rasilimali zetu za **BILA MALIPO!**

The first panel features a woman with a speech bubble saying "Mpigie Aunty Jane!" and text below asking for help with bills. The second panel shows a man thinking about bills and providing a phone number.

Unawasiwasi hukupata hedhi yako?

Mpigie Aunty Jane!

Piga simu bila malipo

0800721530

Je, una maswali kuhusi njia za kupanga uzazi?

...muulize Nivi

Tuma ujumbe mfupi "FACTS" kwa nambari **22684**

Binafsi – Ya siri
Bila malipo

The first panel for 'Plums Village' shows a woman holding a phone and text about bill payments. The second panel for 'eneza education' shows a man thinking and provides a phone number for bill payments.

Kwa kikundi
kwenye whatsapp,
tuma neno "NIA"
kwa nambari

0736 275978

piga nambari

***291#**

Pata masomo bila kipimo, vidokezo
vya marekebisho na mitihani iliyopita
kwa shilingi 3 tu kwa siku!

Kuagiza vitabu vya comic tuma barua pepe kwa
nia@zanaafrica.org

@YanguNia



@niayanguke



@NiaYanguKe

