



Nami ni
Muuguzi Kisuli

Na mimi ni
Bi. Mbatia



MWENYEJI: Bi. Mbatia



Hamjambo nyote?
Karibuni katika mtandao
wa shule ya upili ya Ubora tuchanganue
jinsi ya **kudhibiti mfadhaiko!**

Baada ya kipindi nilichokuwa
nacho pamoja na vijana wa
kidato cha kwanza mwaka jana,
nilijifunza kuwa wakati
mwengine hawa watoto kile
wanachohitaji
ni zana za sawa na
mtu wa kuwasikiliza.

Kabla tuendelee,
ningependa kuwajulisha
wanajopo (wazungumzaji) wenzangu...

Muuguzi wa shule,
Yvonne Kisuli,
Kocha wa mpira wa vikapu,
Victor Songe.



Asante sana, Mildred!
Nafurahi kuwa hapa!
Ninatarajia kuwapa
vidokezo nilivyovipata
kupitia kufanya
kazi na wanfunzi.

Muuguzi Kisuli



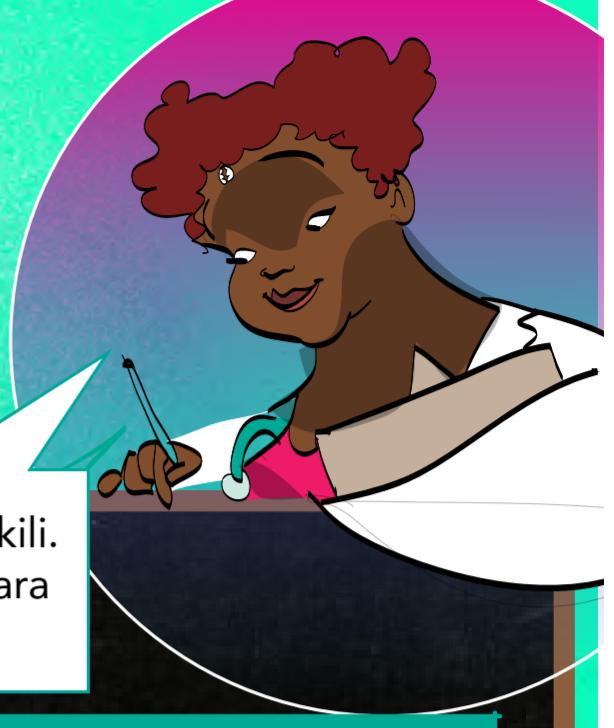
Ndio Mildred, Asante!
Imekuwa hali ngumu
kwa kila mtu lakini nina
njia kadhaa ambazo
zitawasaidia ndani
na nje ya uwanja.

Kocha Songe



Mfadhaiko unafafanuliwa kama mvutano wa mwili au akili. Mvutano huu unaweza kutokea kila siku na hata ukawa jambo zuri.

Kwa mfano, wakati mwengine mvuto huu humfanya mtu akafanya kazi zake kwa wakati unaofaa na wakati mwengine ukamlemea.



Mfadhaiko mwingi unaweza kuathiri hali yako ya kimwili na hata wa kiakili. Unapokumbwa na mfadhaiko, utapitia hisia, mawazo, tabia na hata ishara za kimwili zifuatazo:

HISIA

Wasiwasi
Kukerwa
Uoga
Usunununu
Aibu
Hasira
Soni
Huzuni

MAWAZO

Kujikosoa
Ugumu wa kumakinika au kufanya maamuzi
Kusahau kila mara au kukosa mpangilio akilini
Kuwazia sana maswala ya siku zijazo
Mrudio wa mawazo
Hofu ya kufeli

TABIA

Kigugumizi
Ugumu wa kuzungumza
Kulia
Mihemko ya ghafla
Kupigana
Kicheko cha kutia wasiwasi
Kupigia kilele marafiki na familia
Kusaga meno
Kukaza utaya
Kuvuta sigara kwa wingi
Matumizi ya pombe na mihadarati
Kuwa katika hatari ya kukabiliwa na ajali
Mabadiliko ya hamu ya chakula

ISHARA ZA KIMWILI

Misulu iliyokazika
Mikono baridi au inayotokwa na jasho
Maumivu ya kichwa
Matatizo ya shingo au mgongo
Matatizo ya kulala
Kuumwa na tumbo
Mafua na maambukizi ya mara kwa mara
Uchovu
Kupumua kwa haraka moyo kupiga kwa nguvu
Kutetemeka mikono
Mdomo kukauka

Kila mtu ana kumbwa na mfadhaiko kwa njia yake ya kipekee. Kile kinachomtuliza mtu mmoja huenda kikawa si kitulizo kwa mwengine. Kuna njia nyingi za kudhibiti mfadhaiko.

Kila mmoja anapaswa kutafuta mbini zinazomfaa.





1. Vuta pumzi kwa nguvu.

Mara nyingi mfadhaiko hutusababisha kupumua bila kina na hii yaweza sababisha mfadhaiko zaidi! Jaribu kuchukua dakika moja kupunguza kasi ya unachofanya na kupumua pole pole. Vuta pumzi kupitia pua ukihesabu moja hadi nne kisha toa pumzi ukihesabu hadi nane kupitia mdomo.

Vuta pumzi ya kutosha ili sehemu ya chini ya tumbo iinuke na kurudi chini.



2. Zungumza.

Kuficha hisia zako kwa weza ongeza mfadhaiko. Ukifadhaika, zungumzia hisia zako. Pengine rafiki, familia, mwalimu au kiongozi wa dini anaweza kusaidia kutazama shida yako kwa njia mpya. Kuzungumza na mtu kunaweza kusaidia kupunguza mawazo ili uangazie jinsi ya kutatua shida. Hata ikiwa inaaibisha, huenda kuomba usaidizi pindi baada ya tatizo kufanyika kunaweza kukazuia shida zaidi baadaye. Kuandika mawazo na hisia kunaweza saidia kubainisha hali na kutoa mtazamo mpya.



3. Cheka. Dumisha ucheshi wako na uwezo wako wa kujicheka. Zungumza na wenzako kuhusu utani na hadithi za kufurahisha. Kicheko ni kizuri kwako!

4. Lia. Ni kawaida kwa watu wa umri wowote kulia. Kulia wakati wa mawazo kunaweza kuwa na afya na kukutuliza na huenda kukapunguza maumivu ya kichwa au matokeo mengine mwilini yanayotokana na mfadhaiko. Hata hivyo, kulia kila siku kunaweza kuwa na ishara ya Uhuzuni.

4. Songa!

Mazoezi ya viungo yanaweza kusaidia kupunguza na kukinga mafadhaiko.

Jaribu kutafuta kitu unachofurahia na ukifanye mara kwa mara, kukimbia, kutembea, au kucheza densi vinaweza kufanywa pahali popote pale!.

Shughuli za kukimbia, kutembea au kucheza densi zaweza fanywa popote. Kushughulikia bustani, kusafisha au kucheza na watoto wadogo kunaweza kukupunguzia mawazo, kukutuliza na kukuongezea nguvu!

5. Jua mipaka yako.

Ukikumbwa na mawazo jiulize: je hili ni tatizo langu?

Ikiwa sio lako basi achana nalo. Ikiwa ni lako, je waweza lisuluhisha wakati huo huo? Pindi baada ya kutatua tatizo, achana nalo.

Usiwazie sana uamuzi huo. Jaribu kukubali hali ambayo huwezi badilisha. Ikiwa huwezi dhibiti tatizo na haliwezi badilishwa wakati huo, jifunze jinsi ya kukubali jambo lilivyo hadi wakati utakapokuwa na uwezo wa kubadilisha jambo hilo.



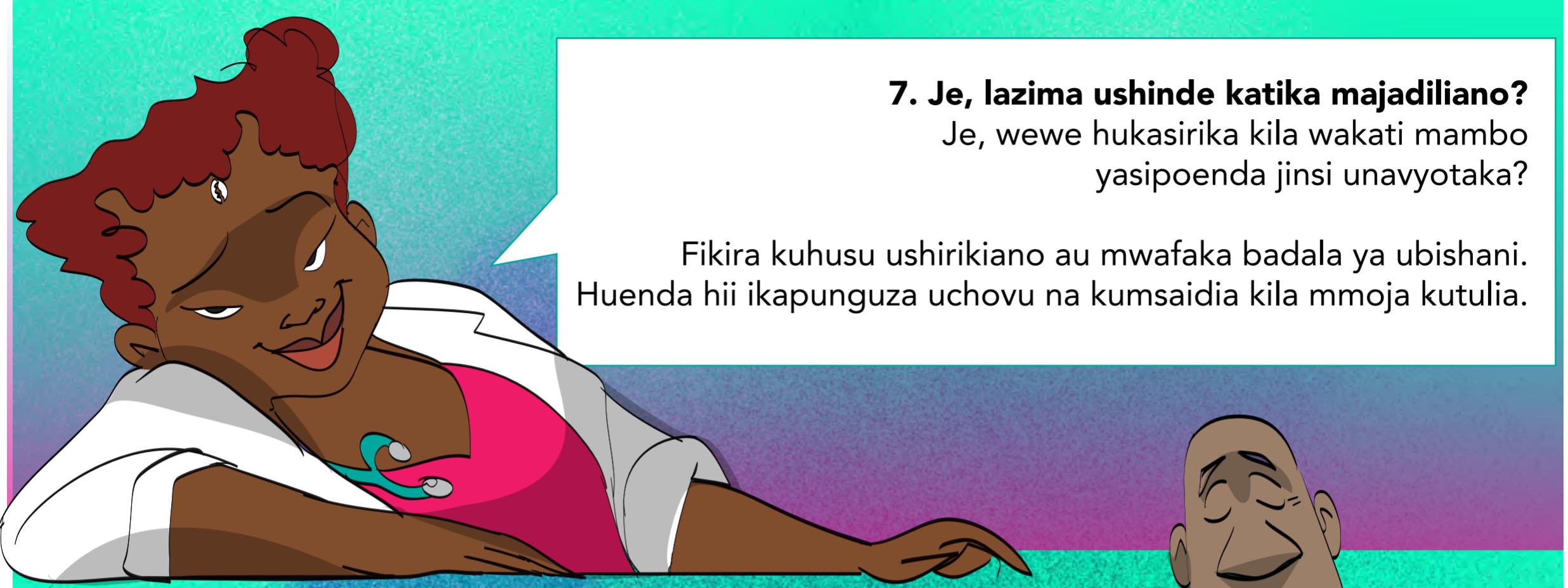
6. Tazama mambo mazuri yanayokuzunguka.

Ni rahisi kuona mambo mabaya pekee ukiwa na mfadhaiko. Fikira zako zaweza kuwa mfano wa miwani meusi inayoruhusu mwangaza mchache au mwangaza kidogo maishani mwako.

Fanya uamuzi wa kutambua mambo matano mazuri yanayokuzunguka kila siku.

Mara nyingi kutambua mambo mazuri yanayo kuzunguka kunaweza ongeza nguvu na kutia motisha, na kukusaidia uanze kuona mambo kwa suluhisho.





7. Je, lazima ushinde katika majadiliano?

Je, wewe hukasirika kila wakati mambo
yasipoenda jinsi unavyotaka?

Fikira kuhusu ushirikiano au mwafaka badala ya ubishani.
Huenda hii ikapunguza uchovu na kumsaidia kila mmoja kutulia.

8. Shughulikia mwili wako.

Kuzingatia lishe bora na kupata usingizi wa kutosha
husaidia kuongezea akili na mwili wako nguvu.
Epuka utumiaji chai kwa wingi, kahawa na sukari,
kwani vinaweza kusababisha maradhi ya shinikizo la damu au
kisukari.
Miili yenye afya ina uwezo mzuri wa kukabiliana na mfadhaiko.



9. Tumia muda wako vyema.

Kujaribu kushughulikia kila kitu mara moja kunaweza kukuzuia usiafikie lolote.
Badala yake, unda orodha ya mambo ambayo lazima uyafanye,
kisha ufanye shughuli hizo moja baada ya nyingine.

Maliza shughuli muhimu kwanza.
Ikiwa unakumbwa na shughuli isiyofurahisha kabisa,
ifanye mapema na uikamilishe.

Wakati uliosalia hautakuwa na matatizo!
Mambo yanapoonekana kuwa magumu zaidi,
tembea kidogo au ufunge macho yako na uvute pumzi kwa kina.



Kudhibiti Hasira

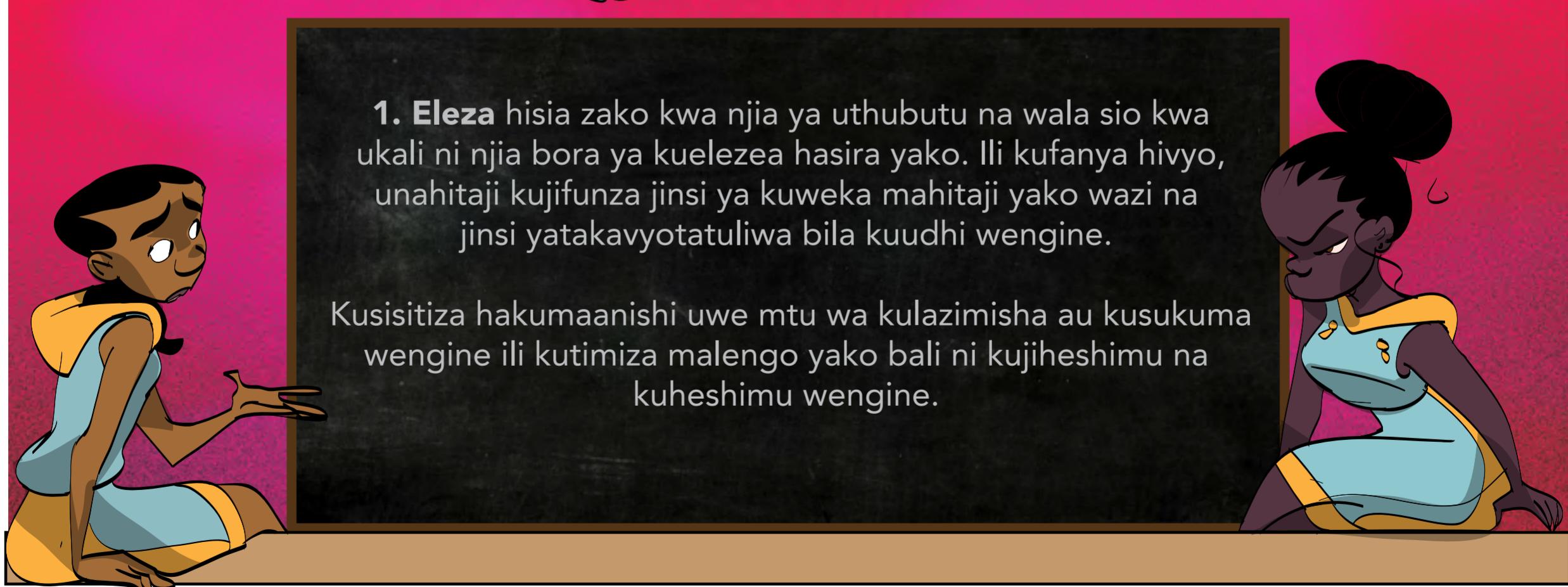
Hasira ni jambo la kawaida na mojawapo ya hisia za wanadamu, lakiniw inapoachwa kuvuka mpaka inageuka kuwa hisia ya uharibifu na inaweza kuleta shida.

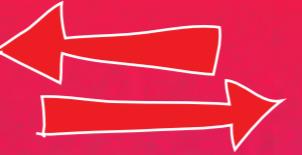
Kuna hasira ambayo ni ya kiasi na ile ambayo inapita kiasi.

Kama hisia zingine zile, inasababisha mabadiliko ya kimwili. Unapokasirika, moyo wako unapiga kwa kasi, mpigo wako wa damu na nguvu zako zinaongezeka.

Chunguza ni mambo gani yanayokukasirisha, halafu utafute mbinu za kufanya mambo hayo yasikukasirishe.

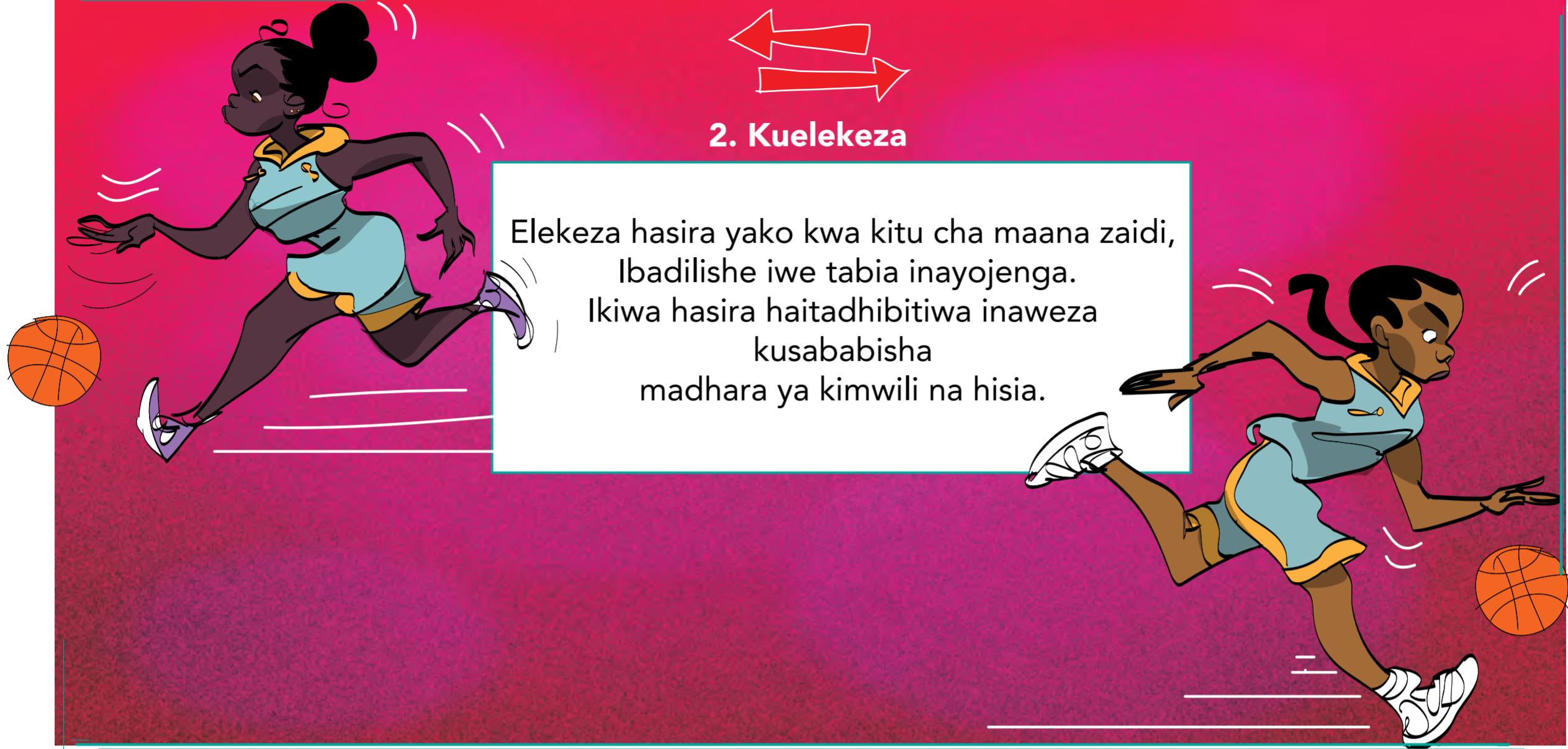






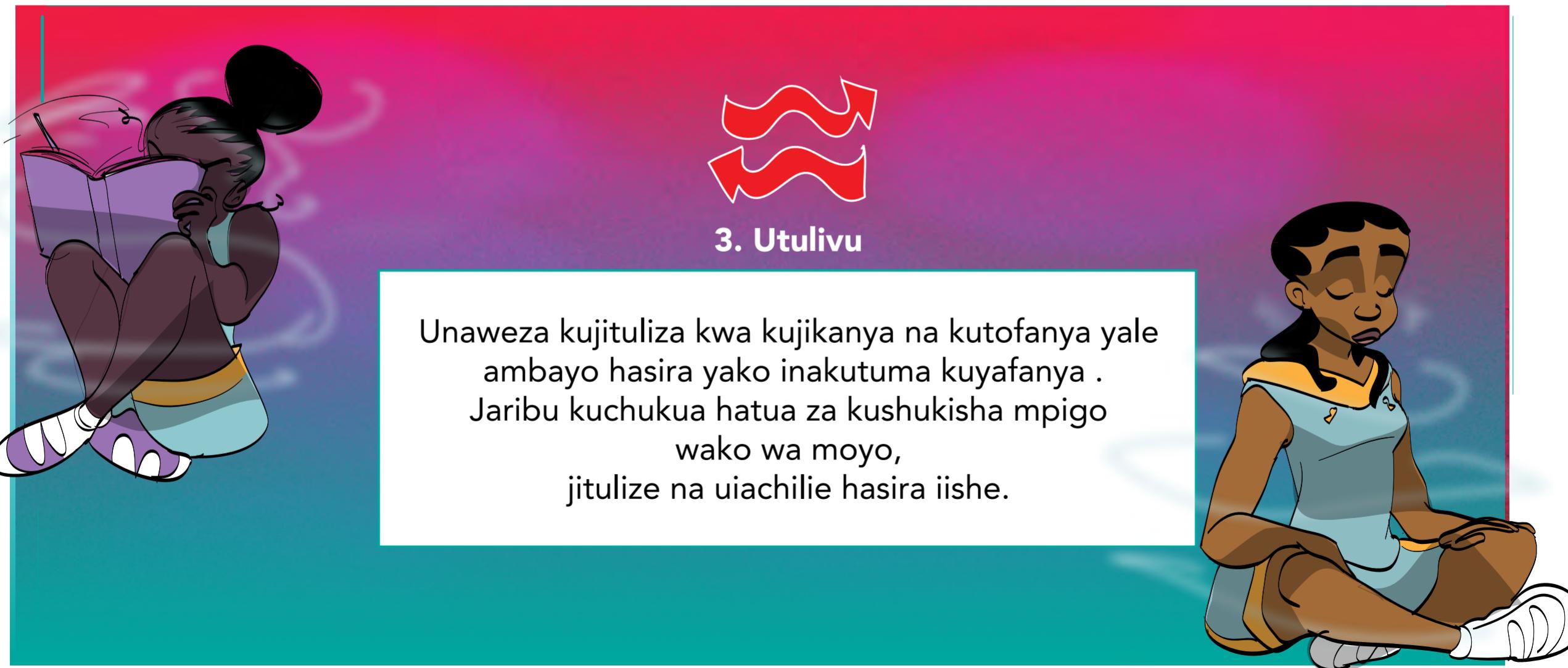
2. Kuelekeza

Elekeza hasira yako kwa kitu cha maana zaidi,
Ibadilishe iwe tabia inayojenga.
Ikiwa hasira haitadhibitiwa inaweza
kusababisha
madhara ya kimwili na hisia.



3. Utulivu

Unaweza kujituliza kwa kujikanya na kutofanya yale
ambayo hasira yako inakutuma kuyafanya .
Jaribu kuchukua hatua za kushukisha mpigo
wako wa moyo,
jitulize na uiachilie hasira iishe.



• Jiulize: Miaka mitano ijayo, Je bado nitahisi hivi? Utaweza kuona mambo kwa mtazamo tofauti.

• Tambua kuwa kukasirika ni jambo la kukatisha tamaa na la kueleweka. Zingatia kuwa si mwisho wa dunia na hasira haitasuluhisha chochote.

• Fikiria kama labda hata nawe uliwahi kumfanyia mtu mwengine jambo hilo bila kukusudia

• Mtu akiumiza hisia zako, jiulize kama alikusudia kufanya hivyo. Wakati mwingi utaona haikuwa nia yao na hawakukusudia kuumiza hisia zako.

• Jaribu kuhesabu moja hadi kumi kabla kusema au kufanya lolote. Hii haitatuliza hasira ile lakini itakusaidia kupunguza hasara ambayo ungeitamka ama kuifanya ukiwa na hasira. Jaribu pia kuhesabu moja hadi kumi huku ukipumua sana kwa utaratibu kabla ya kila herufi. Kupumua sana husaidia watu kutulia.



• Fikiria tukio lililo la utulivu kisha funga macho yako na ujifikirie kama uko mahali pale.

• Mazoezi ya mwili yasiyohitaji kutumia nguvu kama vile kutembea yanaweza kukusaidia kulegeza misuli iliyokazika na kukufanya ukapata utulivu.

• Jipe muda na wakati. Jiondoe katika hali zinazokusababishia hasira yako.

Kutatua Mgogoro

Kuelewa Migogoro

Mgogoro ni jambo la kawaida na hukumba takriban kila uhusiano. Kwa sababu migogoro haiwezi epukwa tunapaswa kujifunza kuidhibiti. Mgogoro ni ishara ya haja ya mabadiliko na fursa ya kukua, maelewano mapya na kuimariswa kwa mawasiliano.

Mgogoro hauwezi suluhishwa ila iwapo utaangaziwa na mtu au watu wanaohusika. Vijana hukumbana na migogoro baina yao na marafiki, ndugu, wazazi, walimu na watu wengine wakomavu. Ni kawaida kwa watu kukosana, lakini ni muhimu kusuluhisha tofauti hizi kwa njia murua.



Kuonyesha Hisia

Taarifa ya kibinafsi "mimi" ni njia muafaka ya kuelezea mtazamo wako bila ya kulaumu mtu mwengine. Kwa mfano, badala ya kusema "Ulinikasirisha" unaweza kusema "nimekasirika."

Kutumia taarifa ya kibinafsi ni njia nzuri ya kupitisha ujumbe wako bila madai yoyote. Taarifa ya kibinafsi inatakitana iwe wazi, kwa ufupi na bila hukumu.



Wahimize wajitolee kusikizana na kusuluhisha mgogoro wao.

- **Lengeni kuridhika nyote** na wala sio ushindi wako binafsi. Sio lazima migogoro iishe kwa kuwa na mshindi na mshindwa. Jaribu kupata suluhisho linalokubalika na pande zote mbili.
- **Kuwa mbunifu.** Kupata suluhu la tatizo linalomridhisha kila mmoja huhitaji ubunifu na bidii.
- **Kuwa mwagalifu** usikubali kushindwa ili tu kuzuia mgogoro au kudumisha amani.

- Kuwa Maalum. Andika na ueleze maneno ambayo yanaweza kukosa kueleweka ama kueleweka tofauti
- Tazama hali itakavyokuwa inaendelea na uingilie kati kusaidia kama watakua wameshindwa kufikia makubaliano
- Iondokee hali ile ikiwa huwezi kudhibiti hasira yako.



JARIBU RASILIMALI ZETU, BILA MALIPO!



Asanteni nyote kwa kuja kwenye mtandao wetu wa kudhibiti mfadhaiko!

Tafadhali tumeni maswali na maoni yenu kwenye **kundi letu la whatsapp** na tutayajibu punde tu tuyapatapo hadi tutakapotoa toleo letu lingine.

@YanguNia

@niayanguke

@NiaYanguKe

Hadi wakati mwingine!

Badaaye!

Nalo Studios
zana
AFRICA