Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Mwili na akili baada ya tukio linaloshtua

Baada ya mtu kupitia tukio linaloshtua (kwa mfano ajali, kupoteza mtu ghafla, hali ya kutisha au ya kutishia maisha, vurugu, au kushuhudia tukio la kutisha), anaweza kulichukulia hilo jambo kwa njia mbalimbali katika mwili na kisaikolojia. Hata makabiliano makali au miitikio mikali ni ya kawaida. Wakati mwingine mtu anaweza pia kujisikia mtupu kihisia au kana kwamba hahisi chochote. Mara nyingi, hii ni njia ya akili kujitunza, hasa mara tu baada ya tukio. Maandishi yanayo fuata hapa chini imeelezwa aina mbalimbali za hisia na mbinu au miitikio ya kawaida baada ya tukio linaloshtua.

Dalili katika mawazo au mbinu za kisaikologia

- Hali ya kutoamini mara tu baada ya tukio; tukio linaweza kuonekana lisiloeleweka au kuwa la umbali/lisilokuhusu
- Mara tu baada ya tukio, katika awamu ya mshtuko, hisia zinaweza kukosekana kabisa
- Baadaye, uzoefu wa kihisia unaweza kuwa mkali sana
  - wasiwasi
  - huzuni
  - uoga
  - hisia za kujilaumu
  - hali ya kutotulia
  - changamoto katika kuzingatia na kukumbuka
  - mawazo yanayojirudia akilini baada ya tukio (mara kwa mara)
  - ndoto mbaya
  - kupatwa na hasira kwa urahisi

Dalili mwilini au mbinu au miitikio katika mwili

- Kutetemeka
- Kutokwa na jasho au kuhisi baridi kali
- Kuumwa na kichwa
- Mapigo ya moyo kwa kasi
- Kichefuchefu
- Matatizo ya tumbo
- Kizunguzungu
- Kupoteza hamu ya chakula
- Uchovu
- Matatizo ya usingizi
- Kupumua kwa shida
- Kujihisi bila uwezo

Miitiko katika mwili na kisaikolojia iliyotajwa hapo juu ni ya kawaida baada ya tukio linaloshtua na linalosababisha akili kuwa na mzigo mkubwa. Hata hivyo, ikiwa hizi dalili zinaendelea kwa muda mrefu, au mtu anazihisi kwa uzito na kwa usumbufu, unahimizwa kutafuta msaada wa mazungumzo na ushauri, kwa mfano kupitia kituo chako cha afya au kituo cha msaada wa dharula wa kisaikolojia kilicho karibu nawe. Pia ni kawaida kwa miitikio au dalili kuwa na hali ya kupanda na kushuka – wakati mwingine dalili huwa nyingi, wakati mwingine hupungua. Hii haimaanishi kwamba kushughulikia tukio hilo kumekoma au kumerudi nyuma.

Je, ni kwa njia gani unaweza kujisaidia?

- Zungumza kuhusu tukio lililotokea na marafiki na watu wa karibu. Shirikisha mambo ulioyapitia, mawazo na hisia zako katika maongezi au mazungumzo hayo. Huenda ukahisi haja ya kulisimulia tukio hilo mara kwa mara.
- Jipe uhuru wa kulia, ikiwa unahisi kulia.
- Jaribu kuendelea na taratibu na shughuli za kila siku; rudi kazini au masomoni haraka iwezekanavyo baada ya tukio.
- Jaribu pia kuendelea na shughuli zako za burudani; hasa mazoezi ya mwili ni muhimu kwa ustawi wa akili.
- Hakikisha unapata usingizi wa kutosha, mapumziko na chakula, hata kama hauhisi njaa.
- Fanya mambo unayoyapenda na yanayokupa nguvu ya kuendelea na maisha.
- Epuka matumizi ya pombe, madawa ya kulevya, na dawa za kutuliza akili.