

JARIDA LA RHRP



EMPOWER
TANZANIA



Picha hii ilipigwa katika Shule ya Msingi Hedaru mapema Machi kabla ya COVID-19 kuenea sana na kujulikana.

COVID-19 UPDATE

COVID-19 (Corona) ilianza mwishoni mwa mwaka jana, na tangu wakati huo imeenea karibu kila eneo ulimwenguni, pamoja na vifo vingi na matokeo mengine mabaya. Chanjo sasa zinazalishwa ambazo zinaweza kuzuia virusi kusababisha ugonjwa mbaya na kusaidia kuzuia kuenea kwake. Wanasayansi na watoa huduma za afya ulimwenguni kote wanafanya kazi juu ya jinsi ya kuzalisha na kusambaza chanjo hiyo kwa kila mtu duniani. Mpaka pale wote tutakapopata chanjo, tunatakiwa kuendelea kujilinda wenyewe na virusi hivi hatari kwa kuendelea kunawa mikono mara kwa mara, kukaa umbali wa mita 2 na kila mmoja na kuvaa barakoa wakati wowote tunapotoka nje ya nyumba zetu. Pia, ni muhimu kujaribu kukaa nje kwa kadri iwezekanavyo mahali ambapo virusi hupunguzwa na hewa safi na kuwa na uwezekano mdogo wa kuenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.

Jitihada hii ya ulimwengu ya kudhibiti virusi inatuonyesha jinsi gani watu wote ulimwenguni wanavyoshikamana ingawa umbali kati yetu ni mkubwa. Kwa hivyo wakati tunapoanza kupona kutokana na athari za virusi vya corona, sasa tunatakiwa kuzingatia jinsi gani tunavyoweza kustahimili kama wanadamu. Mtu mwenye 'ustahimilivu' ni mtu anayeweza kuhimili au kupona haraka kutoka katika hali ngumu. Kwa bahati nzuri, ustahimilivu ni kitu ambacho unaweza kujifunza na kukikua. Tutaangalia kwa karibu kidogo kuhusu mfadhaiko na jinsi gani tunaweza kukabiliana na mfadhaiko huu kwa njia bora.

MFADHAIKO NI NINI?

Tunapokabiliwa na mfadhaiko, miili yetu hubadilika ili kutufanya tuwe wepesi, wenye nguvu na makini zaidi. Hii ni kutusaidia kukabiliana na matatizo ya muda mfupi, kama vile kumkimbia simba. Jibu hili linaanzishwa na sehemu ya ubongo itwayo amygdala. Amygdala inawajibika na majibu ya kiasili na ya msukumo wa miili yetu. Wakati wowote tunapopata mfadhaiko, ujumbe kutoka eneo la amygdala hutumwa sehemu nyingine za ubongo na kemikali hutolewa kama majibu ya ujumbe huo kutoka kwenye amygdala. Kemikali zinazotolewa na sehemu nyingine za ubongo ni pamoja na adrenaline na cortisol, ambazo mara nyingi huitwa homoni za mfadhaiko.

Homoni hizi za mfadhaiko husababisha mabadiliko ya jinsi miili yetu inavyofanya kazi, kama vile kuongeza kiwango cha mioyo yetu kusukuma damu kwenye misuli, kuongeza kiwango cha hewa ya oksijeni inayovutwa na kila pumzi, na kutoa sukari kutoka katika sehemu ya kuhifadhi sukari mwilini ya muda mrefu ili kuifanya nguvu katika sukari kuwepo kwa ajili ya misuli yetu kufanya kazi. Kazi hizi za ubongo na mwili hutupa kupasuka haraka kwa kazi ya misuli na nguvu ya kukimbia

haraka kutoka katika hatari, mara nyingi bila hata kufikiria. Kelele ya gafla, isiyodhibitiwa ya hofu wakati unaogopa ni mfano wa kazi hii. Mioyo yetu huenda mbio, macho hututoka na tuko tayari kukimbia. Kwa kingereza tuna mfano unaosema hivi mtu anaweza “kuruka nje ya ngozi yake” akiogopa gafla. Hii sio kweli, kwa kweli lakini inaonyesha matokeo ya nguvu ya sehemu ya amygdala ya ubongo na majibu ya mfadhaiko ambayo huanzisha.

Mfadhaiko husababisha sehemu nyingine ya ubongo, inayoitwa prefrontal cortex (sehemu ya mbele ya ubongo), kuzimika/kutokufanya kazi kwa muda. Prefrontal cortex iko sehemu ya mbele ya ubongo, juu tu ya macho yetu, na hutumika kama kituo cha kudhibiti ubongo. Na inawajibika na michakato yetu migumu ya kufikiria kama vile kupanga, kufanya maamuzi na kutatua matatizo. Tunapokutana na tishio kama simba, kwa mfano, amygdala huitikia kama majibu ya mfadhaiko ili kututoa hatarini, na sehemu ya mbele ya ubongo (prefrontal cortex) kwa muda huzimika ili kuruhusu amygdala ifanye kazi yake ya kututoa katika hatari ya gafla/haraka. Baada ya dakika chache, pale ambapo sehemu ya mbele ya ubongo (prefrontal cortex) inapona kuwa tishio limepita, kwa mfano simba ameenda njia nyingine, mwitikio wa mfadhaiko hupungua na sehemu ya mbele ya ubongo (prefrontal cortex) huchukua nafasi tena. Sasa tunaweza kuichambua hali hiyo kwa kutumia sehemu ya mbele ya ubongo (prefrontal cortex) ya kufanya maamuzi na uwezo wa kufikiria.

Ingawa, wakati mwingine, mwili hauoni kama ‘tishio’ limeisha. Hii inaweza kuwa kwa sababu labda ‘tishio’ kweli halijaisha, kama vile wakati tunapokuwa na wasiwasi juu ya mitihani inayokuja au kuna mfadhaiko wa kifedha au kihisia/mhemko nyumbani kwenu. Katika hali hizi, athari ya mfadhaiko wa ubongo zinaweza kuendelea au hata kuongezeka kwa muda.

Wakati majibu haya ya mfadhaiko yanaendele, yanaweza kuwa na matokeo/athari hasi kwenye mwili, kwa mfano shinikizo la damu, kuongezeka uzito kwa sababu ya kuongezeka kwa hamu ya kula, na athari za kiakili kama vile wasiwasi na msongo/mnyongonyeo.

JE! MTU ANAWEZAJE KUZIMA MWITIKIO WA MAFADHAIKO?

Kila mtu ana mwitikio tofauti tofauti wa mfadhaiko. Watu wengine wanastahimili sana na huona haraka baada ya kupata matukio ya kufadhaisha. Watu wengine wanaweza kukaa muda mrefu na mfadhaiko na kwa hivyo kuongeza athari mbaya za mafadhaiko mwilini.

Kuna mazoezi na mbinu ambazo unaweza kujifunza kupunguza mafadhaiko. Kujifunza na kuanza mazoezi haya mapema kwenye maisha kunaweza kusaidia tabia nzuri ili kupunguza mafadhaiko katika maisha yetu yote.

Kila mtu anaweza kufanya vitu vinavyoweza kusaidia kuzuia athari za mafadhaiko kwenye miili yao. Njia moja ya kufanya hivyo ni kutambua tukio au shida, kama vile kufanya mtihani. Hatua inayofuata ni kupanga mpango wa jinsi ya kushughulikia tukio lenye kuleta mfadhaiko. Kuunda mpango kama ratiba ya kazi kukusaidia kujiandaa na kushughulikia changamoto au kufanya mitihani ya mazoezi ili kuboresha ustadi wako kunaweza kupunguza mafadhaiko yako juu ya mtihani. Pia, inasaidia kupata muda wa mapumziko na kufanya vitu vya kupumzika wakati huu ili kuondoa akili yako juu ya tukio lenye mfadhaiko na kupunguza dhiki/mkazo unaohusiana nayo. Kuzungumza na marafiki au wanafamilia juu ya wasiwasi wako karibu kila wakati husaidia pia.

Njia nyingine ya 'kuzima' miitikio ya mafadhaiko ya mwili wetu ni kufanya mazoezi ya akili au kutafakari. Hii sio lazima ichukue muda mrefu na inaweza kufanywa kila siku.



Jaribu mbinu ifuatayo:

Pata nafasi tulivu ambapo unajisikia uko salama Kaa au lala chini na funga macho yako. Vuta pumzi mbili za kina, kisha kwa pumzi ya tatu, pumua kupitia pua yako kwa mara tatu. Wakati unavuta pumzi, fikiria mawazo yako yanaunda mawingu juu ya kichwa chako. Kisha, pumua kupitia kinywa chako kwa kuhesabu mara tatu. Unapopumua, fikiria wingu na wazo linaelea kwenda mbali na wewe. Endelea kufanya hivi mpaka mawazo yaishe, au kwa muda uliojiwekea. Anza na vipindi vifupi kwa mfano dakika 5 hivi.

Kufanya mazoezi rahisi kama haya kunaweza kupunguza kemikali za mafadhaiko katika mwili wako, na inaweza kuboresha uzalishaji wako, kiwango cha nishati, na ustawi wa kihisia/mhemko.

MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA:



Je! Majeraha ya utotoni yanaweza kusababisha mafadhaiko?

Jibu- Ndio. Kama mtoto amepata shida, iwe kwa njia ya unyanyasaji nyumbani, unyanyasaji wa kijinsia/kingono, au uonevu mkali, uzoefu huo unaweza kusababisha shida kwa kipindi cha muda mrefu. Watoto hutegemea watu wazima katika maisha yao kuwatunza, na ikiwa wanahisi kuwa hawako salama, uwezo wao wa 'kurudi nyuma' na kuwa hodari umepunguzwa sana. Hii ndiyo sababu ni muhimu kuwafundisha watoto juu ya watu wanaoweza kuzungumza nao kwa usalama na kuwapa nafasi ya kuzungumza juu ya chochote kinachowasumbua. Ushauri unaweza kusaidia watu kufikiria juu ya shida yao na kutafuta njia za kukabiliana nayo.



Sijisikii mfadhaiko, je! Nitajaribu kutafakari hata hivyo?

Jibu - Kila mtu ana mikakati yake ya kukabiliana na mfadhaiko. Ni muhimu kufahamu mbinu hizi na kuzifanya hata kama tuna maisha mazuri, ili wakati tukio lenye shida/mfadhaiko linatokea, tujue jinsi ya kukabiliana nalo na tuwe tunaweza kutekeleza mikakati ya kukabiliana na shida. Kutafakari kunaweza kusaidia watu kutambua fikira zenye shida au tatizo kabla ya kuwa na wasiwasi au mfadhaiko.



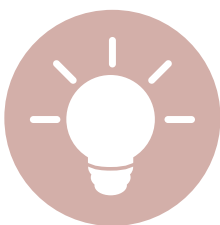
Je, ninaweza kupata wapi habari zaidi juu ya kutafakari au akili timilifu?

Jibu - Kuna rasilimali nyingi zinazopatikana mtandaoni kwa kutafuta 'mzoezi ya uangalifu'. Mahali pazuri pa kuanzia ni [headspace.com](https://www.headspace.com). Hapa utapata habari zaidi na maoni juu ya jinsi ya kuanza.



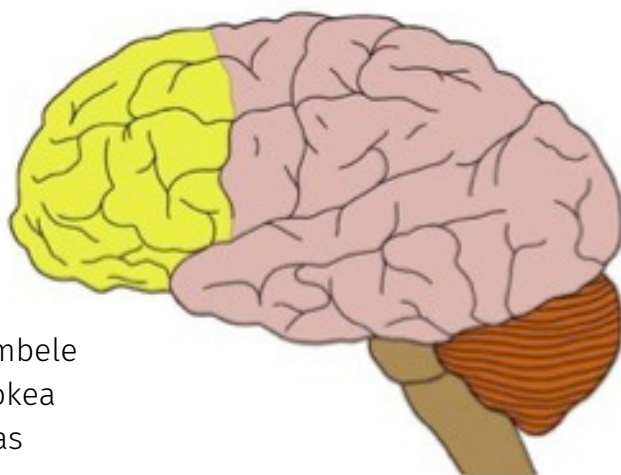
MFADHAIKO UNaweza KUWA NA ATHARI MWILINI KAMA VILE MAUMIVU YA KICHWA, MISULI NA WASIWASI.





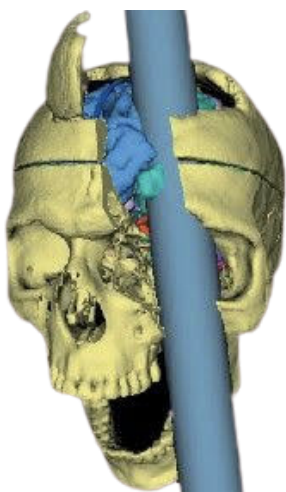
Ukweli wa kuvutia wa kihistoria juu ya gamba la ubongo wa mbele:

Gamba la ubongo wa mbele ni sehemu ya ubongo ambayo ina rangi ya manjano kwenye mchoro huu:



Dalili za kwanza juu ya utendaji wa gamba la ubongo wa mbele lilikuja kama matokeo ya ajali ya kushangaza ambayo ilitokea kwa mfanyakazi wa reli mwenye miaka 25 aliyeitwa Phineas Gage mnamo mwaka 1848. Alikuwa akitumia fimbo ya chuma kukanyaga unga wa kulipuka ndani ya shimo na unga ulilipuka, ukapelekea fimbo ya chuma kupitia na kuingia kwenye fuvu lake na sehemu ya mbele ya ubongo wake. Fimbo ilikuwa na urefu wa futi tatu na zaidi ya sentimita 3 kwa kipenyo. Sio tu kwamba aliishi, lakini hakupoteza fahamu zake. Alikua na uwezo wake wa kuongea na bado alikuwa na kumbukumbu zake. Hata hivyo, utu wake ulibadilika.

Kabla ya kupata ajali alikuwa na uwajibikaji na bidii sana kazini ila baada ya ajali akawa mwepesi kukasirika, mwenye msukumo, na kutotabirika, alikuwa na mabadiliko ya ghafla ya mhemko, na alikuwa msumbufu sana.



Hizi zote ni aina za tabia ambazo hutokana na uharibifu/madhara kwenye kituo cha udhibiti wa ubongo na upotezaji wa mipango yake, kufanya maamuzi na kazi za mchakato wa kufikiria. Hii ilisababisha kwamba gamba la ubongo wa mbele ambalo fimbo ya chuma iliharibu/kulidhuru, ndio inayokua inaratibu kazi hizi. Tafiti zilizofuata zimeunga mkono hitimisho hili.



Nicholas Gage na fimbo ya chuma iliyopitia kichwa chake.

Ikiwa una maoni au mapendekezo juu ya jarida hili tafadhali tuma barua pepe kwa Jessica katika jhaw1@gmail.com yenye kichwa cha habari "jarida". Ikiwa unahitaji msaada wowote unaohusiana na masuala ya kufundisha tafadhali wasiliana na Catherine katika catherinewales17@gmail.com au Yoeza katika yoeza1mzava@gmail.com.

Tungependa kuongeza sehemu ya uangalizi ya mtu kila mwezi—tutumie taarifa zako unazofundisha kipindi taarifa chache za kwako binafs—unaweza ukajiona mwenyewe hapa katika toleo linalofatere!

