

## Madhara yanayotoletwa na simanzi (Post traumatic stress disorder)

Mtu mwenye simanzi (PTSD) mara nyingi huwa ana wasiwasi mkubwa na huwa ni wa muda mrefu. baada ya kupatwa au kushuhudia na matukio mabaya. Wasiwasi huu unaweza kujitokeza tena na kuwa mbaya zaidi endapo atakumbuka au kukumbushwa matukio yaliyopita. Nakala hii inatoa maelezo muhimu yanayohusu matatizo ambayo yanapatikana baada ya matukio makubwa.

### Je, simanzi maana yake ni nini? (PTSD)

Simanzi ni tatizo kubwa sana ambalo humtokea mtu baada ya kutishwa au kuogopeshwa na jambo fulani. Sisi sote hupitia wakati mgumu katika maisha yetu ya kila siku lakini mara nyingine tunakumbana na misukosuko ambayo inatusababisha tupate madhara makubwa ya kiakili.

Wakati wa tuko linapotoka, mtu anaweza kujisikia hofu na kuishiwa nguvu. Wanawea kuwa wameshuhudia kifo, au wamepata jehuri mabaya. Madhara ya matukio ni aina ya ugonjwa kama wasiwasi na dalili hizi zinachukua muda mrefu kujitokeza baada ya tukio kupita.

### Je, unawezaje kupatwa na simanzi (PTSD)?

Waweza kupatwa na simanzi baada ya:

- Vita
- Ukiukwaji wa haki za binadamu
- Mateso
- Ajali – kwa mfano, ajali ya ndege, gari, au ajali nyinginezo, watu wanaweza kupata matatizo haya baada ya kufiwa na watoto kwenya ajali
- Kunyannyswa au kubakwa – au mnyanyaso wa kijinsia , kupigwa, kubakwa na hata kutukanwa
- Vurugu – za nyumbani uonevu wa mara kwa mara hata kutekwa pia
- Majanga kama vile moto, tetemeko la ardhi, mafuriko na vimbunga

### Je, ninani anayeweza kupatwa na simanzi ?

Mtu yejote anaweza kupatwa Yule anaweza kuatwa na simanzi. Halichagui umri wa mtu kwa sabuabu huwa inasababisha na dhika na wala sio umri wa mtu.

### Je, dalili za PTSD ni nini?

Dalili za simanzi zinatofautiana kwa kila mtu, utajuaje kama wewe au mtu mwengine ana matatizo haya ya simanzi (PTSD)? Dalili zake zimegawanyika katika makundi matatu:

#### 1. Dalili za kawaida ni Kukumbuka mara kwa mara matukio yaliyopita:

- Wanawea kuyakumbuka matukio haya mara kwa mara.
- Wanawea kuyakumbuka mara kwa mara, kuota ndoto mbaya, na kila saa kuhisi matukio hayo.



2. Kuepuka mazingira, sehemu, au watu wanaowakumbushia matukio yaliyopita. wanaweza:

- Kukaa nyumbani muda wote na kuacha kutembelea marafiki na ndugu zao, jambo amblo linaweza kusababisha kujisikia upweke na roho nzito.
- Kuona vigumu kuwamini watu wengine na wakati wote kujihisi uko hatarini.
- Kupoteza nia ya kucheza michezo au kitu chochote ambacho kilikuwa kina kupa burudani kabkla ya kupatwa na kasa huo mkubwa.
- Kutokujihusisha na familia kikamilifu, hasa kujisikia ya kwamba upendo wako kwa wapendwa wako haupo.
- Wananza kujisikia vibayana na kujilaumu wenyewe.
- Kutokumbuka vitu muhimu vinavyoambatana na simanzi.
- Kuamini kuwa maisha yao yatakuwa mafupi na yasiyokuwa na furaha.
- Kuanza kutumia pombe na madawa ya kulevyta ili kujaribu kuepuka kumbukumbu mbaya. Haya yanaweza kuonekana kuwa yanasaidia kwa mda mfupi lakini yanaweza kusababisha madhara makubwa sana na ya muda mrefu kwa sababu utaanza kutegemea madawa ya kulevyta.

3. kutokupata usingizi mzuri, kutokuwa na utulivu na kuwa macho. Wana:

- mara nyingi wanapatwa na matatatizo ya kutokupata usingizi mzuri, utulivu na hata kutomaliza kazi, kitu ambacho kinaweza kuathili masomo na kazi zao.
- Wanaweza pia kuwa na hasira za kutiliza au paniki za mda mfupi na wenye wasiwasi, hisia kali na kuwa rahisi kushituka. Kwa Mfano wanaweza kushitushwa na mlio wa simu mtu akitokea ghafla, au kuwa macho/ mwenye tahadhari kwa ajali yoyote ile.

### Je, dalili hizi huanza Wakati gani zinaanza?

Dalili zinaweza kuanza kujitekeza ndani ya miezi mitatu ya tukio kubwa kutokea wakati mwingine zinaweza zisitokee kwa mud wa miaka kadhaa. Dalili zake zinaweza kuchukua muda wa siku chache hadi miezi kadhaa au miaka. baadhi ya watu wenine wanaweza wakapona kwa muda wa miezi michache lakini kwa mengine inaweza kuchukuwa mrefu.

### Ni msaada gani uliopo kama nina simanzi?

PTSD inaponyeka. sio kila mmoja mwenye PTSD atahitaji matibabu. Watu wengi hupona kwa msaada wa familia zao na marafiki lakini mara nyingine hiyo haitoshi. Kuna njia nyingi za kufanya ili kutokomeza simanzi.

- Nimuhimu kufanya mazoez, ule vizuri na ulale vizuri.
- Unapo jisikia vibaya, tulia na pumua kwa utaratibu ili kuusaidia mwili wako na mawazo yako kuweza kutulia.
- Endelea kuwa na mawasiliano na familia pamoja na marafiki zako, hili linaweza kukufanya ujione ni mmoja wa wanafamilia na mwenye ulinzi.
- Endelea na maisha yako ya kawaida, uwatembelee marafiki na wafanyakazi wenzako.
- Endelea kucheza pamoja michezo na burudani uliyokuwa unafanya kabla ya kupatwa na simanzi. zungumza na watu wengine kuhusu hali yako wala usifiche lolote linalokupata.
- zungumza na jamii unayoiamini au mshauri wa kidini.
- kila siku jaribu kutenga muda ili uweze kufanya mambo unayo ya penda.

Shuguli hizi zina weza kukusaidia kukupatia utaratibu na msimamo wa maisha yako, kama bado unajisikia dhiki basi umuone daktari wa masuala ya matatizo ya akili kwa mfano:

- Zungumza na daktari wako (GP). Mwambie kilichotokea na jinsi unavyojisikia. Anaweza kukupa ushauri umuone mshauri au mtu wa mazoezi (Therapist).
- Ushauri wa kipekee au kikundi cha mazoezi kinaweza kuwa msaada kwako. Wataalamu maalumu wa mazoezi na washauri wanaweza wakakupa mazingira mazuri yakukufanya ujisikie vizuri na salama, kuweza kumuambia mtaalamu jinsi unavyo jisikia kunaweza kukusaidia kukubali na kulielewa tatizo lako na kuweza kuandaa mikakati mbalimbali ambayo itakuwezesha kuendelea na maisha yako bila ya kwepa watu, sehemu mbalimbali na hata matukio mbalimbali. Vipindi nya mafunzo nya wataalamu vinasaidia kuchangia mawazo na watu wengine pia wanasaida kuondoa hali ya kujisikia upweke.
- Matumizi ya dawa yanaweza kukusaidia kuondoa huzuni na wasiwas. Madawa ya kukinga yanaweza kuwasaidia watu ili waweze kukabiliana na dalili za maumivu yanayotokana na simanzi (PTSD). Ni muhimu sana kuweza kuzungumza na daktari wako (GP) kabla ya kuanza ,kuacha au kubadili matumizi ya madawa.
- Mara nyingine ushauri pamoja na matibabu vinaweza kusaidia.

### **Je, madawa ya kuzuia kuhuzuni na nini?**

Kuna aina nyingi tofaauti za madawa ya kuzuia huzuni ambazo zinaweza kusaidia kupunguza dalili alama za huzuni. Kipimo sahihi cha madawa kinatakiwa kilingane na umri wako,dalili zako na madawa mengine unayoyatumia.

Shirika la Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA) nakala inaitwa *Matumizi ya madawa ya huzuni na kuzuia huzuni (Understanding depression and antidepressant medication)*. Inatoa maelezo zaidi juu ya matumizi ya madawa.

### **Kwanini watu wengine hawapendi msaada?**

Tamaduni zina mchango mkubwa sana katika kuelewa magonjwa ya akili ni vizuri kuondoa aibu na vikwazo vinavyowafanya watu washindwe kuomba msaada watu wengine wanaweza kuacha kuomba msaada kwa sababu zifuatazo:

- Wanawaogopa wataalamu wa mazoezi wakidhani ya kwamba wataifanya hali yao iwe mbaya sana.
- Wanaamini kwamba kama watasahau mkasa uliotokea mawazo yao ya uoga pamoja na hasira yatatoweka.
- Wanaamini ya kwamba hakuna kitu chochote kinchowesta kuwa saidia.
- Wanaamini ya kwamba wanaweza kuya tatua matatizo yao wenyewe.
- Wanaweza kujisikia aibu au uwoga kwa kutafuta msaada.
- Wanweza kujisikia haya au kuogopa kuhisiwa vibaya.

Watu wengine wanaamini ya hawana muda wa kufanya mambo mengine kwa sabaabu wana kazi nyingi sana pamoja na majukumu ya kuzitunza familia zao. ni vizuri sana ikuwa utatenga muda kwa ajili ya afya yak.

### **Unawezaje kumsaidia mtu mwenye simanzi?**

- Sikiliza wanachokuambia bila kutoa ya kwahukumu.
- Wapatie msaada baadala ya kuwaonea huruma tu.
- Onyesha ya kwamba unaelewa ya kuwa ni kweli ya kwamba matatizo ya simanzi yamechangia na kuwfanya wajisikie vibaya.
- Usimlaumu onyesha ya kwamba unaelewa ya kwamba nimatatizo ndiyo yanayowafanya waonekane hivyo.
- Umwamini mtu mwenye simanzi(PTSD).
- Elewa ya kwamba huwezi kumpa tiba na kwa hiyo umshauri akawaone madaktari.
- Ujitanze mwenyewe pia hakikisha ya kwamba unaendelea na maisha yako ya kawaida.
- Kama Ukiwa unatoa msaada au unaishi na mtu mwenye simanzi (PTSD), hakikisha ya kwamba unapata washauri kwa ajili yako binafsi.

## Unahitaji taarifa zaidi?

### Kwa mkarmani

#### Huduma ya Mtafsili na Mkarmani (TIS)

Simu: 13 14 50

**Huduma za Matatizo ya Akili na Namba za dhalula masaa -24** zimeandikwa kwenye kitabu chako cha orodha ya simus.

#### Lifeline Simu masaa-24 Huduma ya ushauri nasaa

Huduma ya taarifa na ushauri hutolewazo na shirika lisilo la kiserikali.

Simu: 13 11 14

Tuvuti: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

#### beyondblue: Mkakati wa kukabiana na huzuni kitaifa

Taarifa kuhusu huzuni,mashaka na kutokua na nidhamu na upatikanaji wa huduma na wapi pa kupata msaada.

Simul: 1300 22 4636

Tuvuti: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### Sane Australia

Shirika la kutoa misaada ya matatizo ya Akili hutoa taarifa na referral kwa taifa,kupiga ni bure kwa rasilimali za elimu na Tafiti.

Simu: 1800 18 SANE (7263)

Tuvuti: [www.sane.org](http://www.sane.org)

### Weka taarifa zako za mawasiliano hapa

### Shirika la Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA)

Simul: 02 9840 3333

Faxi: 02 9840 3388

Tuvuti: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Barua pepe: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

### Kituo cha waliothirika na matukio kiakili cha Australia (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)

Taarifa na rasilimali katika Tuvuti:

[www.acpmh.unimelb.edu.au](http://www.acpmh.unimelb.edu.au)

### Carers Australia

Shirika lisilo la kiserikali ambalo hutoa walezi kwa taarifa,referral na rasilimali za elimu.

Simu: 1800 242 636

Tuvuti: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

### Wasiliana na wafuatao:

- Daktari (GP)
- Huduma ya matatizo ya Akili
- Kituo cha Afya cha jamii.ommunity
- Timu ya matatizo ya Akili katika hospitali ya eneo lako.
- Kituo cha Huduma ya Akili(Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA Inatoa taarifa za mawasiliano kama yapo katika nchini mwako

### Kuhusu nakala hii

Nakala hii ilitolewa na Shirika la **Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA)** kwa kupata msaada wa kifedha kutoka kwa Idara ya Afya na Wazee ya Australia ( Australian Department of Health and Ageing). Nakala nyingine katika mfuatano huu ni kama:

- Watunzaji wa watu wenye ugonjwa wa akili
- Haki za mgonjwa wa akili na majukumu mbalimbali katika mpango wa matibabu ya akili
- Utambulisho wa utamaduni na afya ya akili
- Kupata msaada wa matibabu ya akili kwa daktari
- Kuchanganyikiwa, madawa ya kulevyia na vinywaji vya kulevyia
- Kupona uagonjwa wa akili

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

