

Maana ya Msongo wa Mawazo (Sonona)

Msongo wa mawazo ni mfadhaiko wa akili anaoupata mtu kutokana na shida, taabu, dhiki, matatizo au changamoto zinazomkabili katika maisha ya kila siku.

Mtu hupata msongo wa mawazo pale anaposhindwa au kukosa namna ya kukabiliana na jambo linalomsumbua.

Vitu Vinavyosababisha Mtu Kupata Msongo wa Mawazo

Kuna sababu nyingi zinazosababisha mtu kupata msongo wa mawazo, baadhi ya sababu hizo ambazo zimegawanyika katika makundi mawili ambayo ni kibiologia na kisaikolojia.

Sababu za kibiologia

- o Mtu kurithi vinasaba kutoka kwa mzazi/ wazazi
- o Magonjwa ya muda mrefu kama UKIMWI, figo, ini, moyo nk.

Sababu za kisaikolojia

- o Matukio yasiyofurahisha kama Ubakaji, Uvamizi, Ajali au Kufiwa, au kutekwa nyara

- o Majanga kama Kimbunga, Mafuriko, Tetemeko la ardhi n.k
- o Changamoto za kila siku za maisha Ugoni, Talaka, Mimba kuharibika, Kutoa mimba, Kutengana, Kufungwa, Kuuguza au Kukosa kazi.
- o Matatizo sehemu za kazi Kufukuzwa kazi / Chuo, Migogoro kazini au Kustaafu kazi.
- o Mambo ambayo yanategemewa mtu kufurahi yanaweza kumsababishia msongo wa mawazo kama Kuoja au Kuolewa, Kuzaliwa mtoto, Kufaulu mtihani, Ajira mpya, kuhamia nyumba mpya, Kupata ujauzito nk

Dalili za Msongo wa Mawazo

- o Maumivu ya sehemu mbalimbali za mwili hasa kichwa na kifua
- o Kuwa na huzuni na kujisikia mnyonge
- o Kusahau na kukosa uwezo wa kufikiri vyema
- o Kujihisi kuchoka na kukosa ari nya kufanya kazi,
- o Kuwa na hofu na kutokujiamini
- o Kushindwa kufanya maamuzi sahihi,
- o Kushindwa kula au kula sana,
- o Kukosa hamu ya tendo la ndoa

- o Kupungua uzito au kuongezeka uzito
- o Kubadilika kwa siku za hedhi au kutokuona kabisa
- o Kulala muda mfupi na muda mwingi kuwa macho usiku
- o Kukosa choo kwa muda mrefu
- o Kutaka kujiua au kuwa na mawazo ya kujiua

Athari za Msongo wa Mawazo

Athari za Msongo wa Mawazo zinaweza kuwa za kihisia au kitabia

Athari za Kihisia

- o Kuwa na hofu kupita kiasi
- o Kuwa na mfadhaiko na
- o Kuwa na hisia za kukosa ulinzi
- o Kusahau na kushindwa kufikiria ipasavyo
- o Kukosa utulivu na kuwa na huzuni.

Athari Kitabia

- o Kula sana/-kushindwa kula
- o Kubagua aina za vyakula.
- o Kuwa na hasira
- o Kunywa pombe kupita kiasi au Kutumia madawa ya kulevya,
- o Kupenda kuwa mwenyewe na kujitenga na jamii

- o Kuwa na huzuni na kulia
- o Kutoelewana na jamii

Namna ya kupunguza Msongo wa Mawazo

- o Tafuta chanzo cha msongo na epuka nalo au kubaliana nalo.
- o Kuwa na mtizamo chanya kwamba hiyo changamoto inayokukabili kwani huo sio mwisho wa maisha.
- o Fanya mazoezi ili kupunguza mzigo wa hisia unaokuelemea na huondoa msongo wa mawazo.
- o Epuka kuwa peke yako, washirikishe watu wa karibu matatizo yako kwa kuomba ushauri
- o Pata muda wa kutosha wa kupumzika ikiwa ni pamoja na kulala
- o Epuka mazoea mabaya kama kunywa pombe au kutumia dawa kwa imani kwamba zitakupunguzia msongo wa mawazo
- o Jitahidi Kula vizuri kwani mwili unategemea chakula ili uweze kufanya kazi vizuri
- o Fanya vitu ambavyo vitakupa starehe kama kusoma vitabu, kusikiliza mziki, kwenda sehemu za burudani, na kuwa na mtu wa kukufariji.

- o Badilisha mazingira kwa kutembelea sehemu mbalimbali kama vile fukwe za bahari, mbuga za wanyama, bustani nk
- o Pata ushauri wa wataalam (daktari, mwanasaikolojia nk)
- o Kutumia dawa kwa usahihi kila wakati na
- o Kuhudhuria kiliniki kila wakati kama ulivyopangiwa na wataalam wa afya.

*Kwa taarifa za zaidi wasiliana na
Kituo cha Afya
 Simu namba 2410014
 Barua pepe: healthcentre@udsm.ac.tz*



**CHUO KIKUU CHA
 DAR ES SALAAM**

**KITUO CHA AFYA
 S. L. P 35074
 DAR ES SALAAM**



**MSONGO WA MAWAZO
 (SONONA)**