

# Ni nini hali ya huzuni?

(What is a depressive disorder?)



# Ni nini hali ya huzuni?

Neno 'huzuni' (depression) hutumika kufafanua ukosefu wa furaha ambayo watu huhisi maishani. Hutumika pia kufafanua hali zinginezo za hali au ugonjwa wa ukosefu wa furaha.

Kwa sababu ni jambo la kawaida kuwa na huzuni, ni muhimu kutofautisha baina ya ukosefu wa furaha wa maisha wa kawaida na dalili za hali ya za huzuni.

Kuomboleza kifo cha mpendwa, kuvunja uhusiano ama kuvunja matarijio makubwa ama kukumbwa na matatizo humfanya watu wengi kukosa furaha au kuhisi huzuni. Hali hii ni ya kawaida na hukumba mtu kwa wakati fulani huendelea kwa muda tu. Hali hii sio hali ya huzuni inayokumba mtu bali ni tukio la kawaida la maisha.

Hali ya huzuni ni kikundi cha magonjwa yanayokuwa na hali ya moyo ya hisia za huzuni kali sana kwa wakati mrefu na ukosefu wa furaha kufanya shughuli yanayomfurahisha kwa kawaida. Dalili za magonjwa haya hutatiza sana maisha ya mtu.

Hali ya huzuni inaonekana sana na huathiri mtu mmoja kati ya watu watano katika wakati fulani maishani mwao. Hali ya huzuni ni ya maana na ya dhiki na huhatarisha maisha na hali njema ya yule aliyeathiriwa.

Ni jambo la muhimu kupata makadirio ya mkufunzi na matibabu. Madhara ya hali hii yanaweza kumfanya mtu alazwe hospitalini. Uzuri ni kwamba matibabu haya hutibu mtu kikamilifu.

## Aina za hali ya huzuni ni gani ?

Kuna aina tofauti za magonjwa ya ubongo yanayohusika hali ya huzuni.

### Huzuni ya kupindukia

Huzuni hii ndiyo huonekana zaidi kuliko aina nyingine. Aliyethiriwa hukosa hamu ya kuishi, hukosa kufanya mambo kwa makini na nguvu na hupata mabadiliko katika hamu ya kula na mpangilio wa usingizi. Watu hawa huwa na hali ya lawama. Ukosefu wa tumaini huwafanya kukwa na mawazo ya kujiua.

Hali hii huweza kukumba watu walioishi maisha mema ya kawaida kwa kighafla na bila sababu

yanayoonekana, hata kwa watu ambao wanashindana na maisha, ambao wanafanya kazi vizuri na wanaofurahi wamo jamaa na ushusiano.

Hali hii inawezekana kutokea kwa kupitia wakati mgumu maishani na mtu hawezi kuushinda.

Wakati dalili za hali hii ni chache na sio kali, lakini inaendelea kwa muda mrefu (zaidi ya miaka miwili), hali hii huwa ni huzuni ya kipindi kifupi (dysthymic disorder).

## **Kumudu na hali ya huzuni**

Watu walio na hali hii hujaribu kumudu baada ya kuvunja uhusiano ama kupoteza kazi kwa kiasi kikubwa kuliko ya kawaida.

Hali ya huzuni huwaathiri vikali na kuwafanya kuhisi wasiwasi, kukosa usingizi na mabadiliko katika hamu ya kula. Dalili hizi huonekana na kuendelea kwa majumaa ama miaka. Walioathiriwa na aina hii ya hali ya huzuni mara nyingi wanahitaji matibabu kuwasaidia kushindana na tukio na kupita dalili zao.

## **Huzuni baada ya kujifungua (Post-natal Depression)**

Hali hii inayoitwa “baby blues” huathiri nusu ya mama wapya waliojifungua. Wao huhisi huzuni kiasi, wasiwasi, fadhaa au kuumwa na labda hukosa usingizi ingawa wanachoka karibu wakati wote. Hali ya aina hii huwakumba kwa masaa ama siku chache tu, halafu haionekani .

Hata hivyo, asilimia kumi ya akina mama hisia hizi za huzuni zinazidi na huathiriwa vikali. Akina mama na ugonjwa huu huwa na shida yanyozidi kutekeleza majukumu ya maisha ya kawaida.

Wao huhisi wasiwasi, woga, huzuni na uchovu sana. Akina mama wengine wanashtuka sana au wanafadhaika na hasira. Hali hii huwafanya kupata mabadiliko ya hamu ya chakula na mpangilio ya usingizi.

Hali kali ya huzuni hii isiyoonekana kwa kawaida ni hali ya mtindio wa akili, ‘puerperal psychosis’. Aliyeathiriwa huwezi kushindana na maisha yake ya kawaida na hutatizika kimawazo na kitabia.

Ni muhimu kwa mama na mtoto kwa mama kupata matibabu kamili ambayo yanapatikana.

## **Hisia zisizo za kawaida (Bipolar mood disorder)**

Mtu aliyeathiriwa na hisia pinganifu (hali hii iliitwa huzuni yenye wazimu) hukumbwa na vipindi vya huzuni na wazimu kurudiarudia, inahusika furaha sana, hujilazimisha kufanya kazi nyingi, hukosa utulivu, hasira, kuongea kwa kasi na kutojali. Akiwa ameathiriwa sana, huhisi mambo ambayo hayana uhusiano na ukweli.

Kwa habari zaidi soma kijitabu. Ni nini hisia pinganifu?

## **Shida za afya ya bongo**

Watu walio na huzuni mara nyingi huhisi wasiwasi. Kwa habari zaidi soma kijitabu “Ni nini hali ya wasiwasi?”

Matumizi ya hatari wa pombe na madawa mara nyingi una uhusiano na huzuni. Hii hufanya kutibu huzuni kuwa ngumu zaidi. Ni muhimu kupunguza matumizi ya madawa na pombe. Huzuni inahusika na vitendo vya kutaka kujua.

## **Nini huleta hali ya huzuni?**

Kuna vyanzo vingi vinavyohusika na huzuni.

## **Sababu ya Genetiki**

Inajulikana sana kwamba maelekeo ya kuathiri huzuni yanakuwepo katika jamaa. Hali hii ni kama ile inayohusu magonjwa mengine, kama magonjwa ya kisukari na ya moyo.

## **Sababu ya kemikali za mwili**

Inadhaniwa kwamba huzuni inaweza kuletwa, kwa sehemu tu, na kukosekana kwa uzanifu wa kemikali za akili. Kuna madawa zinazotibu hali hii.

## **Matatizo**

Matatizo yanahusika na chanzo cha huzuni, haswa wakati wa msiba au kasheshe wa kibinafsi. Hukumba mtu wakati wa mabadiliko makubwa maishani kama wakati wa kujifungua, kuvunja hedhi ama maombolezi.

Kwa hiyo hali hii huonekana kwa vijana, akina mama, watu wazima na watu walio na matatizo ya afya ya kimwili.

## **Ubinafsi**

Watu walio na ubinafsi wa aina fulani huwafanya kukumbwa na huzuni virahisi sana. Watu ambao hushikwa na hasira, huwa na wasiwasi ama kuwa nyepesi kuhisi humkumbwa na huzuni virahisi. Watu ambao hufanya mambo kwa makini na hutimiza

viwango vya juu wamo hatari ya kushikwa na huzuni. Wale ambao hutegemea sana wengine pia hukumbwa na huzuni ikiwa mahitaji yao hayatatimizwa. Kulinganisha, watu ambao hujipa tumaini hupunguza nafasi ya kukumbwa na huzuni.

## Pombe na madawa

Matumizi ya hatari wa pombe na madawa mengine hufanya watu kupata huzuni kwa urahisi. Hii inachangia kwa hatari zaidi ya kujua kwa watu wenye huzuni.

## Matibabu gani yanapatikana?

Hali ya huzuni inatibika. Watu walioathiriwa na hisia za huzuni kwa muda mrefu, au zinatatiza maisha yao kwa kiasi kikubwa wanahitaji usaidizi kutoka daktari ama kituo cha afya cha jamii.

Aina ya matibabu hutegemea aina ya dalili za mtu. Aina hizi ni kama zifuatazo:

- Mbinu za kisaikolojia kama mbinu za urekebishaji (Cognitive Behavioural Therapy) kubadilisha fikira, tabia zinazohusika na huzuni.

- Mbinu za kuboresha uhusiano baina ya watu unasaidia watu wafahamu madhara ya uhusiana kwa hisia zao.
- Madawa yanayotibu huzuni inafaraja, kurekebisha ukosefu wa usingizi na hamu ya chakula na kupunguza wasiwasi. Madawa haya hufanya akili kufanya kazi inavyotakikana. Madawa haya hurekebisha kukosekana kwa uzanifu wa chembe akili bongoni na huchukua muda wa wiki moja hadi nne kumponya mtu.
- Madawa maalum hurekebisha hisia na hutibu hali ya hisia pinganifu.
- Kuboresha hali ya maishakama mazoezi ya kimwili kwa kupunguza unywaji wa hatai wa pombe na madawa kunawasaidia watu kuponya.
- Kwa aina ya huzuni iliyo na madhara makali, mbinu wa umeme (ECT) hutumika kama tiba. Njia hii inafaa kuokoka maisha ya wale wanaotaka kujua na wamekoma kula au kunywa na kwenye hatari ya kufa.

Jamii na marafiki ya walioathiriwa hutatizika na kujihisi kuchanganyikiwa mara kwa mara. Usaidizi na elimu, pamoja na ufahamu mzuri zaidi wa jamii ni muhimu kwa matibabu bora.



## Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya
- Kwa kituo cha umma cha afya ya bongo.

Kwa habari zaidi tazama community help na welfare services na pia nambari ya mchana au usiku iliyo kwenye kitabu cha nambari za simu

Ukhitaji mtafsiri piga simu (TIS) on telephone **13 14 50**

Kwa mashauri ya papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.  
Lifeline inaweza kukupa usaidizi kwa kukupa mashauri zaidi.

Habari zaidi zuru:

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

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

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.crufad.com](http://www.crufad.com)

[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

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

Insert your local details here

## Kuhusu kjiitabu hiki

Kijitabu hiki ni mmojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya Australia kupitia (National Mental Health Strategy).

Vijitabu vingine:

- *Ni nini ugonjwa wa bongo?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ni nini ubinafsi usio wa kawaida?*
- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*
- *Ni nini hali ya hisia isio ya kawaida?*

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu (Multicultural Mental Health Australia)

Tel (02) 9840 3333

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

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government

Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Simu 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

