

## Maradhi ya Hisia Zinazobadilika (Bipolar)

Maradhi ya hisia zinazobadilika ni suala la afya ya kiakili ambalo linajumuisha vipindi vya kurudia vya mhemko kuzidia kiasi.

Watu walio na maradhi ya bipolar wanaweza kuwa na msisimko kupita kiasi na wazembe, au kufikiria kuwa wao ni muhimu zaidi kuliko ilivyo katika maisha halisi.

Wanaweza pia kujisikia kusoneka sana, kujiona wanyonge na huzuni, na kupata ugumu wa kufanya maamuzi au kuzingatia. Watu wengine hasa hupata hisia za furaha sana. Wengine hupata hisia ya huzuni, na wengine hupata zote, kuwa na unyogovu sana au kuwa na furaha sana. Mtu huyo anaweza kuishi kwa njia ya ujinga au hatari.<sup>1</sup>

Ni muhimu kutambua kwamba kila mtu ana mabadiliko ya mhemko mara kwa mara. Ni wakati tu hisia hizi zinapita kiasi na zinaingiliana na maisha ya kibinafsi na ya kitaalam ndipo maradhi ya bipolar yanaweza kutambuliwa na tathmini ya daktari inapaswa kutafutwa.<sup>2</sup>

### Dalili:

Watu wenye maradhi ya bipolar wanaweza kupata hisia ambazo labda hazina maana katika mazingira wa kile kinachoendelea karibu nao. Mhemko unaweza kusumbua sana na kufanya iwe ngumu kufanya kazi katika maisha ya siku za kawaida.

Dalili za maradhi ya bipolar zitategemea na aina gani ya mhemko wa kupita kiasi unaopatikana wakati huohuo. Hisia hizi hujulikana kama unyogovu, chini sana; na furaha kupita kiasi (mania), juu sana. Hizi sio uzoefu sawa kwa kila mtu, au kwa kila kipindi.

### Dalili za vipindi vya unyogovu zinaweza kujumuisha:

- Kuhisi huzuni, kukosa tumaini au kukasirika mara nyingi
- Kukosa nguvu na hamu ya kula
- Kupoteza hamu ya shughuli za kila siku
- Ugumu wa kuzingatia au kukumbuka mambo
- Hisia za utupu, kutokuwa na thamani, hatia au kukata tamaa
- Kupata ndoto/chechele au mawazo yasiyo na mantiki
- Ugumu wa kulala
- Kutojitunza

### Dalili za vipindi vya furaha mno (mania) vinaweza kujumuisha:

- Hisia kamili ya nguvu
- Kuhisi kujiona muhimu au kamili ya mawazo na mipango
- Kuhisi kuvurugwa kwa urahisi, kuwashwa au kukasirika
- Kupata ndoto/chechele au mawazo yasiyo na mantiki
- Ukosefu wa hamu ya kulala au kula
- Kufanya maamuzi au kusema vitu visivyo vya kawaida na ambavyo vinaweza kuwa hatari au kudhuru

Vipindi vinaweza kudumu kwa wiki au miezi michache na vipindi vya mhemko wa sio kupita kiasi katikati. Mfumo wa mizunguko kati ya vipindi vya unyogovu na vya furaha mno (mania) unaweza kubadilika baada ya muda na kwa watu binafsi tofauti. Watu wanaopitia mizunguko hii hawawezi kuona mabadiliko ndani yao, wanaweza kuhitaji ufahamu wa mwanafamilia au rafiki.

<sup>1</sup> [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

<sup>2</sup> [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



## Sababu:

Maradhi ya bipolar hufanyika kwa watu kutoka asili yote ya makabila. Ingawa inaweza kuonekana katika umri wowote, ina uwezekano mkubwa wa kutokea kwa mara ya kwanza katika miaka ya ujana au miaka ya ishirini na kadhalika.

Kwa sababu maradhi ya bipolar ina mizunguko kupitia juu na chini, utambuzi unaweza kuchukua muda mrefu.

Kuna sababu nyingi tofauti ambazo zinaweza kuchangia ugonjwa wa akili kutokea kama maradhi ya bipolar. Sababu hizi ni pamoja na sababu za maumbile na za kisaikolojia au kijamii, kwa mfano, uzoefu wa kiwewe na matukio ya maisha yenye kusumbua. Matumizi makubwa ya pombe na dawa zingine za kulevya pia zinaweza kusababisha dalili za ugonjwa huo au kuzidisha dalili zilizopo.

Wakati kulala kupita kiasi kunaweza kuwa dalili, ukosefu wa usingizi pia unaweza kuwa kichocheo, na vile vile dhiki nyingi.

Wakati maradhi ya bipolar inaweza kuathiri mtu yeyote, bila kujali umri au asili yake, viwango vya maradhi hayo vinaweza kuwa juu zaidi katika vikundi kama vile vijana, wale ambao hawana kazi au wanaopokea misaada ya serikali, na wale wanaoishi peke yao.

## Kupata msaada:

Wakati hakuna tiba ya ugonjwa huo, unaweza kujifunza kudhibiti dalili kupitia matibabu. Maradhi ya bipolar kawaida yanahitaji mpango wa matibabu ya muda mrefu unaojumuisha mara nyingi dawa na matibabu ya kisaikolojia na njia za mtindo wa maisha.

Kuna njia anuwai za matibabu na usimamizi wa maradhi ya bipolar, na njia inayofaa zaidi itatofautiana kulingana na aina ya maradhi ya bipolar, iwe unakabiliwa kwa sasa na unyogovu au mania (furaha mno), na upendeleo na hali ya mtu binafsi.

Mtindo wa maisha unaweza kusaidia kudhibiti maradhi ya bipolar – yaani kupata kiasi kizuri cha usingizi, kula vizuri, kufanya mazoezi na kupunguza matumizi ya dawa za burudani na pombe kutakuwa na athari kubwa kwa usimamizi wa maradhi ya bipolar.

## Tiba za Kuzungumza:

Hii inajumuisha kushughulikia na mawazo, hisia, na tabia pamoja na mwanasaikolojia au mtaalamu mwingine wa afya ya kiakili katika vikao vya kawaida kwa muda uliowekwa. Tiba kadhaa ya kawaida kwa matibabu na usimamizi wa maradhi ya bipolar ni pamoja na:

**Cognitive Behavioural Therapy (CBT)** ambayo inafundisha mikakati ya kutambua jinsi hisia zako, mawazo, na tabia yako zinavyoathiriana na kubadilisha mifumo hii.

**Interpersonal Therapy (IPT)** ambayo inazingatia mahusiano yako na wengine na jinsi mawazo yako, hisia zako, na tabia yako inavyoathiriwa na kuathiri mahusiano yako.

## Dawa:

Daktari wako anaweza kujadili chaguzi tofauti za dawa ili kudhibiti dalili za ugonjwa wa bipolar. Kuna dawa chache ambazo zinaweza kutumiwa kusaidia kubadilisha mabadiliko ya mhemko. Dalili za maradhi ya bipolar kwa ujumla hujibu vizuri kwa dawa. Ni muhimu kuzungumza na daktari wako ni dawa ipi itayokuwa bora kwako.

## Usimamizi wa muda mrefu na kujisimamia:

Hii inaweza kuhusisha kushiriki na wataalamu wa afya ili kujifunza kufuatilia mhemko wako na kutambua vichocheo vya unyogovu na mania. Wanaweza kukusaidia kupanga mpango wa usimamizi wa kipeo au hatari, kwa hivyo unajua jinsi ya kudhibiti ishara zozote za kuonya mapema. Hii hujumuisha mara nyingi wanafamilia au marafiki wa karibu, kwa hivyo wanajua pia jinsi ya kutambua dalili zozote mapema za dhiki na kukusaidia na hizi.

Usimamizi wa muda mrefu wa maradhi ya bipolar pia inaweza kuhusisha kuangalia afya yako ya kimwili kila mara pamoja na afya yako ya kiakili, na kuhakikisha kuwa unapata mazoezi ya kawaida, kulala vizuri, na kudumisha lishe bora.

Daktari wako ni mtu mzuri wa kuanza wakati unapotafuta msaada wa afya ya akili. Karatasi ya ukweli katika safu hii *Getting Professional Mental Health Help (Kupata Msaada wa Kitaalam wa Afya ya Akili)* ina habari zaidi juu ya kutafuta msaada wa wataalamu.



Ikiwa hujisikii vizuri kuzungumza na daktari wako juu ya afya yako ya kiakili, unaweza kutafuta mwingine ambaye unafurahia. Inaweza kuchukua muda kupata daktari anayefaa kwako.

Unaweza pia kuwasiliana na Taasisi ya Black Dog. Taasisi ya Black Dog ina vikundi vya kuunga mikono kwa watu walio na ugonjwa wa bipolar na hali zingine za afya ya kiakili. Tembelea [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) kwa habari zaidi.

## Ikiwa unahitaji msaada sasa

Ikiwa unafikiria mtu anaweza kujiumiza au kuumiza wengine, pata msaada wa haraka.

### Piga simu huduma za dharura

Piga simu sifuri tatu (000)

### Piga simu Lifeline

Piga simu nambari kwa 13 11 14

---

### Kuhusu karatasi hii ya ukweli

Habari hii sio ushauri wa kimatibabu. Ni ya kuhusu yote na haizingatii hali zako za kibinafsi, ustawi wa mwili, hali ya akili au mahitaji ya afya ya akili. Usitumie habari hii kutibu au kugundua hali yako ya kiafya mwenyewe, au hali ya kiafya ya mtu mwingine na kamwe usipuuzie ushauri wa matibabu au kuchelewa kutafuta kwa sababu ya kitu katika habari hii. Maswali yoyote ya matibabu yanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa huduma ya afya wenye sifa. Ikiwa una shaka, tafadhali pata ushauri wa matibabu kila wakati.

### Vyanzo

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com – What is Bipolar Disorder - [https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK\\_EDtU2o\\_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD\\_BwE](https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE)

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK – Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Karatasi hii ya ukweli imearifiwa na wajumbe wa Kikundi cha Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer (Mtumiaji na Mtungaji wa Afya ya Akili ya CALD ya Embrace Afya ya Akili na Tamaduni Nyingi).

Karatasi ya ukweli iliyotengenezwa na:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

