

Huzuni (Depression)

Huzuni inamaanisha vitu tofauti katika tamaduni tofauti. Dalili za ugonjwa wa huzunina matibabu yanayotolewa sio sawa. Katika hati hii, huzunihueleza kama suala la afya ya akili ambalo husababisha watu kupata hisia za huzuni, kuwa mnyonge wakati mwingi, kupoteza hamu au raha, kuhisi hatia au kujithamini, usumbufu wa kulala au wa hamu ya kula, nguvu kidogo, na umakini duni.

Hakuna aina moja au sababu ya huzuni. Mazingira, historia na utamaduni wa kila mtu zitakuwa tofauti. Sababu, muda, dalili na matibabu yote yatakuwa tofauti kwa kila mtu.

Shirika la Afya Ulimwenguni linakadiria kuwa huzuni itakuwa suala la kwanza la afya katika mataifa yaliyoendelea na yanayoendelea ifikapo mwaka 2030¹.

Dalili:

Dalili za huzuni(depression) zinaweza kutofautiana kati ya watu lakini kwa jumla hujumuisha hisia za huzuni au kukosa matumaini. Ishara na dalili zitakuwa tofauti kwa kila mtu na zinakuwa pamoja na tabia, hisia, mawazo na hisia za mwili.

Tabia

- huendi nje tena
- kushindwa kufanya mambo kazini/ shuleni
- kujitenga kutoka kwa familia na marafiki ya karibu
- kutegemea pombe na dawa za kutuliza
- kutofanya shughuli za kawaida za kufurahisha
- ugumu wa kuwa na makini

Mawazo

- 'Nimeshindwa kabisa.'
- 'Ni kosa langu.'
- 'Hakuna kitu kizuri kinachotokea kwangu.'
- 'Sina thamani.'
- 'Maisha hayafai kuishi.'
- 'Watu wangukuwa bora bila mimi.'

Hisia

- kuzidiwa
- hatia
- kukasirika
- kukatishwa tamaa
- kukosa kujiamini
- kukosa furaha
- ugumu kufanya maamuzi
- kuvunjika moyo
- mnyonge
- huzuni

Hisia za mwili

- kuchoka wakati wote
- hakuna nguvu
- mgonjwa na kuhisi vibaya
- maumivu ya kichwa na ya misuli
- shida za tumbo
- shida za kulala
- kupoteza au kubadilisha hamu ya kula
- kupoteza au kuzidisha sana uzito

Kila mtu hupata baadhi ya dalili hizi mara kwa mara na sio kila mtu anayepata ugonjwa wa huzuniatakuwa na dalili hizi zote. Dalili za huzunizinaaweza kutofautiana kutoka kwa huzunimpole sana hadi kali. Ikiwa unapata dalili za huzunikwa muda mwingi wa siku nzima - kila siku - kwa zaidi ya wiki mbili, au ikiwa una wasiwasi juu ya hisia zozote unazo, unapaswa kutafuta msaada kutoka kwa daktari wako.



Sababu:

Huzunini hali ngumu na sababu zake bado hazieleweki zote. Lakini, sababu anuwai (kadhaa) zinazochangia zinaweza kusababishahuzuni. Hizi zinaweza kujumuisha sababu za kibaiolojia (kwa mfano, jenetiki au uzoefu wa ugonjwa wa kimwili au jeraha) na sababu za kisaikolojia au kijamii (uzoefu wa kuanzia utotoni, ukosefu wa ajira, kufiwa, au matokeo ya kubadilisha maisha kama vile ujauzito, uhamiaji, kufukuzwa kwa familia, na kutengwa). Kuwa na ugonjwa wa muda mrefu au wa kutishia maisha, kama ugonjwa wa moyo, maumivu ya mgongo au saratani, imehusishwa na hatari kubwa ya huzuni.

Kupata msaada:

Kila mtu ni tofauti na hakuna njia ya kuthibitishwa ya kutibuhuzuni. Matibabu inahitaji kulengwa na hali yako, mazingira, mahitaji na upendeleo wako. Watu wengi walio na wasiwasi au huzunihufaidika na moja au mchanganyiko wa yafuatayo:

- mabadiliko ya mtindo wa maisha na msaada wa kijamii
- matibabu ya kisaikolojia au 'kuzungumza'
- matibabu ya dawa

Njia za kawaida za matibabu kwa huzunini pamoja na tiba ya kuzungumza na dawa.

Matibabu ya kuongea

Matibabu ya kuongea yanajumuisha kuzungumza kwa ujasiri na mtaalamu aliyefundishwa juu ya shida au maswala ambayo yanaweza kusababisha wasiwasi. Aina za matibabu ya kuzungumza ni pamoja na ushauri na matibabu ya kisaikolojia, na daktari wako anaweza kukushauri juu ya njia ambayo unaweza kupata msaada zaidi.

Kuhusu karatasi hii ya ukweli

Karatasi hii ya ukweli imebadilishwa kutoka kwa hati kama hiyo iliyochapishwa kwenye tovuti ya afya UK. Asili ile inaweza kutazamwa kwa

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

Vyanzo vingine ni pamoja na:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

Kuchapishwa katika 2020

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

Madawa

Chaguo jingine la matibabu kwa huzunini kuchukua dawa za kutibu huzuni. Hizi zinaweza kuchukuliwa peke yao au kwa kushirikiana na matibabu ya kuzungumza.

Kuna aina anuwai ya dawa ya kutibu huzuni inapatikana na unaweza kuzungumza na daktari wako juu ya kile kinachoweza kukufaa zaidi. Ikiwa dawa moja haifanyi kazi, unaweza kuagizwa kitu kingine. Ni muhimu kuchukua dawa kwa urefu wa muda uliopendekezwa na daktari wako.

Kunaweza kuwa na athari za kuchukua dawa za kutibuhuzuni. Wakati wa kutafuta msaada, unaweza kuuliza maswali juu ya matibabu, athari zake na wakati unaweza kutarajia kujisikia vizuri.

Ikiwa unafikiria unahuzuni, ni muhimu kuzungumza na daktari wako au mtoa huduma kwa maelezo zaidi na kujadili ni tiba ipi inayofaa sana kwako.

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

Karatasi hii ya ukweli imearifwa 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

