Msongo wa mawazo/stresi

Kila mtu hupata msongo wa mawazo/stresi. Ni njia ambayo hufanya wanadamu kuendelea kupata nguvu zaidi zilizohifadhiwa zinazopatikana wakati zinahitajika. Hata hivyo, msongo wa mawazo/stresi kupita kiasi au wa muda mrefu husababisha matatizo mengi na madhara maishani. Msongo wa mawazo unaweza kusababishwa na mambo tofauti sana kama vile, kubadilika kwa hali yamaisha, mambo yaliyotokea zamani, au mambo ya nje, kutoka kwenye mazingira, mambo yanayotuathiri. Msongo wa mawazo/stresi huathiri watu tofauti na kwa njia tofauti.

Je, unamsongo wa mawazo/stresi kwa sasa?

NDIO

HAPANA

Nimefurahi kusikia! Unaweza kuendelea kusoma, kama unataka.

Nini kinakupa msongo wa mawazo/ stresi kwa sasa?

Andika au chora vitu kwa ajili yako mwenyewe.

Je, unaweza kushawishi chanzo cha msongo wa mawazo/ stresi wewe mwenyewe?

NDIO

HAPANA

SIJUI

Nikwa vitendo gani vya kuonekana unaweza kushawishi/kufanya chochote kwenye chanzo cha msongo wa mawazo/stresi?

Punguza mambo mengine yanayokulemea/yanayo kusumbua.

Imarisha uwezo wako wa kuvumilia msongo wa mawazo/stresi.

Tafuta (pata) habari/maarifa kuhusu, nini kinaweza kukusaidia katika kuleta mabadiliko.

Fanya mpango/ mkakati! Nini unaweza kufanya sasa hivi? Kumbuka: kama tatizo ni kubwa, hilo piga hatua ndogo.

Unapata wapi msaada?
Msaada wa watu wa rika moja
Wataalamu
Wapendwa wako/ndugu wa karibu

Fanya mambo ambayo huongeza ustawi wako (afya njema) licha ya msongo wa mawazo/stresi. Hata mapumziko madogo wakati una msongo wa mawazo/stresi ni muhimu!

Kupumzika kwa kutosha, chakula chenye afya na mazoezi vitakusaidia kukabiliana na hali ya msongo wa mawazo/ stresi.

Jifunze kutambua na kudhibiti uwezo wa nguvu zako.

Mtu anapokuwa na msongo wa mawazo/stresi mara kwa mara huwa anatumia uwezo wake kupita kiasi. Hii inaweza kuhisiwa, kwa mfano, wasiwasi na hisia za kimwili, mapigo ya moyo na kupumua kwa haraka. Mtu anaweza pia kujitenga na wengine na kuhisi kuwa ni ngumu kushirikiana/kuwa pamoja na watu wengine.

Unapotambua dalili hizo, jaribu kusawazisha upumuaji wako kwa kupumua pumzi ndefu nje mara chache. Wakati kupumua kumetulia, hisia ya wasiwasi hupungua. Unaweza pia kujaribu mazoezi ya kupumzika/kurelaksi: https://www.youtube.com/@TurunKriisikeskus1/playlists