Serene

Matengenezo ya Usingizi

Usingizi ni sehemu muhimu kwa afya zetu. Ugumu wa kulala na shida za kutopata usingizi, hata hivyo, ni kawaida sana na ni sehemu ya maisha. Sababu za matatizo ya usingizi zinaweza kuwa nyingi sana na huwezi kuzibadilisha sababu zote mwenyewe. Hata hivyo, kuna mambo mengi unayoweza kufanya ili kurahisisha kupata usingizi na kulala usingizi.

- Mazoezi na kufanya shughuli za siku hufanya iwe rahisi kulala jioni. Nenda katembee nje au ufanye michezo, fanya kazi za nyumbani, cheza michezo mbalimbali na watoto au kutana na marafiki. Hata hivyo, epuka mazoezi mazito au magumu kabla ya kwenda kulala.
- Tumbaku/sigara, sukari na vinywaji vyenye kafeini, kama vile kahawa na chai vinachangamsha. Viepuke vinywaji hivyo kabla ya kwenda kulala.
- Ikiwa una mambo mengi yanayozunguka akilini mwako, yaandike tayari kwenye karatasi wakati wa mchana. Haisaidii kuwa na masikitiko au majuto wakati wa usiku.
- Mwangaza kutoka kwenye luninga/televisheni, simu ya mkononi na kompyuta huchangamsha. Epuka kuviangalia kabla ya kwenda kulala. Pia, epuka kutazama filamu na habari za kusisimua au za kutisha jioni kabla ya kwenda kulala.
- Jitengenezee ratiba ya kupendeza kabla ya kwenda kulala: fanya matembezi ya muda mfupi, fungua dirisha kwa muda ili kupata hewa safi katika chumba cha kulala, nenda kuoga/kujiingiza kwenye maji kama vile lile sinki la kuogea, kunywa glasi ya kinywaji cha moto, sikiliza muziki wa kupendeza au usome kitabu kidogo.
- Kuwa na muda ambao haubadiliki yaani uwe na utaratibu na uudumishe huo utaratibu wako wa kulala na kuamka. Nenda kitandani wakati unausingizi tu.
- Hata kama ulikesha usiku uliopita, lala usingizi wa mchana muda mfupi, lala muda wa juu wa usingizi wa mchana (dakika 10–20).

KAMA HUPATI USINGIZI:

- Wakati mwingine mwili huhisi kutotulia au mawazo tofauti tofauti yanazunguka kichwani. Wakati huo ni vigumu kulala. Unaweza kufanya mazoezi ya kutuliza akili na mwili.
- Mara nyingi mambo yanaonekana kuwa makubwa na magumu zaidi kuliko yalivyo unapokuwa huwezi kulala usiku (unapokesha usiku). Hakuna faida unapokuwa na wasiwasi usiku. Matatizo ni bora kukabiliana nayo wakati wa mchana.
- Zungumza/ongea wewe mwenyewe kwa utulivu. Jiambie mwenyewe, kwamba sasa ni wakati na ni ruksa kupumzika.
- Unaweza kujaribu kutumia picha za kufikirika akilini kama msaada wa kukusaidia kutulia. Kutumia taswira za kufikirika kunahitaji kufanya mazoezi kidogo. Kama ukigundua kuwa mawazo yako yanatangatanga mahali pengine, rudi tu kwenye taswira ya kufikirika akilini.
    - Weka mawazo yanayokusumbua katika boksi lakufikirika na yatupe chini kutoka mahali fulani juu. Unaweza pia kuliweka boksi mahali salama ili kusubiri asubuhi.
    - Wazia akilini mwako mbuga na kundi kubwa la kondoo. Hesabu kondoo wanaoruka juu ya uzio.

    - Wazia akilini mwako mahali tulivu na salama ambapo unaweza kupumzika. Fikiria ni jinsi gani panavyoonekana, jinsi gani panavyonukia na ni sauti za aina gani unazosikia hapo.

- Kuzingatia hisia zako mwenyewe nje ya mawazo yako kunatuliza: kuwa makini na sauti unazosikia au jinsi blanketi au mto unavyohisi.
- Ikiwa mwili wako unahisi mkazo/mvutano, unaweza kufanya mazoezi ya kupumzika. Unaweza kusikiliza mazoezi mbalimbali ya kupumzika, kwa mfano, kupitia YouTube: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- Ikiwa huwezi kupata usingizi baada ya kama dakika 20, inuka na fanya kitu cha utulivu na cha kufanya upumzike: kwa mfano, soma kitabu, sikiliza muziki wa utulivu, fanya mazoezi ya kupumzika au andika kwenye karatasi mambo ambayo yanazunguka akilini mwako. Rudi kitandani wakati ukiwa umechoka tu.
- Usijaribu sana kupata usingizi, mara nyingi inakatisha tamaa na kufanya kupata usingizi iwe ngumu zaidi. Kama huwezi kupata usingizi, jaribu kuwa mpole kwako wewe mwenyewe.
- Usiku, unapaswa kuwa katika mahali pakupumzikia/kulala, hata kama hupati usingizi. Watu wanaosumbuliwa na matatizo ya usingizi mara nyingi huhisi kana kwamba hawajalala kabisa wakati wa usiku. Hata hivyo, kwa kawaida mtu hulala kwa muda mfupi, japokuwa hakulitambua hilo.

KAMA UKIAMKA USIKU KWA SABABU YA NDOTO MBAYA:

- Unapoamka kutoka kwenye ndoto mbaya, jikumbushe kuwa ilikuwa ni ndoto na kwamba uko salama.
- Leta vitu kwenye chumba cha kulala ambavyo vinakukumbusha kuwa uko salama. Unapoamka kutoka kwenye ndoto mbaya, weka umakini wako kwenye hivyo vitu.
- Inuka na ufanye kitu cha kutuliza. Kwa mfano, unaweza kunywa glasi ya maji, kusoma kitabu au kusikiliza muziki wa kutulinza.
- Ikiwa unaamka mara kwa mara usiku kwa sababu ya ndoto mbaya, unaweza kuiandika ndoto yako kwenye karatasi au kumwambia ndoto yako kwa sauti mtu wa karibu na wewe au mtaalamu wa kukusaidia.
- Unaweza pia kuchora ndoto yako au kuweka picha za kufikirika akilini (fikra zako) kwenye karatasi.
- Kuwa peke yako usiku, hisia zisizofurahisha na mambo yanaweza kuonekana kuwa magumu yasiyobebeka. Kutuliza hali yako mwenyewe ni muhimu. Mara nyingi ni jambo pekee unaweza kuwa na ushawishi nalo wakati wa usiku. Ni vizuri pia kujikumbusha mwenyewe kwamba, ingawa usiku unaonekana kuwa mrefu, mwishoni daima asubuhi hupambazuka.

Usisite kuzungumza juu ya matatizo ya usingizi na wapendwa wako, daktari/mganga, muuguzi, mwanasaikolojia au mtaalamu mwingine. Mazungumzo, mazoezi ya kupumzika na njia zingine husaidia kufikia usingizi bora.