

Magonjwa ya Akili ni Nini na husababishwa na Nini?

- Magonjwa ya akili ni matatizo ya ubongo ambayo humfanya mtu kuwa na hisia, fikira na matendo tofauti na yale yanayotarajiwa na jamii na kushindwa kukabiliana na changamoto za maisha.
- Magonjwa ya akili yanaweza kusababishwa na sababu za kibaiologia au kisaikolojia;

Sababu za kibaiologia

- Kurithi vinasaba kutoka kwa wazazi.
- Magonjwa ya muda mrefu kama degedege, malaria kali, UKIMWI nk
- Matumizi ya dawa za kulevya

Sababu za kisaikolojia

- Majanga, ubakaji, uvamizi, ajali, utekaji nyara, kukosa elimu, kukosa ajira nk
- Kufiwa, kutengana, talaka, ugoni, kufungwa
- Kufukuzwakazi, kukosamishahara, kustaafu kazi nk.
- Kutokufanya vizuri kwenye masomo na Kufukuzwa chuo/shule
- Matatizo yanayowaathiri watoto

kisaikolojia

- ▶ Kunyanyaswa kingono
- ▶ Kupigwa na kutengwa
- ▶ Kutothaminiwa
- ▶ Kutokupata matunzo stahiki

Dalili za Magonjwa ya Akili ni Zipi?

Magonjwa ya akili yapo ya aina nyingi na dalili zake zinatofautiana kati ya ugonjwa moja na mwingine.

Dalili za Kihisia

- Kusikia sauti ambazo watu wengine hawazisikii
- Kuona vitu ambavyo watu wengine hawavioni
- Kuhisi kufuatiliwa na watu
- Wivu uliopitiliza
- Kuhisi mawazo yake yanajulikana na watu wengine au yanazungumzwa kwenye vyombo vya habari
- Kuhisi kuwa mtu anatumia mawazo yake kufanya mambo Fulani
- Kuhisi harufu ambayo watu wengine hawaisikii
- Kuhisi maisha hayana thamani na kuona bora kufa kuliko kuishi

Dalili za Kimwili

- Kukosa furaha au kuwa na furaha

kupita kiasi

- Kuwa na wasiwasi au woga kupita kiasi
- Kupunguza kuongea au kuongea kupita kiasi
- Hasira za haraka na kufikia hatua ya kudhuru watu au kuharibu vitu.
- Kuwa na msongo wa mawazo
- Kujitenga na watu na kupenda kukaa mwenyewe muda mwingi
- Kutokuwa na ari ya kufanya kazi au kufanya kazi nyingi kwa wakati mmoja bila ya kuzikamilisha
- Kutokuonyesha hisia yoyote usoni mwake (furaha au huzuni)
- Kutokujijali usafi na muonekano wake
- Mwili kukosa nguvu au kuhisi mwili una nguvu sana kupita kiasi
- Kukosa usingizi au kulala usingizi sana kupita kiasi
- Kukosa hamu ya kula au kuwa na hamu sana ya kula
- Kutokutulia (kuhamanika) au kutulia sehemu moja muda mrefu bila ya kujisogeza
- Maumivu sehemu mbalimbali za mwili ambayo vipimo vya hospitali havionyeshi tatizo lolote la kimwili.

Dalili za Kiakili

- Kukosa umakini wa shughuli zake za kila siku
- Kusahau kwa haraka au kupoteza kumbukumbu
- Kukosa uwezo wa kupambanua mambo kwa mitazamo tofauti
- Kutokujali
- Kuwa na imani zisizo za kawaida kama vile;
 - ▶▶ Kuwa mtu maarufu au Nabii
 - ▶▶ Kupokea taarifa kutoka kwenye redio au mitandao ya simu
 - ▶▶ Imani ya kuwasiliana na watu maarufu
 - ▶▶ Kuamini kuwa na nguvu ya ziada kutoka nje ya mwili
 - ▶▶ Imani kuwa kuna watu wanamfuatilia/ wanataka kumdhuru
- Mawazo yake hayana mtiririko unaoeleweka.

Matibabu ya Magonjwa ya Akili

Matibabu ya magonjwa ya akili hutoafautiana kati ya ugonjwa mmoja na mwingine

- Elimu kwa jamii kuhusiana na magonjwa ya akili ni kitu cha muhibu sana katika kuzuia kujirudia au kupata ugonjwa wa

akili, juu ya matibabu na msaada anaohitaji mgonjwa ili kuendelea na maisha yake ya kila siku.

- Kupatiwa uchunguzi mapema ili apatiwe tiba sahihi na ya mapema
- Tiba ya kisaikolojia (kujitambua aliko, anapotaka kuwa na kuamua kufanya mabadiliko kwa kutegemea uwezo wake mwenyewe
- Tiba kimwili kutumia dawa za hospitali
- Matibabu kwenye nyumba za upataji nafuu (Sober Houses)
- Ushirikiano kati ya mgonjwa familia na wataalamu wa tiba huleta mafanikio makubwa sana katika matibabu.
- Kutokutumia madawa ya kulevya ikiwa ni pamoja na vilevi
- Pata muda mrefu wa kupumzika
- Fanya mazoezi
- Usijitenge na jamii
- Kujibidisha kwenye shughuli za kuleta kipato

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Kituo cha Afya-Chuo Kikuu cha DSM

Simu: 2410500–8 Ext. 2006

Direct: 2410014

Barua pepe: healthcentre@udsm.ac.tz

Website: <http://www.udsm.ac.tz>

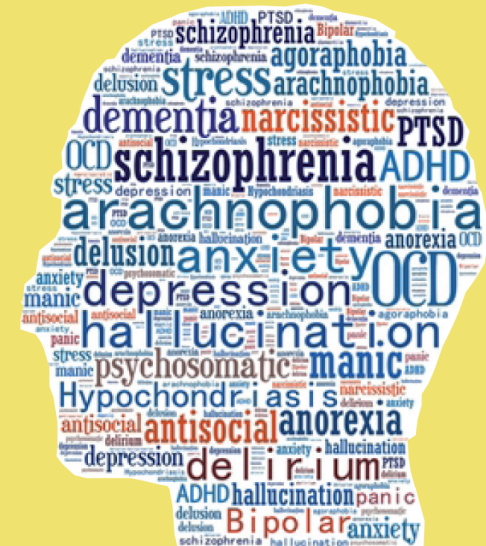


CHUO KIKUU CHA DAR ES SALAAM

KITUO CHA AFYA

S. L. P 35074

DAR ES SALAAM



MAGONJWA YA AKILI