Nationalities Service Center

Je, kiwewe ni nini?

Jambo lenye kuhuzunisha sana linapotupata, ubongo na mwili wetu hujitayarisha ili kutulinda. Wakati mwingine mfumo huu wa ulinzi hubakia ukiwa umewashwa kila wakati jambo ambalo linaweza kuathiri afya na ustawi wetu. Inaweza kusaidia kuelewa jinsi ubongo na mwili wetu unavyofanya kazi ili tuelewe baadhi ya dalili ambazo tunaweza kuwa nazo na kuunda mikakati ya kuanza kupona.

- Kiwewe ni uzoefu ambao unafadhaisha sana, unatisha na kulemea.
- Watu wengi katika NSC wameweza kuwa na kiwewe.

- Tunapopatwa na jambo lenye kufadhaisha sana, bongo na miili yetu hujaribu kutulinda mara moja.
- Tunapopatwa na dhiki, kuna sehemu ya ubongo wetu inayouambia mwili wetu kwamba tunahitaji kukaa macho na kutoroka. Ikiwa hatuwezi kutoroka, bongo zetu zinaweza kuiambia miili yetu izime au kufa ganzi.

- Sehemu zingine za ubongo wetu huzimika kama sehemu ya ubongo wetu ambayo hufanya maamuzi na kupanga mawazo na kumbukumbu.

- Iwapo tumekumbwa na tukio la kuhuzunisha sana, tunashuhudia mtu mwingine akipatwa na tukio la kufadhaisha au tunasikia kuhusu mtu wa karibu wa familia au rafiki anayepatwa na tukio linalotatanisha, mfumo huu wa ulinzi unaweza kuwashwa, na wakati mwingine mfumo unaweza kukwama.

- Hili linapotokea, hata tukio la kuhuzunisha likiisha, tunaweza kuhisi kuogopa kwa urahisi, kuwa na maumivu mengi ya mwili, kuwa na ndoto za kutisha au kukosa usingizi, au tunaweza kushindwa kuacha kufikiria kuhusu kile kilichotokea au kuhisi kama tukio lenye mafadhaiko linafanyika tena. Wakati mwingine tunaweza hata tusiweze kuhisi kitu chochote ni kama tumekufa ganzi.

Kutukutika

Maumivu

Siwezi kulala/ Ndoto za kutisha

Kusahau

Kufikiria Kupita Kiasi

Mchovu

Kuzidiwa

Mwemye huzuni

Mwenye hasira

Mpweke

Kufadhaika

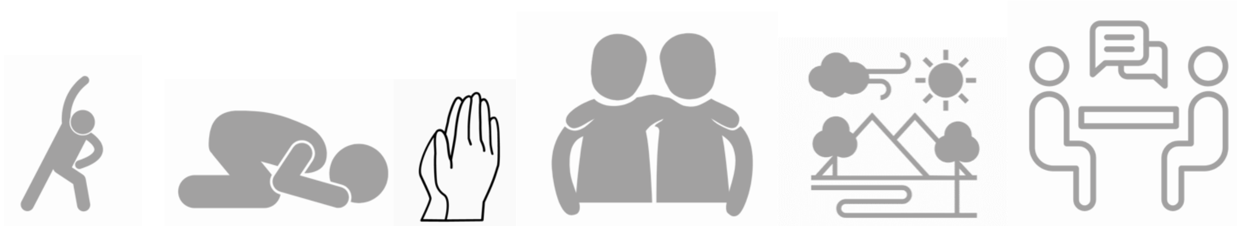
Gwen Soffer, 2020
Kituo cha Huduma za Taifa

- Kwa sababu inachukua nguvu nyingi kukwama katika hali hii ya ulinzi, miili yetu inaweza wakati mwingine kuchoka sana, na tunaweza kuhisi uchovu, kuzidiwa, au huzuni sana au hata hasira.

- Katika NSC, tunaona watu wengi ambao wamepitia mambo mengi magumu katika maisha yao. Wengi wana shida ya kulala, wana maumivu mengi ya mwili, wana shida ya kuzingatia au kukumbuka vitu au hawawezi kuacha kufikiria juu ya uzoefu wao. Hizi zote ni hali za kawaida za kukumbana na matukio yanayofadhaisha sana.

Ni nini husaidia watu ambao wamepatwa na kiwewe?

- Kuna mambo mengi ambayo yamekuwa msaada kwa watu wanaopona kutokana na kiwewe.
- Kila mtu ni tofauti, kwa hivyo tunaweza kujaribu vitu tofauti ili kuona ikiwa vinatufanyia kazi.
- Hapa kuna baadhi ya mambo ambayo watu wengine wamesema yamewasaidia kupona:



Mazoezi **Sala** **Jamii** **Kuwa katika mazingira** **Uangaliaji**

Vikundi vya Msaada **Kusikiliza muziki** **Kupiga ngoma** **Kutafakari** **Yoga** **Kukanda mwili**

Vitobo **Kujitolea** **Kupika** **Kucheza densi** **Usingizi wa kutosha** **Kupumua** **Kutunza bustani**

Ni aina gani za shughuli zimekusaidia kujihisi vizuri hapo awali?