**KUONDOKANA NA TATIZO LA SHINIKIZO LA KISAIKOLOJIA**

Habari,

Karibu katika mfululizo, wa podikasiti za Coalition for work with phsychotrauma and peace (CWWPP). Unaweza ukatazama zaidi kuhusu taasisi yetu kupitia ukarasa wa [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). Kama kuna jambo ambalo ungetamani kutushirikisha katika podikasiti hizi, tafadhali wasiliana nasi kupita ukarasa uliotajwa hapo juu. Kama una maoni yeyote kuhusu podikasiti zetu tafadhali tutumie, tunajisikia vizuri kusikia kutoka kwako.

Leo tunazungumzia kuhusu kwanini tunatakiwa kupunguza shinikizo la kisaikojia na kupunguza msongo wa mawazo.

Shinikizo la kisaikolojia ni kama volkano. Shinikizo hukua siku kwa siku, na taratibu madhara yake hutokea (hulipuka kama volkano). Unaweza ukafikiria pia ni kama kidonda mkononi mwako. Kama wadudu (bakteria) wakiingia kwenye kidonda taratibu hukua na kuongezeka na mara madhara yake hutokea. Lakini pia wadudu hawa huweza kuingia ndani zaidi na kuharibu mfumo wote wa mwili. Kwa hiyo shinikizo la kisaikolojia linafana sana na vile wadudu (bakteria) ambavyo huathiri kidonda na huleta madhara makubwa kama halitotibiwa au kuzuiwa mapema (kwa wakati). Kama tatizo hili halitazuiliwa mapema linaweza kukusababishia kufanya uhalifu (kukosana au kutoelewana) na watu uwapendao, watu wanaokuzunguka au itakupelekea kuwa na wasiwasi sana au kupata tatizo la kisaikolojia.

Ni muhimu sana kutoa vitu nje (mawazo ,hasira na chuki), na kupata njia nzuri ambayo unaweza itumia kutokana na tatizo hili. Sasa kila mmoja ana njia yake ambayo anaweza kutumia ili kuondokana na tatizo la shinikizo la kisaikolojia na tutazungumzia baadhi ya hizo. Lakini kwa ujumla ,baadhi ya watu kwa mfano hupenda kusikiliza muziki, wengine hupenda kula, wengine hupenda mpira na mpira ni moja ya njia nzuri sana. Kutembea ni njia nzuri pia, kutafakari juu ya vitu vyema ni njia nzuri sana.

Hatari ni kwamba baadhi ya watu hutaka kuepukana na tatizo hili kwa kunywa pombe, kutumia madawa ya kulevya, uhalifu kama ilivyozungumziwa hapo awali na njia nyinginezo ambazo sio nzuri. Kwa hiyo tunashauri ni bora kutafuta njia nzuri ambayo itakufaa. Kila mmoja hufanya kwa njia yake mwenyewe. Kwa namna yeyote kama mtu atafanya kazi bila kuathiri wengine hiyo ni njema zaidi.

Njia mojawapo tunayopendekeza ni kuandika, kuandika Jarida, kuandika kitabu, lakini asione mtu yeyote. Mimi binafsi hufanya hii kwa kutumia kompyuta. Hii hupunguza shinikizo (presha) hasa wakati unaelezea nini kilitokea na unajisikiaje kutokana na tukio hilo. Lakini pia hutoa mazingira ya dhamira ya kile kilichotokea. Lakini pia hurusu kuanzisha fikra na mawazo na kufikiria juu ya kile kilitokea kwa kina. Lakini pia inakuruhusu kutafuta namna au njia bora ya kutatua tatizo hilo pamoja na namna gani ya kuondokana na mawazo yasiyo sahihi. Ni muhimu sana kuandika vitu hivi. Watu wengine hutumia muda mwingi kuandika Jarida (hata siku nzima), wengine hufanya hivyo asubuhi au jioni au wakati mwingine wowote.

Njia nyingine ya kutokana na mawazo yasiyosahihi ni sanaa. Unaweza ukachora, ukapaka rangi picha, wengine huchonga sanamu na kuna njia nyinginezo nyingi za kufanya muziki na kucheza. Pia kwa kurekodi kama podikasiti hii.

Lakini pia ni vizuri kumtafuta ambaye unaweza ukamueleza nini kilitokea, nini unahisi (unawaza kwa wakati huo na muachie nafasi ya kuongea baada ya kumuelezea. Hii ni moja ya njia ambayo ni nzuri sana na uhakika.

Pia tumezungumzia kuhusu kuupa mwili nguvu, kama una umeshawwahi kuumizwa inawezekana ukawa na hasira ,wasiwasi na mawazo mengi kama utajiepusha na vitu hivyo kwa kucheza mpira ni vizuri zaidi.

Kutembea ni njia nzuri pia kwa sababu inakupa mazoezi, na inakupa nafasi ya kufikiri na kutafakari kuhusu wewe. Kutafakari ni moja ya njia bora. Unapokuwa na mawazo hasi (yasiyosahihi) unawweza ukabadili dira (Muelekeo) kwa kufanya kazi, kuwasaidia watu wengine, wanaweza wakawa watu wa kwenye familia yako, unaweza ukajitolea kufanya shughuli yeyote.

Tunapendekeza kuwa tumia njia hizi kwa namna hii kila siku. Tunapendekeza kuwa tumia angalau dakika 15 au nusu saa kila siku kufanya hivi.

Kama unahjitaji msaada zaidi tafadhali wasiliana nasi kupitia ukurasa wetu kwenye tovuti.

Ni matumaini yetu kuwa podikasti hii itakufaa na tunatazamia kukutana nawe wakati mwingine.

Uwe na wiki njema.

Kwaheri.