

Utunzaji wa kibinafsi kwa Watunzaji na Walimu katika Nyakati za Mfadhaiko

Mfadhaiko wako na afya yako ya akili ni muhimu! Uzoefu wenye mfadhaiko unaoendelea unaweza kusababisha uchovu kabisa, kukera, na ugumu wa kushughulika na matukio ya kila siku, na ishara za wasiwasi au huzuni.

Hatuwezi kuwatunza wengine tusipojitunza kwanza. Wakati mwingine hatutambui namna tumefadhaishwa. Tukipatikana kwenye matukio makali na kuwatunza watu wengine, ni rahisi kusahau kwamba afya yetu ni muhimu. Huezi kuondoa mfadhaiko katika maisha yako, lakini unaweza kujitunza ili mfadhaiko usikulemee.

Fuatilia maisha yako: tunaona athari za mfadhaiko katika miili yetu, katika maisha yetu ya kibinafsi, na katika uwezo wetu wa kulea au kufunza. **Fikia watu waliopo kwenye mfumo wako wa usaidizi** ili wengine wasaidie katika kupunguza mfadhaiko wako.

Utunzaji wa kibinafsi si lazima uchukue muda mwingi, na wengi wetu hawana muda au rasilimali za kujitunza kwa kuenda likizo.

Ukiwa na...

Dakika 2

- Pumua ---- Fumba macho yako na ulenge kuvuta pumzi na kutoa pumzi
- Jinyooshe
- Tengeneza orodha ya vitu 3 ambavyo unatolea shukrani
- Tuma barua pepe au ujumbe kwa mtu ambaye ni muhimu kwako, kuwafanya wajue kwamba unawakumbuka
- Acha mtu ajue kwamba unahitaji muda wa kuongea na wao baadaye kwa siku, tenga muda wa kuongea
- Chukua muda wa kumwambia mtu habari za asubuhi/usiku mwema/kwaheri

Dakika 10

- Andika katika jarida
- Pigia rafiki simu
- Andika ama umwambie mtu kitu ambacho kilifanikiwa leo
- Kuwa na kilio cha kuliwaza
- Taamali au uombe
- Kuwa na matembezi mafupi
- Pata kahawa/staftahi/chakula cha mchana na familia au marafiki
- Zungumza na uache mtu ajue iwapo kuna njia ambayo wanaweza kukusaidia.

Dakika 5

- Sikiliza muziki
- Zungumza na mfanyakazi----mwenzako au rafiki
- Zungumza kupitia barua pepe au upige simu ili kumfahamisha kwa haraka mtu katika maisha yako unavyoedelea
- Toka nje ili upate hewa safi
- Kula kumbwe au unywe kikombe cha kahawa
- Tazama picha za marafiki au wanafamilia yako
- Weka mpango wa kuwa pamoja na rafiki au mwanafamilia katika siku zijazo

Dakika 30

- Cheza mchezo na mtoto wako
- Somea mtoto wako, ama usome kitabu kinachokufurahisha
- Kuwa na matembezi, mazoezi
- Oga
- Pika au oka chakula unachokipenda mno
- Pata chakula na familia au marafiki
- Tazama kipindi cha televisheni na mtu unayependa kushinda naye
- Soma tovuti au gazeti ambalo halihusiani na habari hii.

Ukiwa na mahitaji ya moja kwa moja yanayohusiana na matukio ya hivi karibuni kwenye Baltimore: Nambari za Simu za usaidizi kwa Janga la Dhiki 1-800-985-5990 zinatoa ushauri wa mara moja wa wasiwasi kwa watu walioathiriwa na msukomsuko wa jamii unaotokana na matukio katika Baltimore.