Dhiki ya Kiakili ni Nini?

Watu walio na dhiki ya kiakili wanapitia matatizo kwa namna wanavyofikiria, kuhisi au tabia. Kwa maneno mengine, kufikiria kwao, kuhisi na tabia yao huwa imechanganyika. Hii huathiri pakubwa uhusiano wao na watu wengine, kazi, na kufurahia maishae.

Kuwa na dhiki ya kiakili kunaweza kuwa vigumu kwa mtu na vigumu kwa familia. Lakini, sio jambo la kukufanya uwe na haya.

Ni Nini Husababisha Dhiki ya Kiakili?

Ni muhimu kuelewa kwamba kuwa na dhiki ya kiakili sio kosa la mtu yeyote. Ni jambo linaloaminiwa kwamba linasababishwa na damu mbaya, adhabu au kijicho. Kwa upande mwingine, madaktari wanaamini kwamba kuna sababu kadhaa zinazoweza kusababisha dhiki ya kiakili:

- Kutokuwa na urari wa kemikali akilini
- Mfadhaiko na matatizo ya kila simu
- Kupitia mambo kadhaa ya dhiki

Ni vigumu kuwa na uhakika kuhusu sababu za dhiki ya kiakili katika hali zote. Wakati mwingine dhiki za kimwili zinaweza kuwa na dalili za magonjwa ya kiakili.

Je, Dhiki ya Kiakili Inatokana na Urithi?

Utafiti unaonyesha kwamba watu wengine wanaweza kuwa na maelekezo ya jenetiki ya kupata dhiki ya kiakili. Kwa sababu kuna mambo mengi magumu, inapendekezwa ujadiliane jambo hili na daktari wako.

Je, Dhiki ya Kiakili ni Ugonjwa wa Kuambukiza?

Dhiki ya kiakili sio kama mafua au surua, sio ugonjwa wa kuambukiza.

Aina Kuu za Dhiki ya Kiakili Ni Gani?

Kuwa na Wasiwasi
Msongo wa Baada ya Kiwewe (PTSD)
Mfadhaiko
Dhiki ya Kufurahi na Kuhuzunika Kupita Kiasi
Skizofrenia

❖ Kuwa na Wasiwasi

Wasiwasi Mtu anaweza kupitia dhiki, hofu au wasiwasi mkali. Dalili za kawaida zinajumuisha:

- Shinikizo la juu la damu,
- Mpigo wa juu wa moyo,
- Usumbufu wa tumbo,
- Mitetemo,
- Mkazo wa misuli,
- Hisia za kutotulia,
- Kukosa usingizi.

❖ Dhiki ya Baada wa Kiwewe (PTSD)

Dalili za kawaida zinajumuisha:

- Jinamizi,
- Kuwa na fikra nyingi za kiwewe ulichopitia,
- Kukosa usingizi,
- Kushtuka kwa urahisi.

❖ Mfadhaiko

Mfadhaiko huathiri usununu wa mtu.
Mfadhaiko Kidogo: Watu wengi hupitia mfadhaiko kidogo maishani mwao kwa mfano, huzuni au kutotaka kufanya kitu chochote

Mfadhaliko Mkubwa: Dalili zinaweza kujumuisha:

- Huzuni au kutokuwa na tamaa kabisa;
- Kukata hamu ya kufanya kitu chochote kwa mfano kazi, mambo ayapendaye mtu au usafi;
- Matatizo ya kulala;
- Kutokuwa na hamu ya chakula;
- Kupoteza uzani wa mwili;
- Kukosa nguvu;
- Kuwa na fikra za kujitoa uhai au kusubiri kufa;
- Hisia ya hatia;
- Kutokuwa na matumaini;
- Kujihisi asiyefaa kitu

Mfadhaiko, aitha kidogo au mkubwa, unaweza kuwa matokeo ya matukio maishani kama vile kumpoteza mpendwa, kupoteza kazi, au kujaribu kuanza maisha katika nchi mpya. Hata hivyo, pia inaweza kusababishwa na sababu zingine zisizojulikana za nje.

Ikiwa una uhakika wa ukali wa mfadhaiko, tafadhali tafuta ushauri wa kitaalamu.

❖ Dhiki ya Kufurahi na Kuhuzunika Kupita Kiasi

Hii huathiri usununu wa mtu. Mtu anaweza kuwa na ubadilikabadilikaji wa hali wa kiwango cha juu na chini.

Dalili za usununu wa ‘chini’ zinaweza kujumuisha:

- hisia za kutofaulu au hufai kitu chochote;
- Kuwa na fikra za kujitoa uhai au kusubiri kufa;
- Usununu wa dhiki;
- Matatizo ya kulala;
- Kutokuwa na hamu ya chakula.

Dalili za usununu wa ‘juu’ zinaweza kujumuisha:

- Kuudhika upesi,
- Msemo unaweza kuchanganyika kwa sababu ya kuzungumza haraka sana;
- Kufanya maamuzi ya ghafla;
- Kuamini kwamba wewe ni mtu muhimu au una nguvu za ajabu.

Mtu mwenye dhiki ya kufurahi na kuhuzunika kupita kiasi (pia inayojulikana kama ‘Ugonjwa wa Kufurahi na Kuhuzunika Kipita Kiasi’) anaweza kushikwa na kichaa.

Kichaa: Jambo hili hutokea wakati mtu anarukwa na akili au hawezi kutenganisha kati ya jambo la kweli na ndoto.

❖ Skizofrenia

Ugonjwa wa kiakili unaowapata watu wengi ni skizofrenia. Dalili zinaweza kujumuisha:

- Kuhisi kuchanganyikiwa au mwenye dhiki;
- Kujitenga na familia, marafiki, na muingiliano mchache wa kijamii;
- Kusikia sauti za watu ambao hawapo au zisizosikika na watu wengine;
- Kuamini kwamba watu wanataka kuwadhuru;
- Kuamini kwamba wewe ni mtu mashuhuri au mwenye nguvu;
- Hisia na fikra huenda zisilingane, kwa mfano, kucheka fikra ya kuhuzunisha bila sababu;
- Kutoweza kutekeleza kazi za kila siku, kwa mfano, usafi au chakula.

Ni Nini Kinaweza Kufanywa Kumsaidia Mtu?

Watu wanaopitia dalili hizi wanafaa kutafuta usaidizi wa kimatibabu. Dhiki ya kiakili ni kama ugonjwa wa kimwili. Ni muhimu kupokea matibabu ili upate nafuu. Ikiwa mtu anapokea matibabu hapo mwanzoni, huenda akapona haraka sana. Moja au mchanganyiko wa yafuatayo unaweza kumsaidia mtu:

- Madawa yanaweza kusaidia aina fulani za dhiki ya kiakili. Husaidia kupunguza dalili.
- Usaidizi na ushauri ni kuzungumza na mtu kutatua matatizo, kusaidia kuvumilia dhiki na dalili.
- Mikutano ya Makundi ya Usaidizi na kuwa na watu wengine walio na dhiki ya kiakili. Kukutana kwa familia zilizo na watu wenye dhiki ya kiakili. Makundi haya huwapa watu fursa ya kushiriki tajiriba, kujifunza kuhusu dhiki za kiakili na kusaidiana.

Lengo la msaada huu ni kurejeza heshima, hadhi na matumaini kwa mtu mwenye dhiki ya kiakili.

Ninaweza Kupata Usaidizi Huu Wapi?

- Mtoa Huduma wa Kwanza
  Daktari wako anaweza kufanya ukaguzi ili kuhakikisha hakuna matatizo mengine ya kimwili. Wanaweza kumtibu mtu mwenye dhiki ya kiakili. Daktari wako pia anaweza kukuelekeza kwa huduma zingine zinazofaa.

- Kliniki za Afya ya Kiakili za Jamii
  Wafanyakazi wanajumuisha daktari wa magonjwa ya akili, mwanasaikolojia, wauguzi wa majongwa ya akili, mtaalam wa matibabu wa kazini, wafanyakazi wa kijamii. Wanatoa aina mbalimbali za msaada kwa mtu mwenye dhiki ya kiakili na/au jamaa zao. Hii pia inaweza kujumuisha usaidizi wa hali ya hatari.

- Hopsitali za Magonjwa ya Akili
  Ikiwa mtu ni mgonjwa sana anaweza kuhitaji kupelekwa hospitali. Watu wanaweza kupelekwa hospitalini bila kutaka kwao ikiwa kuna hatari kwamba wanaweza kujijeruhi au kujeruhi watu wengine. Baada ya mtu kulazwa hopsitalini, afya yake ya kiakili inapitiwa mara kwa mara. Lengo la kulazwa hospitalini ni kurejeza afya ya akili ya mtu haraka iwezekanavyo ili aweze kurudi nyumbani.

Tatizo Langu Litawekwa Kwa Usiri?

Unapomtembelea mtaalam wa afya, maelezo kuhusu matatizo yako hayawezi kufichuliwa kwa mtu yeyote bila ruhusa yako. Ikiwa mkalimani anatumiwa lazime pai yeye aweke maelezo haya kwa usiri. Ni muhimu kwa mtu mwenye dhiki ya kiakili kupokea matubabu ili kupata nafuu. Dhiki ikichukuza muda mrefu bila kutibiwa ndivyo itakavyochukua muda mrefu kwa mtu kupona.

Ni Wapi Ninaweza Kupata Maelezo Zaidi?

Muulize daktari wako wa kwanza maelezo zaidi.

Ikiwa wewe, mwanafamilia au rafiki ana dhiki ya kiakili ambayo ni kali sana na daktari wako wa kwanza hapatikani, unafaa kuenda kwenye chumba cha dharura katika hopsitali iliyokaribu.

Taarifa hii ilichukuliwa kutoka kwa brosha iitwayo "Ugonjwa wa Kiakili ni Nini" iliyotengenezwa na ADEC (Hatua Dhidi ya Ulemavu katika Jamii za Mbari) Victoria, Australia.