

Kiwewe

Kiwewe ni jibu la kihisia kwa tukio ambalo linatishia maisha yako au usalama wako, au maisha au usalama wa watu ambao wapo karibu nawe.

Tukio la kiwewe linaweza kujumuisha vurugu, huzuni na kupoteza, ajali, mateso, uvunjaji wa haki za binadamu na kuhamishwa kwa nguvu makazi yao. Kuhamishwa kwa nguvu kawaida kunajumisha shida ngumu sana, ukosefu wa usalama na kutokuwa uhakika kwa muda mrefu, mara nyingi katika muktadha wa vita au mapigano ya wenyewe kwa wenyewe.¹

Kiwewe pia kinaweza kupatwa kama matokeo ya matukio ya kiwewe yanayorudiwa kwa wakati kama unyanyasaji, uzembe au vurugu.

Kiwewe kinaweza kuwa tofauti sana na kitu chochote ambacho umewahi kupitia hapo awali na inaweza kuwa vigumu kuifahamu. Kupitia kiwewe kunaweza kukuacha na maswali mengi kuhusu usalama wako na udhibiti juu ya maisha yako. Inaweza kuwa vigumu sana kushughulikia hisia hizi ikiwa pia unashughulikia mabadiliko mengine maishani mwako, kama kuhamia nchi mpya, kujaribu kupata nyumba au kazi, au kuzoea utamaduni mpya. Kila mtu ana uzoefu tofauti na jibutiko kwa matukio muhimu na kile kinachomsababisha kiwewe mtu mmoja kinaweza kuwa sio cha mwingine. Ni muhimu usilinganishe uzoefu wako na wa mtu mwingine.

Kupata kiwewe ni jibu la kawaida baada ya tukio muhimu. Ni tofauti na Shida ya Mkazo ya Baada ya Kiwewe (PTSD), ambayo ni hali ya kudumu inayohitaji utambuzi rasmi na usaidizi wa wataalamu. Habari zaidi juu ya PTSD inapatikana katika Karatasi ya Ukweli ya PTSD.

Wakati mwingine PTSD, unyogovu au wasiwasi unaweza kutokea baada ya kupitia shida ya kiwewe. Ni muhimu kufuatilia na kujua hisia zako na kile unachopitia wiki chache baada ya kiwewe. Ikiwa unapata dalili zinazoathiri maisha yako ya kila siku na kukuzuia kwenda kazini, shuleni au kukuzuia kufanya shughuli zako za kawaida, au una wasiwasi wowote, tafadhali umwone daktari wako. Habari zaidi juu ya unyogovu na wasiwasi hupatikana katika karatasi za ukweli za unyogovu na wasiwasi.

Athari za Kiwewe

Baada ya tukio la kiwewe, ni kawaida kuhisi hisia zenye nguvu. Hizi zinaweza kujumuisha:

- Ganzi la hisia
- Mabanduko kwa kile kilichotokea, watu wengine, na wewe mwenyewe
- Mshtuko na kutoamini kwamba tukio hilo limetokea
- Hofu ya kifo au jeraha, kuwa peke yako, kutokuwa na uwezo wa kukabiliana, au tukio hilo kutokea tena
- Kuhisi kukosa msaada
- Hatia au aibu kwa kutozuia tukio hiyo, au kwa kuwa bora kuliko wengine, au kwa kutokujibu vizuri au kukabiliana vyema
- Huzuni kwa vitu ambavyo vimepita au vimepotea
- Kutengwa - kuhisi kuwa hakuna mtu anayeelewa au anayeweza kusaidia
- Furaha sana - furaha ya kuwa hai na salama
- Hasira na kuchanganyikiwa juu ya tukio hilo, au ukosefu wa haki.

Uzoefu mwingine wa kawaida ni pamoja na:

- Shida kuendelea kufanya shughuli za kawaida za kila siku
- Kujihatarisha, pamoja na kuongezeka kwa matumizi ya pombe na dawa zingine za kulevyia
- Kuepuka hali zinazokukumbusha kiwewe cha zamani
- Shida ya kulala
- Ndoto za kutisha/jinamizi
- Kupitia tukio tena kupitia ndoto, kumbusho la ghaflaau mawazo
- Maumivu ya kichwa
- Mabadiliko ya hamu ya kula na uzito
- Moyo wa kupiga kwa kasi
- Kutetemeka au kutoa jasho
- Ugumu wa kuzingatia
- Mabadiliko ya kihisia, kama hali ya moyo kubadilikabadilika, wasiwasi, au hasira ya haraka
- Mabadiliko katika mahusiano - watu wengine wanaweza kuonekana kuwa hawaungi mkono au hawapatikani, wakati wengine wanaweza kuonekana kuwa karibu kuliko hapo awali

¹ Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- Kupata ugumu na shule au kazi
- Kujitenga kwa marafiki na familia
- Kuwa macho sana au mwangilifu

Jitunze mwenyewe

Kupitia tukio la kiwewe ni kuhangaisha na kuchafuka. Ni muhimu kufanya vitu kujitunza mwenyewe. Hii inaweza kujumuisha:

- Unapokuwa tayari, kuzungumza na watu juu ya uzoefu wako na kujaribu kuelewa ilikuwaje kwa watu wengine pia
- Kuamua ni habari gani ya media unayoweza kukabiliana nayo; epuka kutazama au kusoma juu ya mada unayoona inafadhaisha
- Kupata msaada kutoka kwa watu unaowaamini, pamoja na marafiki na familia yako kwa kuwajulisha unajisikiaje
- Kufuata utaratibu, kama kufanya kazi, kuhudhuria shuleni, kujiunga na kikundi cha michezo na shughuli zingine
- Kupata muda wa mazoezi na kupumzika, na kwa shughuli ambazo unapenda.

Wakati wa kupata msaada

Ni muhimu kupata msaada na kuona daktari kama ukipata athari yoyote ya kiwewe ambayo:

- Inazidi kuwa mbaya
- Inaingilia shule, kazi, mahusiano yako au shughuli unazofurahia
- Ni yenye dhiki au kukasirisha
- Kusababisha ufikirie kujiumiza mwenyewe au kuumiza mtu mwingine.

Kuhusu Karatasi hii ya Ukweli

Habari hii sio ushauri wa kimatibabu. Ni ya kuhusu yote na haizingatii hali zako za kibinafsi, ustawi wa mwili, hali ya akili au mahitaji ya afya ya akili. Usitumie habari hii kutibu au kugundua hali yako ya kiafya mwenyewe, au hali ya kiafya ya mtu mwingine na kamwe usipuuze ushauri wa matibabu au kuchelewa kutafuta kwa sababu ya kitu katika habari hii. Maswali yoyote ya matibabu yanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa huduma ya afya wenye sifa. Ikiwa una shaka, tafadhali pata ushauri wa matibabu kila wakati.

Karatasi hii ya ukweli imebadilishwa kutoka kwa habari iliyochapishwa na headspace. Habari ya asili inaweza kutazamwa kwa:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

Kuchapishwa katika 2021

Ikiwa dalili za kiwewe huzidi kuwa mbaya kwa muda na zina athari kubwa kwa maisha yako, ni muhimu kupata msaada mapema na kuona daktari ili kupunguza athari za maswala ya afya ya akili kwenye maisha yako na kuboresha nafasi za kupona kabisa.

Daktari wako ni mtu mzuri wa kuanza wakati unapotafuta msaada wa afya ya akili. Karatasi ya ukweli katika safu hii *Getting Professional Mental Health Help (Kupata Msaada wa Kitaalam wa Afya ya Akili)* ina habari zaidi juu ya kutafuta msaada wa wataalamu.

Ikiwa hujisikii vizuri kuzungumza na daktari wako juu ya afya yako ya kiakili, unaweza kutafuta mwingine ambaye unafurahia. Inaweza kuchukua muda kupata daktari anayefaa kwako.

Unaweza pia kuwasiliana na Baraza la Huduma za Australia kwa Waokokaji wa Mateso na Kiwewe (FASSTT). FASSTT ni mtandao wa mashirika nane ya ukarabati wa Australia ambayo hufanya kazi na waathirika wa mateso na kiwewe ambao wamekuja Australia kutoka ng'ambo. Kuna shirika moja wa FASSTT katika kila jimbo na wilaya ya Australia. Tembelea <https://www.fasstt.org.au/> kwa habari zaidi.

Ikiwa unahitaji msaada sasa

Ikiwa unafikiria mtu anaweza kujiumiza au kuumiza wengine, pata msaada wa haraka.

Piga simu huduma za dharura

Piga simu sifuri tatu (000)

Piga simu Lifeline

Piga simu nambari kwa 13 11 14

Vyanzo vingine vinajumisha:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKzfd_BwE

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

Karatasi hii ya ukweli imearifiwa na wajumbe wa Kikundi cha Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer (Mtumiaji na Mtungaji wa Afya ya Akili ya CALD ya Embrace Afya ya Akili na Tamaduni Nyingi).

Karatasi ya ukweli iliyotengenezwa na:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

