

## Maradhi ya Utu

Utu ni jinsi mtu anafikiria, anavyohisi na anavyotenda. Utu ni kuhusu sisi nani na jinsi tunajisikia juu yetu. Kwa watu wengi huu unaendelea kuwa sawa sawa katika kila hali na wakati. Watu wengine, hata hivyo, wanaweza kupata shida katika jinsi wanavyofikiria na kujisikia juu yao na wengine.

Maradhi ya utu yanaweza kuwa njia ya kukabiliana kama matokeo ya uzoefu mbaya wa maisha au kiwewe; sio tu mtu anayechagua kuishi kwa njia fulani.

Utu wa kila mtu ni wa kipekee. Tabia hukua wakati watu wanapopitia uzoefu tofauti wa maisha. Watu wengi wanaweza kubadilika kwa rahisi ya kutosha kujifunza kutoka kwa uzoefu wa zamani na kubadilisha tabia zao wakati zinapohitajika. Mtu mwenye maradhi ya utu anaona ni vigumu sana kudhibiti tabia zao. Wanapata mawazo na hisia kali sana ambazo ni kali mno ili wana shida ya kukabiliana na maisha ya kila siku. Wanafanya kwa njia ambazo hawawezi kudhibiti, na wanapata shida ya kuhusiana na hali na watu. Kama matokeo ya changamoto hizi, mara nyingi hupata shida kubwa na mapungufu katika uhusiano wao, mikutano ya kijamii, kazini na shuleni.<sup>1</sup>

Wakati mwingine watu hupata maradhi ya utu yaliyochanganyikiwa na maradhi ya bipolar. Maradhi ya utu yanajumuisha muundo wa muda mrefu wa mabadiliko ghafla, hata dakika-kwa-dakika katika mhemko na tabia. Maradhi ya bipolar inajumuisha vipindi tofauti vya furaha/mania au unyogovu. Habari zaidi juu ya bipolar inapatikana katika karatasi ya Bipolar katika mfululizo huu.

Maradhi ya utu ni maswala ya afya ya kiakili ambapo utu wako na tabia yako husababisha dhiki kwako au kwa wengine. Kuna aina nyingi tofauti na sababu tofauti zinazowezekana za maradhi ya utu, na ishara na dalili ni tofauti.

Maradhi ya utu ni ngumu sana na kuna aina nyingi tofauti. Inaweza kuwa ngumu kugundua maradhi ya utu.

### Aina za maradhi ya utu:

Aina zingine za maradhi ya utu ni:

**Maradhi ya utu ya kijamii:** Tabia ya kutowajali wengine hadi kuwa mkali na mkatili, au kukiuka haki za watu wengine.

**Maradhi ya utu ya kuepuka:** Kuhisi sana na kwa rahisi na kukosoa au kukataliwa, na kupata aibu kali mno.

**Maradhi ya utu wa mipaka:** Kutenda bila kufikiria, kuchukua hatari kubwa, kupata dhiki kubwa, kuwa na hasira ya kulipuka au hali zisizo na utulivu.

**Maradhi ya utu wa kujipenda (nasisi):** Kuamini kuwa wewe ni bora kuliko kila mtu mwingine.

**Maradhi ya utu wa kushikwa-kulazimisha:** Kuwa na udhibiti sana, kujishughulisha na ukamilifu, sheria na utaratibu; hawawezi kutupa vitu vya zamani au vilivyovunjika.

**Maradhi ya utu wa aina ya skizo:** Kutojali watu wengine na kuwa na mawazo yasiyo ya kawaida, kama vile 'kufikiria kichawi' - yaani, kuamini unaweza kushawishi watu na matukio kwa mawazo yako.

Watu walio na maradhi ya utu hawatambui kila wakati wana shida kwa sababu njia yao ya kufikiria na tabia zao inaonekana kawaida kwao na ni sehemu yao binafsi. Mawazo na tabia zao zinaweza kuwa majibu ya kinga kwa kiwewe na/ au shida.

<sup>1</sup> [What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia](https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders) - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



## Dalili:

Dalili za maradhi ya utu ni tabia ambazo kila mtu anaweza kuonyesha wakati fulani. Tofauti ni kwa watu wenye maradhi ya utu ni kwamba tabia zao ni kali mno na, kawaida, hawawezi kuzibadilisha.

Maradhi ya utu kawaida hazigunduliki hadi umri wa miaka 18 kwa sababu utu wetu uko katika maendeleo ya kila wakati hadi umri huo.

Watoto na vijana wana mabadiliko ya homoni ambayo yanaathiri hisia zao na ishara zinaweza kuwa sawa au kulingana na maradhi ya utu. Ikiwa unapata tabia ambazo zinakuhusu na zinasumbua maisha yako ya kawaida, tafadhali ukutane na daktari yako.

### **Ishara zingine ambazo mtu mwenye maradhi ya utu zinaweza kujumuisha:**

- mabadiliko ya mhemko kila mara
- utegemezi kupita kiasi kwa watu wengine
- narcissism (ubatili mno)
- mahusiano ya kibinafsi ya mgongoro
- kujitenga dhidi ya kutangamana na watu
- kuzuka kwa hasira
- shaka na kutoamini wengine
- ugumu wa kupata marafiki
- kuhitaji la kuridhika papo hapo
- kudhibiti mbaya wa msukumo
- matumizi mabaya ya pombe au madawa ya kulevya
- kujidhuru, au kutishia au kujaribu kujiua

Kila mtu anaweza kupata baadhi ya hizi mara kwa mara na sio kila mtu mwenye maradhi ya utu atakuwa na ishara hizi zote. Ikiwa unapata ishara hizi kwa karibu siku nzima - kila siku - au ikiwa una wasiwasi juu ya hisia zozote unazo, unapaswa kutafuta msaada kutoka kwa daktari wako.

## Sababu:

Haijulikani haswa ni nini husababisha maradhi ya utu. Walakini, sababu zingine zinaweza kuifanya uwezekano mkubwa kwamba mtu anaendeleza maradhi. Ni pamoja na:

- historia ya familia ya maradhi ya utu au shida zingine za afya ya kiakili
- dhuluma au kutelekezwa wakati wa utoto
- maisha ya familia isiyo na utulivu au yenye machafuko wakati wa utoto
- kugunduliwa na shida ya tabia wa utoto
- kupoteza wazazi kupitia kifo, au talaka ya kiwewe, wakati wa utoto
- kiwewe nyingine muhimu

Watu wenye maradhi ya utu hawachagui kuhisi kama wanavyofanya, na hawawajibiki kwa vyovyote kukuza ugonjwa huo.

## Kupata msaada:

Aina ya matibabu inategemea aina ya maradhi ya utu. Maradhi mengi ya utu yanahusiana na shida zingine za afya ya akili, ingawa tabia hiyo kawaida hudumu zaidi. Kwa mfano, maradhi ya utu wa kushikwa-kulazimisha unahusiana na maradhi ya kushikwa-kulazimisha, maradhi ya utu wa aina ya skizo na skizofrenia, na maradhi ya utu ya kuepuka kwa hofu kubwa ya kijamii. Kwa hivyo, njia zingine za matibabu ambazo zinafanana zinaweza kutumiwa. Kwa maradhi ya utu wa mipaka, tiba ya kuzungumza ndio njia kuu ya matibabu. Dawa inaweza kutumika kutibu sehemu ya maradhi.

Inaweza kuwa ngumu kugundua maradhi ya utu na wakati mwingine wataalamu wa afya wanaweza kusababisha kichocheo cha mtu. Inaweza kusaidia kuwa na mlezi ambaye anamjua vizuri mtu huyo amtembelee daktari kusaidia kuelezea kinachoendelea na kuwa msaada kwa mtu anayepata ishara na dalili.



Wakati uelewano wetu wa matibabu bora ya maradhi ya utu bado unazidi, kama matibabu yanatafutwa mapema basi kutakuwa ufanisi zaidi.

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.

**Mradi wa Hewa (Project Air) una rasilimali kwa watumiaji na familia zao, wenzi na watunzaji pamoja na karatasi za ukweli, hadithi na video za uzoefu wa watumiaji. Tembelea <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> 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

---

## 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 usipuuzie 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.

## Vyanzo

Karatasi hii ya ukweli imebadilishwa kutoka hati kama hiyo iliyochapishwa kwenye tovuti ya [accessout.com](https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders). Asili yake inaweza kutazamwa kwa <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

## Vyanzo vingine vinajumuisha

What is borderline personality disorder? - Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) - <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

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](mailto:multicultural@mhaustralia.org)

[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

