

Skizofrenia

Skizofrenia inatibika na dawa, msaada wa kisaikolojia na uchaguzi wa mtindo wa maisha.

Skizofrenia huathiri jinsi mtu atavyofikiria na kukabiliana na maisha ya kila siku. Mtu anayeishi na skizofrenia anaweza kuona maono ya uwongo, imani za uwongo na mawazo yasiyopangwa. Wanaweza kukosa motisha kwa shughuli za kila siku.

Dalili za kuona ndoto na imani za uwongo zisichanganyikiwe na uzoefu wa imani ya kidini. Uunganisho uliojisikia kwa dini sio skizofrenia. Kwa mfano, kuona ndoto na imani za uwongo ambazo sio wa kweli au unaodhuru kwako au kwa wengine sio uzoefu wa kawaida uliunganishwa na imani ya kidini.

Skizofrenia inaweza kusimamiwa. Ikiwa wewe au mtu aliye karibu nawe hupata dalili hizi tafadhali umwone daktari au utafute msaada kupitia rasilimali kadhaa hapa chini.

Kuna unyanyapaa mwingi na hadithi nyingi za uwongo juu ya skizofrenia. Hadithi ya kawaida ni kwamba watu wote wenye skizofrenia ni hatari. Hii sio kweli. Watu walio na skizofrenia huwa hatari mara chache, haswa wanapopokea matibabu na msaada unaofaa.

Skizofrenia sio 'utu uliogawanyika'. Watu walio na skizofrenia wanaweza kuwa na imani za uwongo na hali potofu ya ukweli, lakini hawana tabia nyingi au zilizogawanyika.

Watu wenye skizofrenia wanaonyesha anuwai ya kawaida ya uwezo wa akili, na hawana ulemavu wa akili, ingawa dalili zinaweza kuingilia uwezo wao wa kufikiria wakati wa kipindi cha kuumwa.

Watu wengine walio na skizofrenia hupata tukio fupi moja au chache la kuumwa tu katika maisha yao. Kwa wengine, inaweza kuendelea kuwa shida ya afya ya kurudiarudia au ya maisha.

Sababu

Sababu za skizofrenia ni ngumu, ukuaji wa mapema, matumizi mabaya ya dawa za kulevya, hali ya shida ya kijamii na kiwewe (haswa katika utoto) inaweza kuongeza hatari ya mtu kupata skizofrenia.

Ishara na Dalili:

Mwanzo wa skizofrenia unaweza kuwa wa haraka, na dalili huibuka zaidi ya wiki kadhaa, au inaweza kuwa polepole, ikikua zaidi ya miezi au hata miaka.

Saikosi

Mojawapo ya dalili kuu za skizofrenia ni hali ya saikosi. Mtu aliye na saikosi anapata changamoto kutambua kile kilicho halisi kutoka ambacho sio. Saikosi mara nyingi hupatikana katika vipindi vifupi vya dalili kali. Dalili kuu za saikosi ni:

- imani za uwongo - imani za uwongo ambazo hazawezi kubadilishwa na ushahidi
- maono ya uwongo - kusikia sauti au kuhisi vingine au kuona vitu ambavyo sio vya kweli
- mawazo ya fujo - mawazo na kunena ambayo yanachanganyikiwa
- tabia ya fujo - vitendo visivyo vya kawaida, visivyofaa au vikali.

Dalili hizi ni zile ambazo zinaweza kuwa vigumu kutambua wakati mtu ana imani kali za kidini na amekuwa na uzoefu wa zamani wa kidini. Ni muhimu kutafuta msaada wa daktari ikiwa una wasiwasi.

Dalili zisizo za kisaikosi

Skizofrenia huanza mara kwa mara na mabadiliko ya jumla, ambayo ni ngumu kutambua ya fikira, hisia na tabia ya mtu. Mabadilisho hayo huwa yanakuja na kwenda, lakini yasipotibiwa yanaweza kuwa mabaya zaidi kwa muda.

Dalili zifuatazo zisizo za kisaikosi ni ishara zenye nguvu zaidi kuwa kuna kitu kibaya:

- kujishughulisha na mada
- kunena au uandishi ambao ni wa haraka sana, uliochanganyikiwa, usio na mantiki au mgumu kuelewa
- kuongea kidogo
- kupoteza umakini, kumbukumbu na/au umakini
- kujitoa kwenye mahusiano au burudani
- uchokozi au shaka ambao unazidi
- kutofanya shughuli na/au kufanya na bidii mno
- kuishi kwa njia ambayo ni ya ovyoovy, ya kushangaza au isiyo na tabia



- kutozingatia usafi wa kibinafsi
- kutoweza kuhisi au kuonyesha furaha

Dalili zinaweza kutofautiana na utambuzi wa skizofrenia haimaanishi mtu atakuwa na dalili hizi zote. Dalili zinaweza kutofautiana kwa urefu wa muda unaozipata na ukali wao. Ikiwa unapata dalili za skizofrenia, au ikiwa una wasiwasi juu ya hisia zozote au mawazo ambayo unayo unapaswa kutafuta msaada kutoka kwa daktari wako.

Utambuzi

Skizofrenia inachukua muda kugundua. Unaweza kupata utambuzi wa kwanza wa skizofrenia haraka, lakini hauwezi kuthibitishwa mpaka uwe na uzoefu wa mwezi wa dalili za kisaikosi. Kwa utambuzi wa skizofrenia, dalili zinahitaji kuwapo kwa angalau miezi sita na kuwa kali sana kusababisha shida kazini, shuleni au katika maisha yako ya kijamii. Wakati mwingine utambuzi utabadilika kwa muda na hiyo ni kawaida.

Daktari wako anaweza kufanya tathmini ya awali kisha akuelekeze kwa mtaalamu, kawaida mtaalamu wa magonjwa ya akili, kwa utambuzi kamili na matibabu. Unaweza kuwa na vipimo vya damu na uchunguzi wa ubongo ili kufutilia mbali shida zingine za kiafya.

Matibabu na kupona

Matibabu ni pamoja na dawa ya kuzuia magonjwa ya akili, tiba maalum ya kisaikolojia na mipango ya kusaidia jamii kukusaidia na afya yako ya mwili, makazi, kazi au shule.

Kuchukua dawa kunaweza kusababisha athari. Unaweza kuuliza maswali ya daktari wako juu ya matibabu, athari za dawa na kile unachoweza kutarajia kujisikia.

Matibabu ya skizofrenia inaweza kudumu miaka 2-5, au hata zaidi. Watu wengi wanaendelea kupata matibabu na msaada wa kudhibiti magonjwa yao kwa maisha yao yote. Kwa muda, matibabu yako yanaweza kubadilika ili kupunguza aina au kiwango cha matibabu, kuboresha matokeo na kupunguza athari.

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.

Ikiwa unahitaji msaada sasa

Ikiwa unafikiria mtu anaweza kujiimiza 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.

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

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

Vyanzo vingine vinajumisha:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Karatasi hii ya ukweli imearifwa 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

