

## **HABARI KUHUSU UZITO YA MAWAZO**

Maana ya uzito ya mawazo ni kusikia kama mtu anasikia ako na shida, kitu kina dhiki ha hakuna mwanga kwenye maisha kwa muda mrefu. Wakati mtu ako na mawazi mazito hawezi kusikia kitukizuri kiribu kitu cho chote. Mtu na mawazo mazito ana shida kuanza kufanya kitu na anachoka haraka. Kufanya tamko ni ngumu mara nyingi na hata ku shughulikia kama masomo au kusoma.

Mtu aliye na mawazo maziti kawaida ana shida ya kulala. Kuamka asubuhi mapema ni kawaida. Mara nyingine mtu na mawazo mazito ako na shida kupata uzingizi analala na anamka mara kwa mara. Mara nyingine mtu na mawazo mazito anaweza kulala sana kupita kiasi. Kupoteza hamu ya kukula na kwamba uzito inapungua ni kawaida kwa mtu na mawazo mazito. Mara nyingine tena mtu na mawazo maziti anaweza kukula chakula nyingi sana.

Mara nyingine mtu na mawazo mazito anaweza kukasirika na ana weza kupata shida kushiriki na watu wengine. Kulaumu mwenyewe pia ni kawaida. Kufikiri kifo na kujiua mwenewe mawazo mtu na mawazo mazito anaweza kufukiri pia. Pia mauvivu ya mwili kama mauvivu ya kichwa, mauvivu ya misuli, mauvivu ya tumbo na mgongo pia ni kawaida na wakati kupina mauvivu haipatikani.

### **UZITO YA MAWAZO KINATOKEA WAPI?**

Uzito ya mawazo kawaida kinatokea wakati kuna mabadiliko kubwa kwenye maisha. Kabla ya mawazo mazito kufika mtu anaweza kuacha mtu muhimu nyuma au mambo ya maisha kama kazi au nyumba. Mara nyingine mawazo mazito yanaweza kutokea kama kitu mpya kinatokea kwenye maisha na unasikia kama nguwu yako haitoshi kufaulu mabadiliko yote. Changamoto mpya inaweza kua kuhama sehemu mpya, kuzoea utamaduni mpya au kujifunza lugha mpya.

Mtu mwingine anapata mawazo mazito haraka kuliko mwingine. Inaweza kua kwasababu ya kitu kwenye familia au kawaida ya mtu. Tuna jua pia kwamba kupata mawazo mazito kitu kina badilika kwenye ubongo na kawaida kina pona wakato muda wa mazito kimepita.

### **NJIA YA UTIBABU**

Kwa uzito ya mawazo ya muda mrefu na iki sumbua maisha ya kawaida utafute matibabu ya daktari. Kuhusu ile unaweza kuongea na nesi au daktari. Hata kuongea na watu wa karibu ni vizuri pia. Ni kawaida kwamba mtu na mawazo mazito ana laumu mwenyewe kila wakati na hii kawaida ina ongeza tu na mawazo Mwanzoni ni vizuri kutulia na kumba muda ya kupona. Wakati uko na mawazo mazito ni ngumu ku tatua shida kubwa na ni vizuri ku hamisha kitu cha kutatua mbele. Kupona kutoka uzito ya mawazo kina chukua muda, kaida mawiki, mara nyingine hata mwezi.

Katika mazumgumzo na mtu kumpa matibabu mna jaribu ku utatuzi na kutuliza hali. Bila kupata jibu moja kwa moja kuongea kuhusu shida na mawazo kawaida yana tuliza. Kawaida mambo yaki tulia inawezekana kuongea kuhusu mambo ambayo kina leta shida, upotofu nakufikiri njia ya kufaulu na majibu pia. Njia ya kuongwa inawezekana kupata maoni mapya katika shida ya maisha na njia ya kufanya au kufikiri kitu na shirikiano na watu pia. Kusidio ni kwamba mtu ana okota tena nguvu yake.

Matibabu ya dawa inaharakisha kupona kutoka uzito ya mawazo. Madawa ya kutumia katika uzito ya mawazo ni ya salama na unaweza kuacha kutumia wakati una taka na huzoe kutumia. Baadaya ya wiki 2-4 unaweza kusikia kama dawa inasaidia m awazo. Ni wizuri kuendelea kutumia madawa hata kama umepona kwasababu alama ya uzito ya mawazo yana weza kuruddi. Matibabu ya dawa inachukua kawaida miezi sita paka wmaka moja na wakati huo inabidi kutumia dawa kila siku. Kuhusu kuacha matibabu ya dawa inabidi kuongea na daktari.

Mwanzoni ya kutumia madawa athari kinaweza kutokea pia. Ya kawaida ni kusikia vibaya, kichwa kinakonga, unatoa jacho nyingi, tumbo panauma na uchofu. Kwa kawaida athari ni ndogo tu na yana pita baadaya siku chache na mwili itazoea dawa. Mara nyingine inabidi kubadilisha dawa kwasababu ya athari au kama dawa haisaidii ya kutosha. Kuhusu athari ya dawa inabidi uongee na daktari aliye mpa matibabu. Mara nyingine kina hitaji kuchukua pia dawa inayo leta uzingizi au inayo toa dhiki.

Kama unahitaji habari kuhusu uzito ya mawazo au matibabu ina bidi kuuliza nesi au daktari yako.

Hii maelezo ineandikwa na daktari hodari ya psychiatria Tapio Halla ambayo anafanya kazi katika kituo cha afya cha mawazo kwa wahamiaji Tampere.