

HABARI KUHUSU USUMBUFU YA MAWAZO KILICHO TOKEA GHAFULA

Usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula inaweza kutokea kama kuna kitu kime stucha sana. Kitu kama hii kinaweza kua uzoefu ya vita, uzoefu ya kuumiza vibaya au mapigano, ajali ya magari, ajali ya mazingira kama mtetemko ya dunia, mafuriko ya maji au msukomsuko. Katika kitu kama hii mtu au rafiki yake anaweza kua kwenye shida. Wakati kama huu unaweza kusikia huwezi kufanya kitu, unaogopa na kuogofya.

Wakati mtu anasikia usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula kitu cha zamani cha kustucha kina rudi kichwani mara kwa mara na inaleta dhiki. Kuota mambo mabaya ni kawaida. Mara nyingine kitu kingine unaweza kusikia kwa nguvu na unaweza kuhisi kitu ambalo si kweli.

Mtu anayosikia usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula anakumbuka mambo kawaida vizuri na kwamba kinasonga na hataki kukumbuka mambo. Hii inaweza kuzuia maisha ya kawaida. Wakati mwingine mtu ana shida kukumbuka mambo kilicho tokea ghafula na inaweza kama kupotea kichwani. Inawezekana ku kua shida pamoja na watu wengine na mara nyingine mtu anaweza kusikia kwamba marafiki ni wageni ambayo hamfahamu au hata kuogopa. Mtu anayosikia usumbufu ana weza kua na shida pia kusikia maoni mazuri na anaweza kuona kama maisha yake hakuna tumaini. Mara nyungine mambo ya kawaida kama kupita bara bara au kukula anaweza kusikia mambo ngumu.

Kuhusu kusikia usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula anaweza kua shida ya kupata usingizi pia. Kusikia usumbufu inaweza kufanya kwamba ni ngumu kulala na kuamka urahisi. Kufanya kiti vizuri na uangalifi ni ngumu na mtu anaweza kukasirika mara kwa mara. mtu anaweza kuisimua na kua hofu kuhusu mambo mbele yake hata kama siyo lazima. Anaweza kufikiri pia kwamba kuna mtu anayofuata. Mtu anaweza kukasirika pia kwa urahisi na kustuka kama kusikia sauti kubwa. Mtu anayo sikia usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula anaweza kusikia mauvivu pia kama mauvivu ya tumbo, mauvivu ya kifua na mauvivu ya kichwa. Kusikia uzito ya mawazo kwa mtu anayosikia usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula ni kawaida pia.

Alama tulivyo eleza mbele ni kawaida baadaya mawazo kilicho tokea ghafula. Usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula ni wakati alama imeendelea zaidi ya mwezi mmoja baadaya ya usumbufu kutokea. Mara nyingine alama inatoka na inafika tena wakati muda fulani ya maisha. Kusikia usumbufu ya mawazi kilicho tokea ghafula kawaida inasumbua kuishi maisha ya kila siku na inasumbua shirikiano na watu pia.

Njia gani usumbufu ya mawazo kilicho tokea kwa ghafula ina uguzwa?

Usumbufu ya mawazo kilicho tokea kwa ghafula ni shida kwa muda mrefu na kupata matibabu inachukua kawaida muda mrefu pia. Lakini muda ikipita kupata usingizi ita kua rahisi pia. Tunajaribu pia kwamba mtu ambayo ana usumbufu ya mawazo kilicho tokea kwa ghafula aweze kupona na aweze kufaulu na kushirikia na watu kawaida tu.

Msaidizi wa kuongea tunajaribu kujua tabia ya usumbufu na kitu gani inasumbua katika maisha ya kila siku. Kwenye matibabu ya muda mrefu mnajaribu kuongea kuhusu mawazo kilicho tokea na kuhusu mawazo kinaleta na unavyosikia kwa kipande kwa kipande. Kwa njia ya mazumgumzo mna jaribu kufungua mzigo ambayo imetokea kwa mawazo kilicho tokea kwa ghafula na inachukua

nguvu na inasumbua maisha. Kuongea unaweza kusikia kama kinasonga na kuongeza mawazo lakini kwenye njia mrefu kawaida zina saidia.

Mara nyingi ni vizuri kufanya mazoezi ya kusonga na njia gani utafaulu. Mazoezi huu ni kama kutembea na basi au kumkutana na mafariki mfulani. Kuna mazoezi ya kutulia pia kufanya na inaweza kutoa msisimko na hata kufanya mazoezi ya mwili inaweza kusaidia pia. Mara nyingine fysiotherapy huweza kusaidia katika onyo pia.

Matibabu ya dawa

Kwa njia ya matibabu ya dawa tunajaribu kupunguza onyo ya usumbufu ya mawazo kilicho tokea kwa ghafula kama kusonga, shida ya kulala na kurudisha kichwani mambo kilicho tokea. Dawa ilicho tumikwa kwa usumbufu ya mawazo kilicho tokea kwa ghafula ni vile ilivyo tumikwa kwa uzito ya mawazo. Madawa iko salama kutumia na unaweza kuacha kutumia bila shida. 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. Kutumia madawa haya ni mzuri kutumia kwa muda mfupi. Kama onyo ni mkali sana kuna dawa ya psychosis inayo weza kusaidia. Kuhusu mabadiliko au kuhusu madawa na athari ni vizuri kuongea na daktari yako au nesi. Ni vizuri pia kuuliza hawa pia habari zaidi kuhusu usumbufu ya mawazo kilicho tokea ghafula na matibabu.

Tapio Halla

Daktari hodari ya psychiatria

Kituo cha afya cha mawazo kwa wahamiaji

Tampere