

# Ni nini maradhi ya hisia pinganifu?

(What is bipolar mood disorder?)



## Ni nini hali ya hisia isiyo ya kawaida?

Hali ya hisia pinganifu ni aina ya hali ya huzuni iliyokuwa ikijulikana kama ugonjwa wa huzuni wenye wazimu.

Watu walioathiriwa hushikwa na mabadiliko makali ya hisia kama huzuni na mifadhaika ndipo furaha na msisimko. Mabadaliko ya hisia hizi hurudia na yanaweza kuwa makali au midogo, na kwa vipindi vifupi au virefu.

Hali hii huathiri asilimia moja ya idadi ya watu Australia. Hali hii iliyozidi sana huathiri mtu mmoja kati ya watu mia mbili katika wakati fulani wowote. Kutambua dalili za hali hii na kupata matibabu yanayofaa mapema ni muhimu kwa walioathiriwa na hali njema zao baadaye. Matibabu kamili huwezesha walioathiriwa kuishi maisha mema na marefu.

## Dalili za hali ya hisia pinganifu ni nini?

### Huzuni (Depression)

Huzuni ni hali kuu ya hisia ya watu wengi wanaoathiriwa na hali ya hisia isiyo ya kawaida na huonekana kwa:

- Ukosefu wa hamu na furaha kwa mambo yanayomfurahisha kwa kawaida.
- Kukumbwa na simanzi.
- Kujitenga kutoka marafiki na kuepuka matendo ya kijamii.
- Kukosa shughuli kujitunza kama kwenda dukani na kuoga.
- Mabadiliko ya hamu ya kula na mpangilio wa usingizi.
- Kukosa umakini, hali ya uchovu na kujilaumu au kutojithamini.
- Kuamini mambo yasiyo na ukweli ya uonevu au kujilaumu kwa baadhi ya watu.

Matumizi ya kuhatarisha wa pombe na wa madawa mengine huhusika na dalili za huzuni. Hii hufanya kutibu hali hii iwe ngumu kwa hiyo ni muhimu kupunguza matumizi ya madawa na pombe.

Hatari ya kujiua inazidi kwa watu wenye huzuni. Kwa habari zaidi kuhusu huzuni soma kijitabu: Ni nini ya hali ya huzuni?

### Wazimu

Jina “wazimu” linatumiwa kuelezea hali kali zaidi ya furaha kabisa na juhudi mno. Idadi ndogo ya watu walio na hali ya hisia isiyo ya kawaida hupata vipindi vya wazimu tu bila kushikwa na huzuni.

Dalili kawaida za wazimu ni pamoja na zinazofuata kwa hali mbalimbali:

- Hali ya moyo juu - Mtu huhisi furaha sana na ana nguvu nyingi. Mara nyingi yanaelezwa anahisi juu zaidi kuliko wengine na hawezi kushindwa.
- Viwango vya juu vya nguvu na juhudi mno.
- Uhitaji wa usingizi unapungua.
- Hasira – Mtu anaonyesha hasira na anakasirika na wale wasiokubali au wasioamini mipango na mawazo yao yanayoweza kuwa bila ukweli.
- Kufikiri na kuongea kwa haraka. Mawazo yanakuwa upesi mno kuliko kawaida. Yanasababisha mtu huongea kwa haraka na kulukaluka mada.
- Kutojali – haya yanaweza kutokana upungufu wa uwezo wa mtu kufikiri matokeo ya vitendo vyake kwa mfano, kutumia hela nyingi kwa vitu visivyo vya umuhimu wowote.
- Kufikiria ama kuamini mambo makuu – Ni kawaida kwa watu wenye wazimu kuamini kuwa wana kipaua kisicho kawaida au yeye ni mfalme, mtu mashuhuri au waziri mkuu, kwa mfano. Imani ya kidini humfanya mtu kuamini yeye ni kiongozi wa kidini.

- Kukosa utambuzi – Watu wenye wazimu wanaweza hukosa kufahamu matendo yao hayafai ingawaje wanaweza kuelewa wengine wanaona mawazo na matendo yao hayafai, bila hadhari, au bila akili.
- Wazimu inatambuwa kama dalili zilizokuwepo kwa muda wiki moja au zaidi. Wazimu kiasi ni kali kidogo zaidi na labda inaendelea kwa muda fupi zaidi.

## **Hisia za kawaida**

Watu wengi walioathiriwa na vipindi vya wazimu na huzuni huwa na hisia za kawaida katikati ya vipindi hivi. Wanaweza kuishi maisha ya kawaida na kutawala majukumu nyumbani na kazini.

Hisia zao zikikuwa mno au zikihitilafiana na maisha yao ni muhimu wapate makadirio na matibabu kwa ugonjwa wa ubongo.

## **Ni nini husababisha hali ya hisia pinganifu?**

Wanaume na wanawake wana nafasi sawa ya kuathiriwa na hali hii. Huonekana sana watu wakifikia miaka ishirini na zaidi na lakini inawezekana kutokea mapema au baadaye maishani. Hali hii

imeaminika husababishwa na vyanzo tofauti kama genetiki (kurithiana), kemikali na mazingira.

### **Sababu za Genetiki (kurithiana)**

Utafiti uliofanywa kwa ndugu karibu kwa mfano mapacha waliofanana na watoto wanaolelewa na mlezi ambaye wazazi wenye hali hii huonyesha hali hii inadokeza kwamba ugonjwa huu husababishwa na genetiki. Watoto wa wazazi walio na hali hii wana nafasi kubwa zaidi ya kupata ugonjwa huu.

### **Sababu za Kemikali**

Wazimu, kama huzuni, inaaminika husababishwa na shida za usawa wa kemikali zilizomo bongoni. Hali hii inaweza kutibiwa na matibabu.

### **Mkazo**

Mkazo unaweza kuwa chanzo cha dalili ya hali hii lakini sio kila mara.

Wakati mwingine ugonjwa wenyewe unasababisha matukio ya mkazo (kwa mfano kuvunja ndoa au biashara kushindwa) na yanaweza kulaumika kusababisha ugonjwa.

## **Matibabu gani yanapatikana?**

Tiba kamili inayopatikana kutibu hali hii. Elimu kuhusu ugonjwa huu ni muhimu na kujifunza kutambua dalili mapema zinazoonyesha kipindi kinakuja na njia ya kuzuia. Usaidizi wa marafiki pia ni muhimu hivyo. Unaweza kupata madawa maalum yanayoweza kutawala mabadilikobadiliko ya hali ya hisia.

Katika awamu ya huzuni ya hali hii, madawa yanayopunguza huzuni na huwezesha kupunguza hisia ya huzuni, kusaidia mpangalio wa usingizi na hamu ya kula na kupunguza wasiwasi. Madawa ya huzuni hayashiriki. Haya hurekebisha polepole usawa wa kemikali bongoni katika muda wa wiki moja hadi nne.

Mnamo vipindi vya ukali au vya ghafla vya wazimu, madawa machache mbalimbali yanatumikwa.

Mengine hutumika kutuliza wazimu, mengine yanasaidia kudhibiti hisia ya mtu.

Madawa mengine yanayotumiwa pia huzuia hisia kubadilika mara kwa mara na kupunguza ukali na urudiaji wa awamu ya huzuni na wazimu.

Madawa haya labda yatahitajikwa kutumika kwa muda mrefu ili kuzuia vipindi vya hali hii vinavyorudiarudia.

Kubadilisha mazoezi ya maisha, kwa mfano mazoezi ya mwili na kupunguza utumizi wa pombe na madawa mengine na sababu nyingine za vipindi, kunasaidia aliyeathiriwa kupona.

Mbinu za kisaikolojia zinaweza kuwa sehemu muhimu ya tiba. Mbinu, kama urekebishaji (Cognitive Behavioural Therapy -CBT) zinalenga kubadilisha mawazo, tabia na imani zinazosababisha hali hii.

Mbinu za ushusiano zinasaidia watu kujifunza njia mpya kuhusiana na watu muhimu katika maisha yao.

Watu katika hali hii huwa ni vigumu kuwashawishi kupata matibabu wanapokuwepo kipindi cha wazimu.

Wakati wengine, ikiwa madhara yamezidi, ni muhimu kwa aliyeathiriwa kulazwa hospitalini.

Wengi huwa hawalazwi hospitalini na hupata huduma zote wakiwa nyumbani.

Huduma bora na usaidizi hufanya walioathiriwa kuishi maisha mema na marefu.

Jamii na marafiki ya walioathiriwa hutatizika na kujihisi kuchanganyikiwa mara kwa mara.

Usaidizi na elimu, pamoja na ufahamu mzuri zaidi wa jamii ni muhimu kwa matibabu bora.



## Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya
- Kwa kituo cha umma cha afya ya bongo .

Kwa habari zaidi tazama community help na welfare services na pia nambari ya mchana au usiku iliyo kwenye kitabu cha nambari za simu

Ukikitaji mtafsiri piga simu (TIS) on telephone **13 14 50**

Kwa mashauri ya papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.

Lifeline inaweza kukupa usaidizi kwa kukupa mashauri zaidi.

habari zaidi zuru:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.crufad.com](http://www.crufad.com)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

## Kuhusu kjiitabu hiki

Kijitabu hiki ni mmojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya (Australia kupitia National Mental Health Strategy).

Vijitabu vingine

- *Ni nini ugonjwa wa bongo?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ni nini ubinafsi usio wa kawaida?*
- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*
- *Ni nini hali ya huzuni?*

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia

Tel (02) 9840 3333

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government

Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Simu 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

