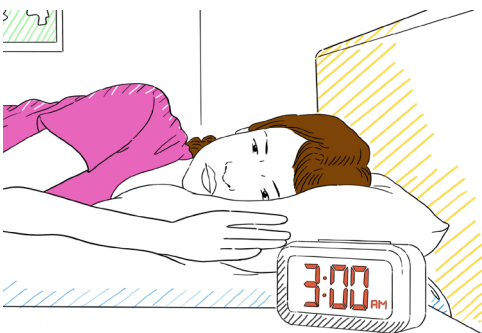


KUTAWALA NA KUSHINDA MKAZO

MKAZO NI NINI?

Mkazo ni msisimuko wa kawaida sababu ya mabadiliko mbalimbali katika maisha. Unaweza kusikia mkazo ku mwili ao ku mawazo. Batu banasikiaka mkazo katika mwili kwa namuna banakosa busungizi, hamu ya kula, bidii, ao afya kwa jumla. Batu banasikiaka pia mkazo ya mawazo kama banaona woga, hasira, msisimuko, ao huzuni.

Mkazo inaweza kuwa kitu muzuri, ao kitu mubaya ao muchanganyiko ya yote mbili. Kwa mfano, unaweza kusikia mkazo muzuri wakati wa kutayarisha ndoa ao kuonana na familia wakati wa siku kuu. Mkazo inaweza pia kuwa fazaiko kubwa kupita kipimo, na inaweza kufanya usiweze kutawala na kushinda mabadiliko mupya.



DALILI ZA MKAZO

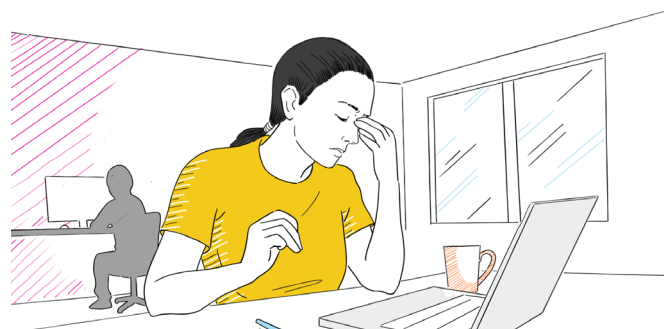
Mkazo unaweza kubadilisha afya ya akili na ya mwili Mwili wako unajibia mkazo kwa namuna mbalimbali Mabadiliko yanayoweza kutokea katika mwili ni kama haya:

- Mabadiliko ya saa za usingizi.
- Kusikia mchoko ao kupunguzwa nguvu
- Mabadiliko ya hamu ya kula.
- Maumivu ya mwili kama vile tumbo, kichwa, ao mugongo.
- Kupata bugonjwa mara mingi kuzidi mbele.

Mkazo unaweza pia kubadilisha namuna unajisikia mu mwili. Kwa mfano, ukiwa na mkazo unaweza kujisikia hivi:

- Kusikia wasiwasi kila wakati ao kushindwa kupumzika.
- Vigumu kuwa muangalifu, kuzingatia vizuri, ao kukumbuka mambo.
- Kujisikia mubaya ao kusikia upweke.
- Kuepuka batu ingine.
- Kuchanganyikiwa ao kuhuzika rahisi.

Kila mutu anasikiaka mkazo katika maisha yake. Hata kama ni vile, mkazo wa kuzidi kipimo inaweza kuleta matatizo makubwa kama vile huzuni, wasiwasi, tansio, na uzaifu wa mwili kujikinga magonjwa. Kama matokeo kama haya inaharibisha maisha yako ya kawaida, ni kumbusho ya kutafuta msaada. Kwa mfano, fikiria kutafuta msaada kama hausikii hamu ya kula ao hauna hamu ya kufanya bitu byenye binakuleteaka furaha kwa kawaida.



MAYELE YA WATU WAZIMA KUTAWALA NA KUSHINDA MKAZO

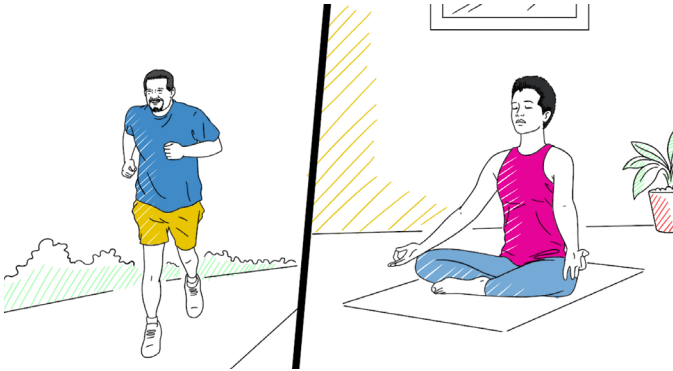
Mayele ndiyo njia ya kutawala mkazo na kutunza afya ya akili. Mayele ya kawaida ni kama haya:



Kuwa na Utaratibu wa Kudumu: Utaratibu wa kawaida unaweza kukusaidia kujisikia mwenye usalama na mwenye nguvu. Utaratibu wa kawaida maana yake kufanya vitu fulani kwa saa fulani kila siku au kila inga, kama vile kulamuka na kulala saa ile ile kila siku.



Kulala Usingizi wa Kutosha: Kulala usingizi wa kutosha inasaidiaka kazi ya ubongo kufanya angalisho, kuongoza kazi, na kufanya maamuzi. Unaweza kujizoeza kulala kwa kufuata saa zako za kulala, kula chakula kizuri, na kuepuka kahawa muda wa saa sita mbele ya kulala.



Kutingiza Mwili Wako: Kutingiza mwili wako au kufanya mazoezi hata kwa dakika 15 kila siku inaweza kupunguza mkazo, kukusaidia kulala vizuri, na kusafisha mawazo yako. Kutembea tembea, kujinyoosha, na kucheza ndiyo njia mojawapo za kutingiza mwili.



Kuheshimu tabia za kwenu: Kujiunga na tabia na mila ya kwenu inaweza kukusaidia kutawala na kushinda mkazo wa muda mrefu. Kupika chakula cha asili ya kwenu, kuungana na wengine, kufuata dini ya kwenu, na kucheza mziki wa kwenu haya ni mambo yanayoweza kusaidia kuheshimu tabia na mila ya kwenu.

Kutumia hii mayele inaweza kukusaidia kufikiri vizuri, kufanya maamuzi vizuri, na kutimiza mahitaji mingi ya maisha na ya familia. Hata dakika tano kila siku inaweza kuleta mabadiliko kubwa katika afya ya mwili na hali njema ya akili.

