

HEADING: AFYA YA KISAICOLOJIA NA USTADI WA MAISHA KATIKA KIPINDI HIKI CHA COVID 19 (PSYCHOLOGICAL HEALTH AND LIFE SKILLS DURING COVID 19)

TOPIC 1: INTRODUCTION

UTANGULIZI

Maswali

1. Ulipopata taarifa za kwanza kuhusu mlipuko wa virusi vya korona huko china uliwaza nini?
2. Uliposikia kwamba virusi vya korona vimefika nchini kwako ulijisikiaje?
3. Na unaposikia idadi ya wagojwa inaongezeka hali yako ikoje?

Saikolojia ni nini?

Neno saikolojia linatokana na neno la kiyunani “Psyche” lenye maana ya nafsi au roho. Hivyo, saikolojia ni sayansi inayojifunza tabia za watu kutokana na nafsi pamoja na fikira za watu zinavyofanya kazi katika mazingira Fulani.

Kwa maana nyingine inahusiana na kufahamu sababu za mwanadamu kufanya mambo fulani. Saikolojia hupenda kufahamu kwa upana tabia za binadamu, ikiwa ni pamoja na mahitaji yake, motisha na hamasa zake, hisia zake, mwenendo wa fikara zake na mihemko yake yaani michomo ya moyo wake. Saikolojia humuangalia mtu kwa ujumla wake au ‘kama mzima’. Yaani mwili, roho na akili. Hali hii hujidhihirisha katika mfumo wa kufikiri, mahusiano, mwenendo, mtazamo, mila na tabia kwa ujumla samabamba na hisia za mtu.

Ustadi wa maisha /Life skills ni nini?

Ni mbinu za kumuwezesha mtu kuishi maisha yenye tija na ubora. Ni mbinu zinazomjenga mtu katika kujifahamu, kufanya maamuzi, kuwa mbunifu, kuishi na watu vizuri, kutatau chanagamoto za maisha na kuishi na matazamao chanya katika maisha kwa ujumla.

UNICEF defines life skills as “*a behaviour change or behaviour development approach designed to address a balance of three areas: knowledge, attitude and skills*”. Ni mabadiliko ya kitabia au ni mafunzo na mbinu zenye kuwezesha kujenga uwiano wa maarifa, hisia na ujuzi. In short, life skills empower people to take positive action to protect themselves and promote health and positive social relationships.

Ugojwa huu unaotokana na virusi vya korona umeikumba dunia nzima na umekuja kama kitu kipy. Hakika habari za ugojwa huu si habari njema kwetu lakini kama usemi usemányo kwamba dunia inamengi. Hili nalo ni tukio limelokuja na hatuna budi kutulia nakuchukua tahadhari kama tunavyoshauriwa na wahudumu wa afya, lakini pia janga hili litapita na maisha yataendelea kama kawaida.

Ugojwa huu wa corona umesababisha mabadiliko katika mfumo mzima wa maisha yetu kulingana na yale tunayolekezwa kufanya. Kisaikolojia, binadamu yeoyote anapozoea utaratibu fulani, humletea utulivu kwani kila kitu kitaendeshwa kulingana na utaratibu huo. Sasa ugojwa huu umekuja na changamoto zakumfanya kila mtu abadilike nakukubaliana na mabadiliko ili kuwa salama. Mfano wa **mabadiliko** hayo ni:

1. Kunawa mikono kila wakati
2. Shule kufungwa na watoto wetu kujifunzia nyumabani
3. Baadhi ya waajiriwa kusitisha kazi zao, wa mfano Walimu
4. Kupunguza au kusitisha kabisa safari
5. Kupata taarifa nyingi zinazohusu corona na vifo

6. Ibada zetu makanisani na misikitini kufupishwa au kubadilika ili kujilinda
7. Mabadiliko ya kiuchumi yanayoleta matumizi ya pesa kubadilika kwa mfano ununuaji wa vifaa vya usafi/kunawia, chakula cha wanafunzi ambao labda wangekua shulenii hasa wale wa bweni n.k

Mabadiriko haya yanaleta hisia tofauti tofauti ambazo niza kisaikolojia na zinazoweza kutudhuru kama tusipozifahamu au kuzichukulia hatua.

Wiki ijayo tutaangalia hisia hizo na madhara yake na jinsi ya kujijenga kisaikologia. Dont Miss

Sr Grace Mkosamali (Counsellor and Psychologist. RELI TZ Leader)