

## Siri za Afya ya Kiakili

*David DeRose, MD, MPH, na Bernell Baldwin, PhD, mtaalamu wa seli za ubongo*

Mnamo mwaka 1944, akiwa na umri wa miaka 16, Edith Eger alichukuliwa na jeshi la Wanazi kutoka nyumbani kwake nchini Hungary na kupelekwa kwenye kambi ya mauaji la Auschwitz. Hakuuawa kama ilivyokuwa kwa wazazi wake katika kambi hiyo ya mauaji. Tayari alikuwa mwembamba lakini aliendelea kukonda zaidi na zaidi. Mwezi Mei mwaka 1945, akiwa anakaribia mauti, Edith alizimia. Wale walinzi waliamini kuwa alikuwa amekufa na wakamtupa kwenye kaburi kubwa pamoja na miili mingi ya wafu iliyokuwa msituni nyuma ya kambi hilo. Kimiujiza, askari wa Marekani aliuona mkono wa Edith ukijongea katikati ya miili hiyo iliyokufa na alimwoko. Alikuwa na uzito wa chini ya kilo 30 alipookolewa.

Baada ya uzoefu huo wa kutisha, Edith hakujisalimisha chini ya hisia za uchungu, chuki, na kukata tamaa. Siyo tu kwamba alipona; alinawiri. Aliolewa na kuwapata watoto watatu, na akaenda shule na kujipatia shahada ya uzamifu katika saikolojia. Kama ungekutana au ungewahi kumsikia Dk. Edith akizungumza, ungegundua kabisa kwamba ni miongoni mwa watu wenye mtazamo chanya, mwenye mawazo ya kuhamasisha, miongoni mwa watu wale uliowahi kukutana nao. Ujumbe wa Edith: “Tofauti kabisa na imani za wengi, *hakuna wahanga katika ulimwengu huu*—isipokuwa wale wanaochagua kwa hiari yao wenyewe. Huwezi mara zote kuyatawala mazingira yako, lakini unaweza kudhibiti namna unavyoitikia.”

### **Msisitizo Mpya wa Saikolojia**

Maisha ya Dk. Edith Eger hushuhudia kwa uzuri kabisa imani ya wataalamu wengi wa afya ya kiakili: sote tunao uwezo wa kukuza mtazamo chanya hata katikati ya changamoto na matatizo. Kwa kweli, wakati wengi wetu huamini kuwa hisia zetu husababishwa na mazingira yetu, ushahidi huonesha kinyume chake. Unaweza kuzitawala hisia zako—bila kujali kwamba mazingira yanayokuzunguka yakoje!

Hata hivyo, hisia zetu huathiriwa na vitu zaidi kuliko mawazo yetu tu. Jambo lililo bayana zaidi, chaguzi za mtindo wetu wa maisha ya kila siku huathiri sana hali yetu ya kihisia. Hebu tuangalie sababu kadhaa zinazoweza kutusaidia kuwa katika udhibiti wa eneo hili muhimu la afya ya kiakili.

### **Mazoea ya Ulaji**

Utafiti kuhusu wanyama hudhihirisha kuwa mazoea ya chakula yasiyojenga afya hudhoofisha utendaji wa kihisia wa ubongo—wakati wa ukuaji pamoja na ukomavu. Mifano ya mazoea hayo ni pamoja na lische zenye upungufu wa virutubisho, utumiaji wa chumvi kupita kiasi, na vyakula vyenye mafuta mengi. Hitimisho ni hili: chagua mlo wenye kiwango kidogo cha chumvi, wenye vyakula vya mimea vyenye viinilishe vingi (matunda, nafaka isiyokobolewa, mbogamboga, karanga na mbegu) na punguza au ondoa vyakula vinavyoyoka na wanyama na mafuta (mafuta ya kupikia, siagi, nk).

### **Epuka Madawa ya Kulevya**

Pombe huongeza hasira, ghadhabu, na ukatili. Seli zenye udhibiti zilizopo kwenye upande wa juu wa ubongo hutwiwa ganzi. Matokeo yake, watu hupitia uzoefu wa ukatili zaidi katika pande za chini za ubongo, kama inavyoshuhudiwa na mamilioni ya wanafamilia walionyanyaswa. Matokeo ya muda mrefu ya matumizi ya pombe ni mabaya zaidi. Seli hizo za udhibiti hufa hata kwa kiwango kidogo kabisa cha pombe kinachonywewa kila siku (chini ya mililita 60) wakati sehemu ya chini ya ubongo

yenye nguvu zaidi huathiriwa kwa kiwango kidogo. Matokeo yake: hali ya kudumu ya ubongo kukoswa ulinganifu inayoegemea maeneo ya chini ya yanayodhibiti hisia.

Madawa mengine ya ubongo vilevile yanaweza kuathiri utendaji wa ubongo. Hata bangi ina uwezo, kwenye mazingira fulani, kuuharibu ubongo kabisa.

### **Mazoezi**

Kila programu ya kuboresha afya ya kihisia inapaswa kuhusisha mazoezi ya mwili ya mara kwa mara. Tunapendekeza ufanye shughuli za kutumia nguvu kama sehemu ya ratiba yako ya *kila siku*. Utafiti huonesha uhusiano wa mazoezi na kupungua kwa kiwango cha msongo wa mawazo na kuimarika kwa afya ya kihisia (ikiwa ni pamoja na mfadhaiko na hofu). Utafiti umeonesha pia kwamba mazoezi huongeza kwa kiasi kikubwa viwango vya homoni iitwayo oxtocin yenye kudumisha hisia na afya bora.

### **Chagua Muziki Wako Kwa Umakini**

Muziki una matokeo makubwa kwenye eneo la hisia la ubongo ambalo hujulikana kama mfumo wa kilimbi (mfumo wa neva maalum za ubongo). Kulingana na aina ya muziki, hisia nzuri au mbaya zinaweza kuchochewa. Vipimo vya moja kwa moja vya mfumo wa limbi huonesha kuwa muziki kama vile nyimbo za kinanda zilizopangiliwa vizuri huweza kuamsha hisia nzuri, wakati ambapo sehemu kubwa ya muziki unaopendwa na wengi husababisha hisia mbaya. Kwa sababu hizi tunapaswa kuwa waangalifu katika uchaguzi wa muziki. Chagua tu aina ya muziki unaosaidia kukuza udhibiti na ulinganifu wa kihisia.

### **Televisheni na Kuvurigika kwa Hisia**

Tunaweza kushawishika kuelekea katika ukosefu wa ulinganifu wa hisia kutokana na uchaguzi wetu wa kile tunachokianguka (TV, mtandao, gemu, nk)—pamoja na muziki. Kanuni moja ya tabia ya mwanadamu ni hii: “tunafanana na kile tunachokitazama.” Kwa kweli, akili zetu hubadilishwa kwa kile tunachotazama mara kwa mara. Kwa hiyo, ikiwa tunapenda kuwa na hisia bora ya kiafya, tunapaswa kujitahidi kujizuia kwa kiasi kikubwa dhidi ya kile tunachotazama. Ikiwa unashindwa kupunguza matumizi ya TV, mtandao, mikanda ya video au DVD na vyombo vingine vya mawasiliano, achana navyo kwa majuma kadhaa. Hata kama jambo hili linaonekana kuwa gumu namna hii, sehemu kubwa ya ulimwengu wote katika historia imesalimika—na mara nyingi kustawi na kufanikiwa— kwa programu kama hiyo tu.

### **Tumia Muda Pamoja na Familia**

Muda uliotengwa kwa ajili ya kutumia vifaa vya mawasiliano ya kielektroniki (simu, kompyuta, ipad, nk.) unaweza pia kudhoofisha mshikamano wa familia. Muunganiko imara wa familia ni viashiria thabiti vya uimara wa afya ya kihisia. Tunahitaji kuweka kipaumbele katika shughuli za kuchangamana na familia zetu. Tembelea maeneo fulani fulani na kufanya mambo yanayoburudisha, yanayovutia, na yaletayo utoshelevu.

### **Imani na Afya ya Kihisia**

Ikiwa tuna mahusiano ya kuaminiana na mtu mmoja au zaidi, “viashiria vya kuaminiana” vya umeme na kemikali kutoka katika sehemu za juu za ubongo, hasa katika upande wa mbele wa ubongo mkubwa, vinaweza kusimamisha na hata kuzimisha kabisa mfumo wa hofu unaotiririka kupitia maeneo ya chini ya ubongo wetu. Imani hii husaidia katika kudhibiti hofu na msongo wa mawazo. Miongoni mwa kemikali vibeba-taarifa ya imani ni homoni ya oxytocin. Kuongezeka kwa

viwango vya oksitosini pia huboresha mambo mengine mengi, ambayo kwa ujumla wake huboresha hali yetu ya kihisia.

Hatimaye, mbinu moja ya kuchochea afya ya kihisia ni kukuza mahusiano ya kuaminiana zaidi.

“Imani mlalo” juu ya watu wengine ina faida kubwa; “imani wima” juu ya Mungu mwenye upendo ina nguvu zaidi.

### **Kujifunza Kumtumaini Mungu**

Wanadamu huitikia vyema kwa ukweli na uaminifu unaooneshwa na mtu mwingine, hasa wanapohisi uwepo wa maslahi ya kweli kwa ajili ya ustawi wao. Hili hutokea kwa kutumia muda pamoja na kupitia uzoefu unaofanana. Vivyo hivyo, tunakuza imani kwa Mungu kwa kujaribu ahadi Zake katika Biblia na kupitia uzoefu wa uongozi Wake wa kweli katika maisha yetu. Mtunga Zaburi hudhihirisha umuhimu wa kuingia katika uhusiano halisi pamoja na Mungu: “Onjeni mwone ya kuwa Bwana yu mwema; Heri mtu yule anayemtumaini” (Zaburi 34:8). Mungu mwenyewe hutualika: “Njoni Kwangu...mjifunze Kwangu...nanyi mtapata raha nafsini mwenu.”

Kwa nini usitumie muda mfupi kwa siku ili kuisoma Biblia, huenda ukianza na *Injili ya Marko*? Unaweza kushangazwa kumwona Mungu ambaye anaaminika zaidi kuliko walivyo wanadamu wengi—hata wale wanaodai kumfuata Yeye. Na, pamoja na ugunduzi huo, unaweza kutambua kwamba hisia zako zinaelekea katika udhibiti bora zaidi.