Afya ya Akili Inafaa

MWONGOZO WA MWEZESHAJI

Kuhudumia Afya ya Jamii yetu

Katika kukuza ufahamu wetu, kutoa huduma na msaada kwa wale wanaouhitaji.

Mpango wa muungano wa SCWA

Toleo 2021–01b
hakimiliki © SCWA — haki zote zimehifadhiwa

info@stop–cwa.org

translator for Kiswahili edition:
Marco Methuselah

Edition 2021–01b

Afya ya Akili Inafaa — Kuhudumia Afya ya Jamii yetu

Warsha ya kukuza ufahamu wetu kuhusu matatizo ya afya ya akili, ili kuwa bora katika kutoa huduma na msaada kwa wale wanaohitaji.

Kama utaondoa nira ya udhalimu, na kunyoosha kidole na kuzungumza maovu! Nanyi kama mtamkunjulia mtu mwenye njaa nafsi zenu, na kuwasaidia walio katika taabu. Ndipo nuru yenu itakapong'aa gizani, nao usiku wenu utakuwa kama dhuhuri — Isaya 58:9–10.

Ndipo Mfalme atawaambia wale walioko upande wake wa kuume, Njooni, ninyi mliobarikiwa na baba yangu, . . . Kwa maana nilikuwa na njaa mkanipa chakula, ndipo wale wenye haki watakapomjibu, Bwana, ni lini tulikuona ukiwa na njaa tukakulisha? Nae Mfalme atawajibu, "Amina nawaambia kweli, kwa jinsi mlivyomfanyia mmoja wapo wa hawa ndugu zangu walio wadogo, mlinitendea mimi!" — Mathayo 25:34–40.

TAARIFA NA MWONGOZO KWA MWEZESHAJI

Karibu

Tunaamini kuwa Mungu anawapenda wale wanaoishi na matatizo ya afya ya akili na kuwa huhuzunishwa na watu wengi wanaowatesa, kuwanyanyapaa, kuwatenda vibaya, kutowaelewa, na kutengwa na wengine katika jamii. Tunaamini kuwa wewe kama mwezeshaji unaweza kuwachukua wengine pia katika safari ya kujifunza kuhusu ugonjwa wa akili, namna unavyowaathiri watu, namna tunavyopaswa kuwapenda, kuwasaidia, na kuwahudumia. Ukifanya hivi, Mungu atakubariki pamoja na wale wanaochukua mafunzo haya. Mwongozo huu wa mwezeshaji unatoa taarifa zitakazo kusaidia kufahamu makusudi ya somo hili pamoja na taarifa kwa undani za kufanya kwa vitendo ili ujiandae vizuri.

Chanzo hiki cha Afya ya Akili Inafaa ni warsha ya siku-mbili iliyoandaliwa kuwasaidia viongozi wa kanisa na wafanyakazi …

- Kuboresha ufahamu wao wa matatizo ya afya ya akili na wa watu wanaopitia matatizo haya;
- Kujifunza jinsi watakavyofanya kusaidia na kuhudumia watoto na watu wazima wanaoishi na matatizo ya afya ya akili katika makanisa na jamii zao; na
- Kuchunguza ni hatua gani wanaweza kuzichukua ili kubadiri tabia za kuwazuru.

Ni shauku yetu na matumaini yetu kuwa wale walioshiriki katika somo hili la Afya ya Akili Inafaa wataenda kushirikisha ufahamu wao kwa wengine katika familia zao na jamii zao.

Endapo hiki kitatokea, tunaamini kuwa mtazamo kuhusu watu wenye mataizo ya afya ya akili utakuwa umebadirishwa kwa kiasi kikubwa, kuwa jamii zetu zitafanyika mahali ambapo watu watalelewa na kupata ufahamu mzuri, upendo, na msaada kuhusu watu hao walioathiriwa kwa namna hii.

Jinsi ya Kutumia

Mafunzo haya ya *Afya ya Akili Inayofaa* (MHM) yanaweza kutumika kama njia pekee, au kama kitini cha nyongeza cha *Kiini cha Mambo* (HoM). HoM ni kozi yenye vitini saba vinavyolenga kuchangia katika mabadiriko ya muhimu katika fikra na kuchukua hatua katika makanisa na jamii katika uhusiano wa tukio la usingiziwaji wa uchawi, hasa dhidi ya watoto.

- HoM inaweza kupatikana hapa:
  - https://stop-cwa.org/resources/45

Zana hii imetengenezwa ili kutumika sambamba na *Ugonwa*, *Afya*, *na Uponyaji* (SHH). Zana ya mafunzo ya SUgonjwa, Afya, na Uponyaji inalenga kuwawezesha viongozi wa makanisa (na wale walioko katika makanisa yao na jamii zao), familia, na makundi ya jamii kuendeleza ufahamu wa kibiblia kuhusu ugonjwa, afya, na uponyaji, na kuhutubia swala la usingiziwaji wa uchawi dhidi ya watoto unaotokana na ugonjwa na kifo.

Kama unaweza kuendesha warsha mbili, tunashauri ufikirie kuendesha warsha kuhusu Ugonjwa, Afya, na Uponjaji kwanza, ikifuatiwa na warsha ya Afya ya Akili Inafaa.

Mapitio

Muktadha

Kama wanadamu, tumeumbwa kwa njia ya ajabu na Mungu (tazama Zaburi 139:13–16) akili, mwili, na roho zinavyohusiana kwa ukaribu. Kama vile miili yetu inavyoweza kuathiriwa na ugonjwa na maumivu kwa sababu tunaishi katika ulimwengu ambao magonjwa na viwewe vinatokea, sisi pia tunaweza kupitia matatizo ya afya ya akili, yanayosababishwa na matatizo ya kiwewe, saikolojia, baiolojia, jamii na madawa ya kulevya.

Afya bora maana yake ni kwamba tunaweza kufikiri vizuri, kuhisi vizuri, na kutenda katika mazingira katika namna ambayo tunaweza kutenda katika nyanja zote za maisha. Lakini tukipitia afya ya akili hafifu, inaweza kuathiri ustawi wa akili zetu na miili yetu kiasi cha kujisikia kulemewa, kukosa msaada, na kushindwa kuhimili maisha na matakwa yake. Inaweza kuathiri mahusiano yetu na shughuli za kila siku. Hali hii inaweza kusababisha hisia za maumivu ya mwili, kuwa mbaya zaidi.

Haijalishi historia zetu za nyuma, matatizo ya afya ya akili ni ya kawaida katika hali ya kujionea mambo kwa mwanadamu. Inakadiriwa kuwa kati ya watu milioni 792 ulimwenguni

wameathiriwa na matatizo ya afya ya akili.[1] Kama vile watu wanaoishi na matatizo ya afya ya mwili huhitaji upendo wetu na huduma, ndivyo inavyotakiwa kwa wenye matatizo ya afya ya akili. Habari mbaya ni kwamba, watu wenye changamoto za afya hafifu ya akili hawatambuliki katika jamii na wanatengwa. Kupitia hofu na kutoelewa, wanaweza kudharauliwa na kutendwa vibaya katika jamii zetu. Wanaweza kunyooshewa vidole na uzushi kuhusu wao unaweza kuenezwa vibaya. Mara nyingi, watu wenye changamoto za afya ya akili hushukiwa kupagawa na pepo au kuathiriwa na uchawi. Hata wao wenyewe kushukiwa kuwa ni wachawi. Shutuma kama hizo huchochea huzuni na mateso kwa wale wanaoishi na matatizo ya akili.

Mbaya ni kwamba baadhi ya viongozi wa kanisa na walioko makanisani wanaweza kuwa waoga na kukosa ufahamu kuhusu changamoto za afya ya akili kama walioko nje ya kanisa. Wanaweza kuungana na walio nje ya kanisa kusambaza imani potofu, shutuma za kudhuru, na kuwatenda vibaya badala ya kuwaonesha upendo na huruma ya Kristo, nakutoa msaada wa kichungaji na wa matendo. kama inavyosema Isaya 58:10 “. . ., tunapaswa kuwasaidia watu walio katika shida .” Lakini mara nyingi, makanisa yetu yanaweza kuwa yanasababisha shida na mateso kwa watu wenye matatizo ya afya, au kusababishwa na ukimya wa kanisa, ukosefu wa masaada na huduma kwa wale wenye mateso katika njia kama hii.

Hivyo afya ya akili inafaa! Kujifunza na kuongea kuhusu afya ya akili ni kitu cha muhimu, ndio maana tunaendesha warsha hii.

Makusudi

Malengo mahususi ya warsha hii ni …

- Kutoa mwitikio na kubadirisha mtazamo kuhusu uchawi au kupagawa na pepo unaufanywa dhidi ya watoto na watu wazima wanaopitia matatizo ya afya ya akili;
- Kuelezea na kubadirisha tabia zenye uharibifu zinazoleta madhara kwa watu wanaoishi na changamoto ya akili, na kuwatia moyo na kuwawezesha makanisa na viongozi wa makanisa kutoa huduma na msaada; na;
- kuwatia moyo viongozi wa makanisa na makanisa kutetea kwa niaba ya watu wenye matatizo ya akili, ili kupunguza unyanyapaa na kuinua ufahamu.

Malengo

Kufikia mwisho wa mafunzo haya, washiriki watakuwa wameshafahamu kuwa matatizo ya afya ya akili yanaweza kumuathiri mtu yeyote kwa wakati wowote katika maisha yao, na kuwa watu wanaopitia wanahitaji huduma yetu ya upendo na msaada. Hivyo watajifunza:

- kuwa watu wanaopitia matatizo ya afya ya akili sio wachawi;
- mara chache changamoto za afya ya akili chanzo chake kuwa mapepo;
- kuwa kutafuta suluhisho linalopitia ukatiri wa wengine unapaswa kuepukika;

[1] Hannah Ritchie and Max Roser (2018): "Mental Health". *Published online at « OurWorldInData.org »*. Retrieved from: « https://ourworldindata.org/mental-health »

- kuhusu tofauti za matatizo ya akili, na njia bora ya kusaidia mtu anayepitia matatizo haya na familia zao ni njia ya kufanana na Yesu;
- kuhusu namna ya kuelezea unyanyapaa wa matatizo ya afya ya akilia.

Fuatilia

Mwishoni mwa warshi, washiriki wanatakiwa kukamilisha hatua zitakazofuata kutoka (kiambatanisho 2 cha siku 2), ambacho ndani yake watatengeneza mipango ya hatua wanazoenda kuchukua kama matokeo ya mafunzo haya. Kama mwezeshaji, utahitajika kuwafuatilia kila mmoja wao baada ya miezi mitatu – kama mtu mmoja mmoja au kwa kikundi – ili kuona wanavyoweza kuyatumia mafunzo yao.

Inashauriwa bila kuacha kuwa baada ya miezi tisa unalileta kundi la waliokwisha pata mafunzo lote kwa pamoja ili waweze kushirikishana juu ya maendeleo yao, kutiana moyo, kuendeleza mafundisho na jumbe kuu, na kupanga kwa ajiri ya baadae, hatua shirikishi.

Angali: Hatua ya ufuatiliaji huu wa makusudi utakuwa wa muhimu kama mafunzo yenyewe.

Masuala ya Kufikirika

Kukabiliana na Muktadha wa Ndani

Zana hii ya mafunzo iko Kibiblia na imezingatia muktadha wa ndani utakaotumika katika mataifa mbali mbali katika bara la Afrika. Mafunzo yametengenezwa hasa ili kutumiwa na viongozi wa makanisa na wafanyakazi wanaofanana mtazamo wa kikristo katika hali ya kuona mambo duniani, na wanaozungumza lugha ya imani kutoka katika mtazamo huu. Tuunatambua kuwa watu katika bara la Afrika wana muono tofauti na utamaduni tofauti, na hata watu kutoka makabila tofauti tofauti na mikoa mbali mbali katika taifa moja wanajionea hali kupitia macho tofauti ya utamaduni na mambo ya nyuma. Lakini tunaamini kuwa zana hii ya ufundishaji na namna inavyofundishwa itaendana sawa na tofauti kubwa ya washiriki, na kuwa inaweza kuchukuliwa na kutuma katika taifa jingine tena.

Kama mwezeshaji, unaweza kubadirisha majina yaliyotumika katika visa ili yawe majina yanayoendana na majina yaliyoko katika eneo unalofanayia kazi. Ongozwa na uzoefu wako, na mafunzo shirikishi ya washiriki, na Roho Mtakatifu.

Misamiati Iliyotumika

Katika zana hii ya mafunzo, tutatumia maneno yafuatayo kwa kubadilishana:

- watu wanaoishi na matatizo ya afya ya akili;
- watu wanaoishi na hali ya afya ya akili; na
- watu wanaoishi na maumivu ya akili pamoja na mparaganyo wa akili.

Maneno yote haya yanahusiana na watu wanaopitia afya hafifu ya akili, iwe ya kawaida, au sugu, katika kiwango ambacho kimeathiri ustawi na uwezo wao wa kukabiliana na maisha ya kila siku. Ni muhimu kutambua kuwa huu sio muda wa kawaida wa huzuni, au kipindi cha kupoteza mori, au siku mbaya ambazo sisi wote huwa tunakutana nazo kila mara - hasa katika kuitikia mazingira fulani magumu. Tunaongelea hali mbaya ya ukosefu wa afya ya akili ambao unamuathiri mgonjwa kutotenda kazi vizuri katika shughuli za kila siku.

Tunapongelea kuhusu watu wanaopitia matatizo ya akili, ni muhimu kwanza kuwaona kama watu wanaopendwa na Mungu, walioumbwa katika mfano wa Mungu, na wanastahili huduma yenye upendo, na msaada na heshima. Mataifa tofauti yana majina ya kubeza kwa watu wenye matatizo ya afya ya akili ambayo ni matokeo ya ubaguzi wa kijamii au namna watu wenye matatizo ya akili wanavyotumiwa kwenye filamu au wanavyoeleweka katika tamaduni zetu. Maneo kama vile 'mwendawazimu' kwa wale wanaopitia hali kadhaa ya matatizo ya akili yanaumiza, hivyo tunapaswa kutangaza uelewa na kuwaelimisha wengine kuhakikisha kuwa haya maneno hayatumiki.

Kuongeza Ufahamu

Sehemu ya muhimu ya warsha hii ya Afya ya Akili Inafaa ni kujifunza kutambua matatizo ya akili tofauti tofauti. Katika zoezi 3 siku 2 tulijifunza na kujadiri kuhusu baadhi ya matatizo ya afya ya akili. Hasa, tunaangalia yafuatayo:

- Unyogofu – Baada ya Kujifungu
- Kiwewe–baada ya kuona tukio la kikatiri
- Upungufu wa akili
- Kuchanganyikiwa

Ni matumaini yetu, katika wakati husika, kuweza kutoa vifaa vya nyongeza vikielezea hali ya afya ya akili katika mafunzo yanayoendelea. Haya yanapatikana kupitia katika mtandao.

Angalizo: Itakuwa kitu cha msaada kama ukitujulisha kuhusu kama kuna matatizo ya afya ya akili yanayosumbua katika eneo lako au mkoa wako ambayo ungependa sisi kuyajumuisha katika notisi za masomo yajayo.

Uwe makini unaposimamia zoezi 3 la siku 2 ya warsha kuwa hii inaweza kuwa siku ya kwanza washiriki kuweza kujifunza kuhusu mjadara wa wazi kwa wote kuhusu changamotoo ya ugonjwa wa akili. Kwa hiyo, washiriki wanaweza kusema kuwa hawajawahi kusikia kuhusu aina tofauti ya ugojnwa wa afya ya akili, na kwamba hayapo katika mikoa yao. Kwasababu washiriki wanaweza kusema kuwa hawajawahi kusikia kuhusu ugonjwa maalum wa akili au kumuona mmoja aliyeathiriwa nao, haimanishi kuwa ugonjwa huo haupo. Inaweza kuwa kwasababu ya ukosefu wa elimu na ufahamu kuhusu hali hizi, na kuhusu matatizo ya afya ya akili kwa ujumla, na kwasababu ya miiko inayowazunguka , ndio maana inakuwa haieleweki. Ndio maana itakuwa muhimu kuelezea hali ya nyuma na ishara na dalilia na kuwauliza washiriki kama waliwahi kuziona ishara na dalili kama hizi. Kama waliwahi, je, jamii waliwatendea nini wale wenye ishara na dalili hizi? Je, ni jina gani wanajamii wameupatia ugonjwa huu? Jamii ilisemaje kuhusu sababu ya

ugonjwa huu ambao mgonjwa anaugua? Je, jamii inasemaje kuhusu sababu ya ugonjwa huu?

Fikira za Kufanyia Kazi

Maandalizi

Tunadhani kuwa wale wanaowezesha mafunzo haya watakuwa wawezeshaji wenye ujuzi, hivyo hatutaingia kwa undani zaidi hapa jinsi ya kupanga na kusimamia warsha. Hata hivyo, tungependekeza yafuatayao:

- Unatakiwa kujizoeza mwenyewe masomo yaliyomo katika zana hii ya mafunzo ya siku mbili na hakikisha kuwa umetenga muda maalum wa kufanya maandalizi vizuri.
- Tunapendekeza kuwa idadi ya watakaohudhuria inapaswa kwa watu 30 kushiriki katika mazoezi na mijadara.
- Walioalikwa kwenye warsha wanatakiwa wawe viongozi na wafanyakazi wa kanisa au wa jamii husika au walioko katika mamlaka, wakiwa na uwezo wa kushirikisha mzigo ulliomo katika mafunzo na wengine, na pia kuweka katika matendo walichojifunza katika makanisa yao na katika uongozi wa jamii zao. Hakikisha kuwaalika waliotayari kufanya hivi.
- **Angalizo:** Kwa sababu ya umakini wa somo, kunapaswa kuwa na mtu wa kusaidia katika eneo la ushauri wa kichungaji, endapo kukitoke mtu anahitaji kuongea na kuomba naye binafsi kwasababu wanapitia au wameshapitia matatizo haya ya akili.

Vyeti

- Katika siku ya mwisho, wapatie kila aliyehudhuria cheti cha kuwakumbusha kuhusu ushiriki wao katika warsha ya *Ugonjwa*, *Afya*, na *Uponyaji*.

Muda na Mada

Kuna vipengele vingi vya kusoma katika mafunzo haya ya siku mbili. Utaona kuwa kila zoezi tumeweka muda maalum. Baadhi ya mada zitatumia muda mrefu wa kujadiri na maswali kuliko mada zingine. Kwa hiyo, unapaswa kukabliana na muda katika mazingira yako mwenyewe na kasi ya washiriki.

Kama mwezeshaji, utahitaji kuongoza muda wa mjadara kwa busara kuhakikisha kuwa ujumbe haupotezwi na vipengele vya mjadara. Ni muhimu usiruhusu zoezi litakalosababisha mjadara usiokuwa na suluhisho mwishoni katika mawazo mawili yanayopingana. Hili litahitaji maarifa na upatanisho makini. Wakati mwingine ni vizuri kukiri kuwa baadhi ya watu wanaweza kutofautiana katika imani, lakini hata hivyo, matendo yetu kuhusu watoto na watu wazima wanaoishi na matatizo ya afya ya akili unatakiwa kuwa wa wema na huruma, sio ya kikatiri na ya kudhalilisha.

Endapo kuna mada inayochochea mjadala na maswali zaidi kuliko muda ulionao, unaweza kuitengenezea makundi ya mjadara katika mfumo ambao unaendana na muktadha wa changamoto hizi baada ya mafunzo maalum. Makundi ya mijadala kama hiyo inahitaji kusimamiwa vizuri, ili kwamba imani na ufahamu zipimwe katika mwanga wa maandiko na kielelezo cha Yesu Kristo:

- *Yeyote anayesema anakaa ndani yake (Yesu) hana budi kuenenda kama Yesu alivyoenenda — 1 Yohana 2:6.*

Tayari Kuendelea!

Utakapokuwa unaiongoza warsha hii, Mungu na akuwezeshe na akubariki kwa hekima, na kibali!

Vyanzo vya rejea

Vifuatavyo ni vyanzo vilivyosaidia kupata taarifa zilitumika kukamilisha andiko hii:

- Joe Hayes, *Depressed or Possessed?* self–published, Cumbria, England 2006.
- Chris Cook, “Demon Possession and Mental Illness”, Nucleus issue: autumn 1997, Christian Medical Fellowship, 1997, available online here:
  — https://www.cmf.org.uk/resources/publications/content/?context=article&id=619
- *The Mental Health Access Pack*, published by Livability, accessible here:
  — https://www.mentalhealthaccesspack.org

Taarifa za Mawasiliano

Stop Child Witch Accusations Coalition:

« info@stop–cwa.org »