Afya ya Akili Inafaa

KAZI ZA WARSHA

Kuhudumia Afya ya Jamii yetu

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

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

Siku ya 1 ya Warsha

AFYA YA AKILI INAFAA

Lengo kuu la mfululizo huu: Vifaa vyote vya mafunzo katika kiini cha mfululizo wa masomo hulenga kutoa mwitikio wenye maana katika matukio ya tuhuma za uchawi unaofanywa dhidi ya watoto ukiwa na mtazamo wa kuleta mabadiriko katika utamaduni na tabia katika jamii zetu husika.

Lengo la warsha hii: Kufikia mwisho wa warsha hii, washiriki watakuwa wameelewa kuwa matatizo ya afya ya akili yanaweza kumuathiri yeyote wakati wowote katika maisha yake, na kuwa wale watu wanaoyapata hayo matatizo wanahitaji msaada wetu.

Kabla ya Warsha

Kusanya na andaa yafuatayo:

- Vifaa — flipchati, kalamu ya kuwekea alama, gundi mkanda.
- Nakala za maswali ya mijadara katika makundi (zitakazotolewa kwa kila kundi kabla ya zoezi husika).
- Katika zoezi 5, ziandike rejea za Biblia katika vipande vya karatasi katika utayari wa kazi za kundi.

Unapaswa kuhakikisha kuwa unaye mtu wa kusaidia ushauri wa kichungaji endapo mshiriki atahitaji kuzungumza au kuomba na mtu binafsi anayepitia changamoto za afya ya akili.

Kufungua (sio zaidi ya dakika 30)

Maombi na Ibada

Muombe mshiriki kuongoza wimbo wa kuabudu.

Muombe mshiriki mwingine kuomba na kuikabidhi siku kwa Mungu, na kumuomba Mungu aseme na kila mmoja kupitia mafundisho haya.

Tangulizi

Kama mafunzo haya ya *Afya ya Akili Inafaa* yatasimama peke yake, kuliko kuwa sehemu ya *Kiini cha Jambo*, kisha jitambulishe mwenyewe na muombe washiriki kujitambulisha kwa kifupi.

Kanuni za Kuzingatia

Waulize washiriki ni kanuni zipi wangependa kuziweka kwa ajiri ya warsha, kama vile: kuzima simu; kuruhusu kila mmoja kutoa mawazo yake, kutoongea mwingine anapoongea; kutunza muda, na kutunza siri za binafsi ambazo zimeshirikishwa kipindi chote cha warsha.

Zoezi 1: Utangulizi (dakika 45)

Lengo — Kutambullisha kuhusu makusudi ya warsha ya *Afya ya Akili Inafaa* katika siku 2. Kuwafanya washiriki wakumbuke kipindi walichopata changamoto za afya ya akili na jinsi upendo ulivyowasaidia, au unavyoendelea kuwasaidia kama bado wanaendelea kujionea matatizo ya afya ya akili. Kuwasaidia washiriki waelewe kuwa kila mmoja anaweza kupitia changamoto ya akili.

Kuandaa Muktadha

Kama washiriki wameshafanya warsha kuhusu *Magonjwa*, *Afya*, *na Uponaji*, wakumbushe kuhusu jambo hiki.

Elezea: katika kipindi cha siku kadhaa zijazo tunaenda kuchunguza somo kuhusu afya ya akili.

Litambulishe somo kama ifuatavyo:

> Sisi wanadamu, wote tunazo akili, mwili, na roho. Mfalme Daudi anaandika katika Zaburi 139:14 ‘Ninakusifu kwa sababu nimeumbwa kwa namna ya ajabu na ya kutisha.’ Akili zetu, miili yetu, na roho zetu zimeunganishwa. Endapo tutapata matatizo katika sehemu moja ya miili yetu, sehemu zote zinaweza kuathirika. Kama kunapokuwa na nyakati tunajionea magonjwa ya mwili au tatizo la kiroho, hivyo kuna nyakati tunaweza kuwa na maumivu ya akili au matatizo ya akili, kama vile hofu au huzuni. Katika nyakati kama

hizi tunahitaji upendo, huduma, na msaada wa wale wanaotuzunguka kutusaidia kukabili maumivu na kupona katika afya ya akili na ustawi.

Afya nzuri ya akili maana yake tunaweza kufikiri, kuhisi, kuguswa katika hali na mazingira katika njia ambayo tunaweza kufanya kazi vizuri katika maisha yetu. Lakini tukipitia kipindi cha afya dhaifu, inaweza kuathiri ustawi hadi tukajisikia kuzidiwa, kukosa msaada, na kushindwa kuhimili maisha na mahitaji yake. Inaweza kuathiri mahusiano yetu na shughuli za kila siku. Hali hii inaweza kusababisha kujisikia ugonjwa katika mwili, au kuwa na hali mbaya zaidi.

Haijalishi maisha yetu ya nyuma, matatizo ya afya ya akili ni sehemu ya kujionea mambo kama mwanadamu. Inakadiriwa kuwa kati ya watu milioni 792 ulimwenguni kote[1] wameathiriwa na matatizo ya afya ya akili! Kuzungumzia kuhusu haya ni muhimu, ndio maana tuko hapa leo. Huenda sisi wote tunafahamu mtu fulani ambaye amekuwa akipitia hali mbaya, kali, papo hapo au hali sugu ya matatizo ya afya ya akili. Leo tutasoma watu kadhaa katika Biblia waliopitia matatizo ya afya ya akili ambao pia walikuwa wamejitoa kikamilifu kwa Mungu kwa wakati kadhaa. Kila mmoja katika mkutano huu anaweza kupitia kipindi cha afya ya akili hafifu katika maisha kwa kipindi kulani. Wengine kati yetu huenda wameshapitia hali hii.

Katika siku 2 – za warsha, tutajifunza kuhusu sehemu kubwa ya matatizo ya kawaida ya afya ya akili, kama vile huzuni, na yale yasiyokuwa ya kawaida, kama vile mtindio wa ubongo.

Tutachunguza kuwa kunatokea nini tunapopata matatizo ya afya ya akili. Watu hutujibu nini? Huwa wanasema nini kuhusu chanzo cha matatizo ya afya ya akili? Je! Sisi kama Wakristo, tunawajibu watu kama Yesu alivyojibu kuhusu matatizo ya afya ya akili? Tunapojifunza pamoja, tutaondoa mataatizo ya mkanganyiko na imani potofu zilizopo kuhusu matatizo ya afya ya akili kwa kuyaweka wazi. Tutahitaji kuyachunguza na kurudishia ufahamu mkubwa unaotoka katika mjadara, mafundisho, kujifunza Biblia na uwazi na uwazi kuhusu Mungu atakavyosema na sisi. Kwa kufanya hivi, tutajenga mazingira ambayo yatatuwezesha kujifunza namna ya kuhudumia watu binafsi na familia zao walioathiriwa na matatizo ya afya ya akili. Katika mazingira hayo, tunaweza kuhoji na kutarajia Roho Mtakatifu wa Kristo kuitengeneza mioyo yetu na fikira na kutujaza kwa upendo wake na huruma kwa wale wote walio na matatizo ya akili.

Tunapoianza safari hii ya kujifunza pamoja, baadhi yetu tunaweza kuwa tayari kushirikisha kwa wengine namna hali yetu ya kujionea kwa wengine katika familia zetu, au kujionea kwa watu wengine ambavyo familia zetu au jamii zetu zimekuwa zikifanana. Chochote kitakachoshirikishwa katika kipindi cha kujifunza pamoja yanapaswa kuheshimiwa na kuchukuliwa kama siri.

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

Maneo Yaliyotumiaka

Elezea kuwa katika mafunzo haya, tutatumia maneno yafuatayo yakibadirishana:

- Watu wanaoishi na matatizo ya afya ya akili;
- Watu wanaoishi na hali dhaifu za afya ya akili, yawe makali au sugu, katika hali ambayo imeathiri ustawi na uwezo wa kuhimili maisha ya kila siku; na
- Watu wanaoishi na matatizo au magonjwa ya akili.

Maneno haya yote yanahusiana na watu wanaojionea hali hafifu ya afya ya akili, iwe kali au sugu, katika hali ambayo inaathiri ustawi na uwezo wao wa kuhimili maisha ya kila siku.

Tafakari Binafsi

Lielezee kundi kuwa tunaenda kuwa na wakati wa tafakari binafsi.

Sema na kundi: Ninataka sisi wote tufumbe macho yetu na kufiria kupindi ambacho sisi au mtu fulani aliyepitia uzoefu wa matatizo ya afya ya akili. Huenda ilikuwa wakati wa hofu kubwa iliyosababishwa na huzuni. Huenda kumekuwepo na wakati au kipindi katika maisha yetu tulihisi hali ya kushuka kihisia na kuhuzunisha kwa sababu ya kipindi kigumu, au bila kuwa na sababu ya kujitambua. Au labda tulikuwa tulijihisi kuwa na huzuni sana kiasi hali hiyo iliathiri ustawi wa akili zetu na hali zote za maisha yetu. Tujitafakari wenyewe:

- Tulijisikiaje?
- Namna gani matatizo yetu ya afya ya kili yanaathiri miili na roho na ustawi wetu?
- Namna gani matatizo ya afya ya akili huathiri wahusiano yetu na wengine?
- Namna gani matatizo ya afya ya akili huathiri utendani wa kazi wa shughuli zetu za kila siku?
- Namna gani matatizo yetu ya aya ya akili huathiri maisha yetu ya maombi na uwezo wetu wa kuhusiana na Mungu, na watu kanisani kwetu?

Angalizo: Kama inawezekana, unaweza kupiga muziki wa kuabudu (kutoka katika simu yako), wakati washiriki wakitafakari kuhusu uzoefu wao wa sasa, na uliopita.

Karibisha kipindi hiki cha tafakari binafsi kwa ukaribu ikiwa ni pamoja na maombi yafuatayo:

> *Mpendwa Bwana Yesu,*
>
> *Ulipokuwa katika mwili wako wa kibinadamu hapa duniani, Biblia inatuambia kuwa kulikuwa na nyakati ambazo ulijisikia upendo na furaha, maumivu ya akili na huzuni. Tunakushukru kwa kuwa unaelewa kuwa inafananaje tunapopitia maumivu ya akili na magumu. Tunakushukru kuwa unaweza kuvaa kiatu chetu kwa kuwa ulijionea hali ya matatizo ya akili na magumu wewe mwenyewe. Ahsante kwa kuwa katika kitabu cha Waebrania, maneno yako yanasema kuwa tunaweza kukikabili kiti cha rehema kwa kujiamini, ili kwamba tupokee rehem a*

> *na tupate neema kutusaidia katika kipindi chetu cha uhitaji. Toa amani yako na uwepo kwa kila mmoja wetu tunaoomba sasa.*
>
> *Katika jina lako tunaomba. Amina.*

Elezea: Kama vile kila mmoja wetu hujionea matatizo ya mwili na maumivu kutoka wakati hadi wakati, tunaweza pia kujionea matatizo ya afya ya akili. Kama mmoja wetu hapa anajisikia kuongea na kuomba na kuombea matatizo ya afya ya akili unayoyapitia, au umewahi kuyapitia kipindi kilichopita, basi njoo uongee na mimi baadae.

Angalizo kwa mwezeshaji: Utahitaji kupanga upatikanaji na msaada wa mtu mwingine mwenye uzoefu wa msaada wa kichungaji na uwezo kwa wahitaji wa msaada wa matatizo ya afya ya akili. Kama ni mwanaume, utahitaji msaada wa mshauri mwanaume, au kama wewe ni mwanamke, utahitaji msaada wa mshauri mwanamke.

Maswali

Liulize kundi lote maswali yafuatayo. Waombe washiriki kunyoosha mikono yao na washirikishe majibu yao. **Andika** majibu yao katika karatasi ya flip chati na sisitiza mjadara.

- Ni hali gani inaweza kukufanya uwe na wasiwasi?
- Ni hali gani inaweza kukufanya kuwa mwenye huzuni au kushuka mori?

Eelezea yafuatayo:

> Baadhi ya Wakristo hufikiri kuwa hatuwezi kupata wasiwasi, huzuni, au kushuka mori, kwa sababu ya imani potofu kuwa kuhisi hali hizi tutakuwa tunapungukiwa na imani katika Yesu Kristo. Laini kama tutakavyojifunza hapo baadae, pia Yesu alizipitia hali kama hizi akiwa hapa duniani. Ni sehemu muhimu za maisha ya mwanadamu na namna akili zetu zilivyobuniwa kufanya kazi. Sisi wote huhisi wasiwasi au kushuka mori kutoka wakati mmoja kwenda mwingine, kwasababu ya msongo wa maisha yetu. Katika nyakati kama hizi tunahitaji upendo, msaada, na uelewa wa wale walioko katika familia na jamii zetu kutusaidia kupata uponyaji.
>
> Lakini fikiria ingekuwaje kama wasiwasi wako na hisia kushuka katika roho kukaongezeka kiasi kwamba kama umefunikwa katika giza titi kiasi kwamba hupati njia ya kutokea. Hali ya kujihisi kudhoofika na kukosa msaada na kukosa tumaini ambako ingekuzuia kufanya kazi katika hali ya kawaida. Hii ni hali ya msongo. Hii ni hali, inayodumaza afya ya akili inayowapata watu milioni 262 duniani. Inasababishwa na hali kubwa ya mchanganyiko wa kijamii, kisaikolojia, na ukweli wa kibailojia. Fikiria namna watu wengi wanaoishi na matatizo ya afya ya akili wanahitaji upendo wetu, uelewa wetu, na msaada wetu!
>
> Katika siku kadhaa zijazo, tutachunguza ni namna gani sisi kama wafuasi wa Kristo tunaweza kuonesha upendo wake (Kristo) kwa watu wanaoishi na matatizo ya fya ya akili, na kuwapatia msaada wanaohitaji na kustahili.

Zoezi 2: Kisa na Mjadara (dakika 60)

Lengo — Kujifunza kuhusu tabia za washiriki na watu katika jamii zao kuhusu watu wenye matatizo ya afya ya akili na namna wanavyoitikia kwayo. Kutafuta kuhusu baadhi ya imani zihusuzo matatizo ya afya ya akili.

Kisa chetu kinaanza …

Kisome kwa sauti kisa hiki kwa kundi lote.

> *Jua lilipoanza kuchomoza na kuliondoa giza la usiku, Mchungaji Kasongo alijilaza chali kitandani pake akiitazama dari. Sara alikuwa amelala pembeni pake lakini hakupata usingizi. Mchungaji Kasongo alijihisi amechoka. Wasiwasi na mawazo hasi yakaanza kupita katika kichwa chake, kwa kuwa hakupata usingizi, alionekana kukata tamaa. Amekuwa na hali hii kwa majuma kadhaa sasa, hali hii ilitokea tangu majizi wakiwa na visu waliojifunika nyuso zao na kujaribu kuwaingilia nyumbani kwao. Mambo haya yote yalipita katika kumbu kumbu zake.*
>
> *Alikuwa akilala vizuri baada ya shughuli za kanisa na jamii. Aliipenda kazi aliyoamini kuwa Mungu amemuita kuifanya na alikuwa na uhusiano mzuri na timu yake ya wafanyakazi pamoja na washirika. Kweli, kazi ilikuwa ngumu kuikamilisha. Alifanya kazi masaa mengi na ilionekana kila mmoja alitaka kumuelezea matatizo yake. Hakuwa na muda wa kutosha kwa ajiri ya familia yake nay eye mwenyewe. Kulikuwa na watu wengi sana waliokuwa wakimuhitaji na alihisi kabisa alipaswa kupunguza huo msongo wa kazi nyingi kama hizo. Lakini kiongozi huyo atategemea nini?*
>
> *Mchungaji Kasongo alikuwa na mke mzuri na watoto wanne awapendao. Ingawa familia haikuwa tajiri mara nyingi kulikuwa na chakula mezani, na waliweza kuwalipia karo watoto wao. Mji wake ulikuwa wa kawaida lakini wenye furaha na faraja. Alikuwa amebarikiwa. Kwanini sasa alihisi ukosefu wa furaha mkubwa namna hiyo? Alikuwa akicheka sana, lakini sasa ni mkimya muda wote. Mara nyingi alipata hamu ya kula, lakini sasa analazimisha kula. Hakuwa na nguvu na motisha. Hisia za kukosa tumaini na msaada zilimfanya ajisikie kama vile alikuwa anazama. Siku hizi, hakuweza kuuandaa ujumbe wa Jumapili na alitamani kujificha kuliko kuonana na watu. Aliepuka kuwatembelea wana parishi na alibakia nyumbani tu muda wote, aliongea kidogo na mke na watoto wake. Nguvu zake zote zilitumika kujificha na hivi ndivyo alivyojisikia.*
>
> *Aliogopa kuondoka. Alichokitaka ni kulala kitandani na kujifunika blanketi hadi kichwani. Alifikiria mwenyewe kuwa 'Kama kiongozi wa kanisa ningepaswa kuwa na Imani.' Siku hizi, hata kuomba na kusoma Biblia kumekuwa kugumu kwake. Alihisi hatia na wakati mwingine alitamani angekufa.*

Kisimamishe kisa.

Mjadara wa vikundi

Wapange washiriki katika vikundi vidogo vidogo **visivyozidi watu 8** kwa kila kundi moja. Kisha waulize vikundi kujadiri maswali yafuatayo na kuchagua mwandishi kuandika mwitikio wao.

- Orodhesha baadhi ya hisia ambazo Mchungaji Kasongo anazipitia, na matokeo yake katika.
- Ni kitu gani unafikiri hakikuenda vizuri kwa mcungaji Kasongo?
- Ni kitu gani unafikiri kinasababisha matatizo ya Kasongo?
- Unadhani familia ya Kasongo, marafiki, au washirika wafanye kwa Kasongo?
- Unadhani kutatokea nini kwa mchungaji Kasongo?

Baada ya dakika 25, muombe msemaji wa kila kundi kutaarifu katika makundi majibu kwa kila mmoja.

Yaandike majibu katika karatasi ya flip chati.

Elezea kuwa mwishoni leo, tutarejea tena kuyaangalia majibu haya.

Zoezi 3: Kisa na Mjadara (dakika 120)

Lengo — Kuwasaidia washiriki kutafakari baadhi ya majibu kuhusu matatizo ya afya ya akili yanayowapata watu katika jamii zao na matokeo yake.

Kisa chetu kinaendelea ...

Isome kwa sauti sehemu yak isa inayofuata kwa kundi lote.

> *Mke wa mchungaji Kasongo Sara anakaa sebuleni akiwa na shimeji yake Yakobo, mke wake Maria na mchungaji Ilunga aliyefanya kazi na mchungaji Kasongo kwa miaka mingi naye yupo. Kila mmoja ameshikilia kikombe cha chai. Wako katika mjadara wa kina. Mchungaji Kasongo bado amelala kitandani, uso wake ukiwa umegeukia ukutani.*
>
> *"Sara nasema kwa huzuni kuwa hajui cha kufanya, "ndio maana nimewakusanya hapa leo. Nahitaji ushauri wako na msaada wako. Mume wangu amebadirika sana ndani ya majuma kadhaa yaliyopita. Amepoteza furaha na motisha. Pia amepoteza hamu ya kula na hataki kutoka katika kitanda chake. Lazima nimulazimishe kuoga na kuvaa. Anaonekana kutembea katika wingu la giza ambalo siwezi kuingia. Nimejiulize labda mume wangu ametenda dhambi kwa njia moja au nyingine. Huenda Mungu anampiga. Tulikuwa karibu sana, lakini sasa ananiepuka na hukataa kuongea na mimi. Nimeshamwambia tena na tena ili aweze kujitahidi lakini ameshindwa."*

> *“Ninajua tulipitia wakati mgumu majuzi walipotuingilia na kututishia kwa visu. Ulikuwa muujiza kuwa walikimbia baada ya majirani kuja wakikimbia kutusaidia baada ya kusikia mayowe yetu. Hakuna aliyejeruhiwa kati yetu, na hayo yalitokea majuma machache yaliyopita. Tumejaribu na kujitahidi katika maisha yetu. Nimekuwa nikimwambia mume wangu kuwa kama mchungaji, anapaswa kuwa kielelezo na kumkabidhi Mungu wasi wasi na hofu zake zote, na sio kuniwekea mimi. Sasa nimenyamaza kimya. Lakini tabia yake na mtazamo wake ni aibu, na sitaki wengine wayajue tunayoyapitia. Imetosha. Siwezi kukabiliana na mume wangu. Nifanye nini sasa?”*
>
> *Yakobo anakiweka kikombe chake chini. “Hali hii ni mbaya,” alisema akitikisa kichwa chake. “Inaonekana kwangu kuwa ushirikina umehusika. Fikiri kuhusu hilo. Kwanza jaribio la majizi na hili tena. Itakuwa mchawi amemuingilia na laana zake, inatubidi tutafute mchawi ni nani. Anaweza kuwa mmoja wa majirani zako., au mmoja wa watoto wako. Tukimshughulikia mchawi, tutainusuru familia na hali hii mbaya ya aibu. Tunapaswa pia kumpeleka mume wako kwa mganga wa kienyeji (mpiga lamli) ili ampatie uponyaji kwa vile ana uwezo na elimu. Lakini uwe makini usimguse mume wako au kula pamoja kwenya sahani na bakuli moja au kijiko kimoja! Ukifanya hivyo, utaambukizwa na hali kama hiyo!”*
>
> *“Hapana!” Maria alisema. “Hakika hii sio kazi ya mchawi? Kama utaniuliza, Mchungaji Kasongo hana pepo linalosababisha matatizo katika akili zake na roho yake. Tukimutoa pepo, hali ya giza itaondoka, na yeye atapona. Tunapaswa tumpeleke katika kituo cha maombi na kumkabidhi mikononi mwa kuhani hadi atakapofunguliwa kutoka kwa pepo.”*
>
> *Sara anaonekana vibaya na anaanza kulia.*

Kiachie kisa hapa.

Mjadara wa vikundi

Wapange washiriki katika vikundi vidogo vidogo **visivyozidi watu 8** kwa kila kundi. Kisha liombe kundi kujadiri maswali yafuatayo na kuchagua ‘mwandishi’ wa kuandika majibu.

Toa maswali katika makundi moja baada ya jingine. (Yaandike maswali katika vipande vya karatasi ambavyo umeshaviandaa kabla ya warsha).

1. Sara anaendelea kumwambia mchungaji Kasongo kujitahidi na kumkabidhi Mungu wasiwasi wake na kuwa na kuongeza imani.’
    a. Je, ushauri huu una msaada kiasi gani kwa Kasongo?
    b. Je, ushauri huu ungekufanya ujisikieje endapo ungekuwa una msongo wa mawazo kama mchungaji Kasongo?
    c. Je, ungemwambia nini mchungaji Kasongo kitu ambacho huenda kingekuwa msaada kwake?

2. Sara anasema kuwa tabia ya Mchungaji Kasongo ni aibu na Yakobo anasema hali hii ni aibu.
    a. Kwanini unafikiri hivyo?
    b. Je, afya ya akili inaonekanaje katika jamii yako? Kwanini?
    c. Je, watu wa jamii yako wanasema nini kuhusu chanzo cha ugonjwa wa afya ya akili? Kwanini?
    d. Je, ni maneno gani watu wa jamii yako huyatumia kuhusu watu wenye matatizo ya afya ya akili? Hayo maneno yanamaanisha nini?
    e. Yakobo anasema kuwa Sara hapaswi kumgusa Mchungaji Kasongo au kitu chochote alichokigusa, kwasababu ugonjwa wake unaambukiza, asije akaupata. Je umewahi kusikia imani kama hii? Je, kuna imani gani zingine zilizopo kuhusu watu wenye matatizo ya afya ya akili?
3. Ni mwitikio gani kuhusu ugonjwa wa akili wa Mchungaji Kasongo unaotolewa katika jamii yako?
4. Je, ni matokeo gani yanaweza kupatikana katika ushauri wa Yakobo …
    a. Mchungaji Kasongo?
    b. Familia kwa ujumla?
    c. Jamii kwa upana wake?
5. Je, ushauri wa Maria ungeleta matokeo gani …
    a. Mchungaji Kasongo?
    b. Familia kwa ujumla?
    c. jamii kwa upana wake?
6. Je, ungetoa ushauri gani kwa Sara?

Baada ya dakika 60, muulize msemaji kutoka kila kundi ataarifu kwenye makundi majibu kwa kila mmoja.

Yaandike majibu katika flip chati na kisha ibandike karatasi hiyo katika ukuta.

Zoezi 4: Kisa na Mjadara (dakika 60)

Lengo — Kuwasaidia washiriki kutafakari juu ya majibu chanya ya Biblia kuhusu matatizo ya afya ya akili.

Kisa chetu kinaendelea …

Isome kwa sauti sehemu ya kisa kwenye kundi lote.

> *Baada ya kusikia walichokiongea Yakobo na Maria, Mchungaji Ilunga ananyoosha mkono wake na kusimama. "Dada Sara, tafadhali usikate tamaa. Ninamfahamu mume wako mpendwa Mchungaji Kasongo. Imekuwa vizuri kuyasikiliza mawazo yake mazuri ya ndugu zetu Yakobo na Maria. Lakini kwa*

heshima kubwa, ninawaonya kuyahusisha msongo wa mawazo wa Mchungaji Kasongo na mapepo au uchawi. Hakuna chochote katika mwili wake kinaweza kumwambukiza mtu mungine kama vile magonjwa ya kuambukiza. Kama unavyofahamu, huwa ninawatembelea wagonjwa katika wodi za hospitali ya Wilaya yetu. Nimewatembelea watu wengi wenye hali kama hii kabla, hospitalini na katika jamii na sijawahi kuambukizwa. Ninaamini mume wako anateswa na ugonjwa wa kawaida uitwao msongo wa mawazo. Ukiwa umesongwa hasa, sio tu kwamba mori ulioshuka au kuwa na siku mbaya ambayo sisi wote huwa tunapitia. Unaweza kujisikia kutokuwa na tumaini na huzuni kubwa. Hali hii hukuathiri mwili na akili. Kuwaeleza watu wenye msongo kujitahidi, au kuwa na imani, au kumtumaini Mungu huwafanya wajisikie vibaya mno. Hata viongozi wa Kikristo huwa wanakata tamaa, kwa sababu ni wanadamu na ugonjwa wa afya ya akili unaweza kumuathiri yeyote kati yetu kwa hatua fulani katika maisha yetu.

"Sidhani kama tukio hili la msongo wa mawazo wa Mchungaji Kasongo lilianza na kitendo cha majizi kuwaingilia. Msongo unaweza kuchochewa na tukio linaloweza kuleta huzuni. Hali hii inaweza kusababishwa na ukosefu wa uwiano wa kemikali katika ubongo. Hakika SIO hukumu kutoka kwa Mungu na sio matokeo ya dhambi, ingawa watu wengine wanaweza kupata hali hiyo kama matokeo ya kiroho kama vile ugumu wa kukubali msamaha. Lakini nina uhakika tukio la majizi ndilo lililochochea msongo wa mawazo wa mume wako. Hiyo haimanishi yeye ni dhaifu. Katika Biblia yote, kuna visa vya watu waliokuwa wamepatwa na msongo – hata wale waliokuwa manabii na viongozi wakubwa. Kwa mfano, fikiri juu ya nabii Eliya. Mungu alimtumia katika uwezo na miujiza, na ni mmoja wa manabii wanaoheshimiwa sana katika Biblia. Lakini baada ya Malkia Yezebeli kumtishia kumuua, alijihisi yuko katika hali ya kukata tamaa kama tunavyosoma katika 1 Wafalme 19:4. Alitamani hata kufa. Ilimbidi Mungu amutume Malaika aje kumhudumia. Hakuna aibu kuwa na ugonjwa wa akili kama msongo na kukata tamaa.

"Ninafikiri pia Mchungaji Kasongo amekuwa akifanya kazi kupita kiasi na kubeba matatizo ya kila mtu. NIlipaswa kuona kilichokuwa kinatokea. Tunapaswa kufanya mabadiriko katika kanisa letu na kutengeneza timu ya kichungaji ili wenye matatizo waweze kusaidiwa na wengine katika makundi yao, kuliko kumtumia kiongozi wa kanisa tu. Tunahitaji kumpatia Mchungaji Kasongo rikizo na kisha arudi kuendelea na majukumu yake.

"Haijalishi kaka yetu Yakobo anavyosema, ninashauri kuwa tusimpeleke Mchungaji Kasongo kwa waganga wa kienyeji, kwa sababu baadhi yao hutumia nguvu za kishirikina. Hata waganga ambao hawafanyi hivyo ambao wana ujuzi wa miti shamba kwa ajiri ya magonjwa ya mwili hawajafundishwa na hawana uzoefu wa kukabiliana na matatizo ya afya ya akili. Badala yake, nitamuomba mume wako twende nae hospitalini ili kuchunguzwa na dakitari. Anaweza kutibiwa na dawa zitakazoshusha huo msongo wa mawazo. Tusisahau kuwa

kama ilivyo katika ugonjwa wa mwili, Mungu ametupatia kipawa cha matibabu kitakachotusaidia kutoka katika baadhi ya magonjwa ya akili, au kutuweka sawa. Ikiwezekana, daktari atampatia mume wako dawa ambazo zitakazokuwa neema kwake. Utahitaji kumtia moyo kuzitumia muda wote, hata kama ataanza kujisikia kupona, mpaka daktari atakapomwambia imetosha.

"Hakika, tunaweza kumuombea mume wako kama anahitaji, lakini hatutampeleka kwenye kambi ya wanamaombi ambako watu hulazimishwa kufunga kwa siku kadhaa na hata kuchukuliwa kwa hali ya udhalilishaji. Hii sio njia ya Kristo ya kuwasaidia watu wanapokuwa katika msongo wa mawazo na itaifanya afya ya Mchungaji Kasongo kudhoofika! Tunaweza kuwa tunamuombea katika maombi yetu ya kila siku. Endapo atahitaji maombi, basi mmoja au wawili wetu anaowaamini watamuombea kwa upendo wema na kwa upole."

Mchungaji Ilunga anawaalika waliokuwa wameizunguka meza kumuombea Mchungaji Kasongo, kumpatia muda ashirikishe namna anavyojisikia. Anahitaji kufahamu kuwa tunampenda kama alivyo na tuko tayari kubeba mzigo wake. Yesu alisema katika Mathayo 5:5, 'Heri wanaolia, maana watafarijiwa.' Kama mume wako yuko tayari, mimi na ndugu mungine kutoka kanisani tutabadirishana kumtembelea kila baada ya siku chache na kumpatia ushauri, faraja, na msaada hali na mali na kuomba pamoja nae. Kama unapenda, tunaweza pia kupata wanawake kutoka kanisani kuja na kukupatia msaada wa kimwili na kiroho, kwa sababu unahitaji huduma ya upendo pia. Kama Wakristo, sisi ni washirika wa familia moja na mwili mmoja. Kama inavyosema katika 1 Wakorintho 13:26, 'ikiwa mwili mmoja ukiugua, sisi wote huugua.' Hivyo basi, tuko hapa kuwapenda na kuwasaidia wote."

Kisa chetu kinaishia hapa.

Mjadara wa wazi kwa wote

Waulize maswali yafuatayo swali moja baada ya jingine katika kundi lote. Waombe watu kadhaa kutoa majibu kwa kila swali.

Yaandike majibu yao katika karatasi ya flip chati ili wote waione chati.

Tia moyo mjadala kwa kila kipengele kilichoibuka.

1. Ulijifunza nini kutoka katika sehemu hii ya kisa?
2. Ni namna gani ushauri wa Mchungaji Ilunga unatofautiana na ushauri wa Yakobo na Maria?
3. Ni ushauri na nani unafikiria unaweza hasa kusaidia kuleta uponyaji, na utimilifu sio tu kwa Mchungaji Kasongo bali pia kwa mke wake? Kwanini?
4. Je, ni mawazo na ushauri wanani ambao ni wa kibiblia? Kwanini?

5. Je, ushauri wa Mchungaji Ilunga unaweza kuleta matokeo gani na majibu gani kwa …
    a. Mchungaji Kasongo?
    b. Familia kwa ujumla?

Angalizo kwa mwezeshaji: endapo hapatatokea mtu wa kuvitaja vipengele vifuatavyo, kisha vikoleze katika wakati wa mjadara:

- Kila mmoja anaweza kujionea hali ya msongo wa mawazo au shida nyingine kama vile matatizo ya afya ya akili – ikiwa ni pamoja na Wakristo na viongozi wa kanisa. Wahusika wengi katika Biblia walijionea kupatwa na matatizo ya afya ya akili – (Angalizo: Tutaliangalia hili kwa ukaribu katika zoezi letu lijalo).)
- Msongo wa mawazo ni kitu cha kawaida. Sio kitu cha aibu na mtu anayepitia hali hiyo sio mdhaifu wala hajapungukiwa imani.
- Tunapaswa kuwa karibu na wale waliokwisha pitia matatizo ya afya ya akili na kuwajari kwa kuwaonesha huruma na upendo. Fikiria kama ungekuwa unapitia matatizo ya afya ya akili. Ungetaka watu wafanyeje kwako? Ungependa usaidiwe namna gani na watu?
- Kumwambia mtu mwenye msongo wa mawazo au mwenye tatizo jingine la afya ya akili kumtumaini Mungu' au kuwa na Imani kubwa haisaidii kabisa na itamfanya huyo mtu kujisikia vibaya zaidi. Tunapopitia matatizo ya afya ya akili, tunaweza kujihisi kuwa na hatia, kuogopa, upweke na pia tunapaswa kuwa 'hodari.' Pengine tunaweza kuogopa kuwa tunapoteza akili.' Hii husababishwa na unyanyapaa unaotokana na matatizo ya akili katika jamii zetu. Tukivunjika mguu, au kuwa na malaria tunapata huruma kutoka kwa wengine wanaotuzunguka. Hasa, tukipatwa na ugonjwa wa akili, watu wanaweza kuitikia katika hali hasi, kitu ambacho kitafanya maumivu yetu ya akili kuwa mabaya zaidi.
- Tunahitaji kuitikia kwenye mahitaji ya mtu anayepitia changamoto za afya ya akili kwa msaada wa vitendo na kwa maombi yenye kumaanisha. Tunahitaji kusaidia sio tu watu wenye matatizo ya kiakili bali pia familia zao.
- Msongo wa mawazo ni mara chache kuwa hukumu au kiboko kutoka kwa Mungu au kama matokeo ya dhambi isiyotubiwa katika maisha ya mtu, ingawa katika Biblia, sababu ya pili imetolewa kwa mchangamoto ya afya ya akili ya mfalme Sauli (Angalizo: Tutaangalia kielelezo cha mfalme Sauli katika siku ya 2 ya warsha hii). Ingawa msongo wa mawazo unaweza kusababishwa na nguvu za mapepo. Ingawa msongo na huzuni unaweza kunasibishwa na nguvu za mapepo, hatuwezi kudhani hili tu kuwa sababu maana kuna sababu na vyanzo vingine, ambazo viko wazi kabisa kuhusu changamoto za afya ya akili. Kumshtumu mtu kuwa kapagawa na pepo kutaongeza msongo wa mawazo, huzuni, na kukata tamaa. Tutalichunguza hili kwa undani katika siku 2 ya warsha hii.
- Msongo wa mawazo unaweza kuchochewa na tukio au ukosefu wa uwiano wa kikemikali katika ubongo.

- Huzuni na kushuka kwa mori (na baadhi ya changamoto za afya ya akili) sio ya kuambukiza. Haiwezi kushikwa'. Hauwezi kuambukiza kutoka sehemu moja kwenda nyingine kwa njia ya kugusana au njia yoyote.
- Watie moyo watu wenye msongo na huzuni kubwa au matatizo mengine ya afya ya akili kumuona dakitari wa hospitali kwa uchunguzi Zaidi. Itakuwa ni msaada tosha, kama wataenda kumuona dakitari.
- Vidonge vya kuondoa msongo wa mawazo vinaweza kumsaidia mtu mwenye msongo. Vidonge kama hivyo ni kipawa kutoka kwa Mungu. Vinapaswa kutumiwa kila siku hadi daktari atakaposema kuwa imetosha.

Zoezi 5: Kujifunza Biblia (dakika 60)

Tukiangalia mifano ya watu waliokuwa na matatizo ya akili na kutochangamka na namna Mungu anavyowaponya watu kama hao wenye maatatizo ya akili.

Lengo — Kuwasaidia washiriki kujifunza kuwa hata wahusika wakubwa kaika Biblia walipitia maumivu ya akili na dhiki kutoka kipindi kimoja hadi kingine. Kuonesha kuwa Mungu huwaponya watu wenye matatizo ya afya ya akili kwa huruma, staha, na upendo.

Elezea: Biblia in mifano mingi ya watu waliougua matatizo hasa ya akili, dhiki na maumivu ya akili. Sasa tunaenda kuona kuhusu Biblia inasema nini kuhusu hili.

Jifunze katika makundi

Wapange washiriki katika vikundi vidogo vidogo. Kila kundi litahitaji kuchagua mwandishi wa kuandika majibu yao.

Zigawe aya za Biblia zifuatazo katika makundi, ukiwagawia aya mbili au tatu kwa kila kundi ili kuzisoma. (Katika maandalizi yako, utakuwa umeshaziandika rejea hizo katika vipande vya karatasi).

- Hesabu 11:14–17
- 1 Wafalme 19:1–8 na 19:15
- Mwanzo 37:31–35
- Mathayo 12:20; na Isaya 42:3
- Mathayo 26:37–38
- Yohana 11: 33–35
- Yeremia 20:14–18; na Ayubu 3:1–6 na 3:24–26
- Zaburi 34:18
- Zaburi 31:9–10
- Zaburi 143:3–8

Liulize kila kundi kuzisoma aya walizopewa na kisha kujadiri na kujibu maswali yafuatayo baada ya aya. Mwandishi katika kila kundi anatakiwa ayaandike majibu ili kuyashirikisha baadae.

- Tunajifunza nini katika aya hii ya maandiko?
- Mungu anasema nini kupitia aya hii?
- Je, aya hii inatufundisha nini (kama kuna kitu) kuhusu namna tunavyopaswa kuwatunza watu wenye matatizo ya afya ya akili mbaya na sugu?

Baada ya dakika 30, viulize vikundi vidogo vidogo kuja kwa pamoja kushirikisha majibu katika kundi lote. **Litie** moyo kundi lote ili kujadiri kila jibu lililotolewa.

Lete vipengele vifuatavyo kutoka katika Biblia endapo havijatajwa:

Hesabu 11:14–17

Mungu anaturuhusu kuongea naye na kwa uwazi. Musa hakuficha chochote kwa Mungu lakini anamshirikisha chochote kilichomo katika moyo wake. Musa anajisikia kubeba mzigo mzito. Hata viongozi wa Kikristo hujisikia kubeba mzigo mzito na kushindwa kubeba. Hakika, uwajibikaji unaotokana na uongozi unaweza kuwafanya watu wazidiwe kiakili. Msongo, kazi kupita kiasi, na kubeba majukumu makubwa bila kuwapa wengine kutusaidia, kama ilivyokuwa kwa Musa, inaweza kutufanya tukaanguka kabisa kiakili, kimwili, na kihisia. Kumbuka kuwa Mungu hakumchukulia Musa kama aliyeshindwa au kumkataa. Badala yake, Mungu alijibu kwa vitendo, alimpatia watu ambao wangemsaidia kubeba majukumu yake na mizigo yake. (Tazama 1 Petro 5:7, na Wagalatia 6:2). Katika kisa hiki, haioneshi kuwa matatizo ya afya ya akili ya Musa kuwa yanatokana na uchawi, au nguvu za mapepo, au roho za mizimu.

1 Wafalme 19:1–8 na 19:15

Hata watu kama Eliya walijitoa kwa Mungu na kumtumikia wanaweza kupatwa na msongo na uchungu wa akili. Tunaweza pia kushuka baada ya mafanikio na ushindi mkubwa kama alivyojionea Eliya. Majibu ya Mungu ni kumuhudumia, kumjari kwa upole na kumsaidia ili apone. Mungu hakumkataa. Anamuagiza Eliya kukamilisha huduma zingine. Mungu hutumia watu wenye changamoto za afya ya akili na wasiokuwa na matatizo kama hayo pia ili kufanya kazi yake, kwasababu wote ni wategemezi wake ili atupatie nguvu za kutusaidia kukamilisha kile alichotuitia kufanya. Katika kisa hiki, hakuna sehemu inayosema kuwa matatizo ya afya ya akili ya Eliya ni matokeo ya uchawi, au nguvu za pepo, au roho za mizimu.

Mwanzo 37:31–35

Yakobo alikuwa mmoja wa mababa wa Israeli na mtumishi wa Mungu, lakini alikataa kufarijiwa baada ya kuamini kuwa Yusufu ameshakufa. Huzuni yake ilikuwa kubwa. Huzuni ya kudumu inaweza kumpelekea mtu katika matatizo ya afya ya akili, haijalishi ni mtu wa namna gani. Wanahitaji huduma yetu na msaadaa kuwasaidia

wakati wa uchungu wao. Katika kisa hiki, hapajatajwa popote kuwa matatizo ya afya ya akili ya Yakobo yalitokana na uchawi, au nguvu za pepo, au roho za mizimu.

Mathayo 12:20; na Isaya 42:3

Aya hizi zinamuongelea Masihi Yesu Kristo. Huwachukua wale walioumizwa kiakili na rohoni kwa upole na kwa huruma. Yesu hukinga. Hataweza kuwafukuza au kuwahudumia kwa ukatili. Atawaletea haki kama walikuwa wamekosewa. Kuliko kuwakataa watu wenye afya ya akili na kuwahudumia kwa ukatili, ubaya, bila uvumilivu, na kuwanyanyapaa, tunapaswa kuwahudumia kama ambavyo Kristo angeweza kuwahudumia – kwa upendo na wema na huduma. Tunapaswa kuhakikisha kuwa wametunzwa katika haki, kuwatetea ili nao wapate haki ya matunzo.

Mathayo 26:37–38

Bwana wetu Yesu alijionea maumivu makubwa ya akili na maumivu katika bustani ya Gethsemane. Anauelezea moyo wake kuwa umesagwa na huzuni. Aliwataka rafiki zake Petro, Yakobo, na Yohana wabaki pamoja nae ili kumumpatia faraja na nguvu na kusimama pamoja na yeye katika maumivu yake. Maumivu ya akili, hofu iliyozidi, ni msongo sio dalili za udhaifu bali ni taswira katika mazingira tukio au mazingira. Kujionea maumivu ya akili na matatizo mengineyo sio aibu bali ni mwitikio wa asili katika matukio yanayosababisha msongo wa mawazo. Kupitia maumivu ya akili na matatizo sio kitendo cha aibu. Hata Mwokozi wetu Yesu Kristo alipitia hayo. Anaweza kujitambulisa pamoja na sisi katika maumivu yetu ya akili na matatizo sio aibu alipokuwa hapa duniani. Sisi pia tunapaswa kusimama na wale wenye matatizo ya afya ya akili ili kwapa msaada na afaraja.

Yohana 11: 33–35

Yesu alionesha huzuni kubwa kwa kifo cha Rafiki yake Lazaro mbele ya rafiki na familia ya Razalo. Pia alikasirishwa na hali ya kifo cha Razalo. Baadhi ya Wakristo huamini kuwa hawatakiwi kuwa na hisia hasi kama vile huzuni au hasira, lakini Kristo mwenyewe alionesha hisia kama hizo. Huzuni, hasira, na maumivu ni sehemu ya maisha ya mwanadamu. Yesu kama mwanadamu, alilia. Maombolezo na vilio vya moyo katikati ya mauti haioneshi upungufu wa imani bali huzuni ya kweli. Mfano wa Kristo unaonesha kuwa ni sawa kwa wanaume na wanawake kulia.

Yeremia 20:14–18; na Ayubu 3:1–6 na 3:24–26

Hali na mazingira magumu aliyokutana nayo Yeremia katika huduma yake kama nabii mkubwa yalimpelekea kukata tamaa na kuhisi huzuni muda wote. Pia anajulikana kama nabii wa machozi. Hali hii sio dalili ya udhaifu au upungufu wa imani. Mungu alimtumia Yeremia kuikemea Yuda na dhambi zake – kazi ambayo aliifanya kwa uaminifu na kwa uvumilivu. Vile vile, Ayubu nae alijionea hali ya kushuka moyo kwa sababu ya mateso yake makali. Lakini na yeye pia alibakia mwaminifuu kwa Mungu na Mungu alizirejesha mali zake, hata Mungu alimbariki

zaidi katika kipindi cha pili cha maisha yake kuliko kipindi cha kwanza. Kujionea maumivu makali ya akili, au kukata tamaa, au huzuni sio dalili za udhaifu, dhambi, au upungufu wa imani.

Zaburi 34:18

Mungu yuko karibu na wale wanyenyekevu wa moyo na waliopondeka kiroho kwa sababu ya msamaha, au kwa sababu ya matatizo ya ulimwengu unaowazunguka. Pia yuko karibu na wale waliovunjwa na maumivu, uchungu, na ugonjwa wa akili. Huwa hasogei mbali nao bali huwakaribia. Sisi pia tunapaswa kuwa karibu na wale wanaojionea hali ya maumivu ya akili, uchungu, na matatizo ya afya ya akili.

Zaburi 31:9–10 na 143:3–8

Hata Mfalme Daudi – aliyempenda Mungu kwa moyo wake wote – alijionea hali ya msongo wa mawazo kwa sababu ya hatia ya dhambi iliyosababishwa na uzinzi alioufanya na Bethsheba. Katika kipindi kingine katika Zaburi 143:3-8, anaelezea msongo wa mawazo sio kwa sababu ya dhambi, bali kwa sababu ya msongo mkubwa uliosababishwa na hali halisi kuwa maadui zake wanamufukuza. Changamoto za mwili na afya ya akili sio zote matokeo ya hatia ya dhambi katika maisha ya mtu, ingawa wakati mwingine huwa hivyo. Kama matatizo ya maumivu ya mwili na afya ya akili yamesababishwa na dhambi katika maisha yao, hivyo hatutakiwi kuwahukumu. Badala yake, lazima tuoneshe huruma, tuwashirikishe neema ya Kristo, na kuwasaidia kufikia hatua ya kutubu dhambi zao ili kupokea upendo, neema, msamaha, na uponyaji wa Mungu. Daudi alihisi kukata tamaa kwa sababu ya mawazo na hatari, Mungu aliendelea kumpenda kama zamani na aliendelea kumlinda na kutimiza makusudi yake katika maisha ya Daudi. Hakumukataa lakini aliendelea kumtumia kama mfalme mkubwa.

Mifano zaidi

Liulize kundi lote: Tumeangalia mifano ya watu waliopitia matatizo ya afya ya akili katika Biblia. Unaweza kufikiria mtu mwingine kutoka katika Biblia aliyepitia matatizo ya afya ya akili?

Waalike washiriki kutoa mifano (au kusoma aya zinazohusika, endapo zinafahamika), na kwanini wanafikiri kuwa mtu huyo alipitia changamoto za afya ya akili?

Washiriki wanaweza kufikiri kuhusu:

- **Ayubu**: aliyejionea hali ya kushusha moyo kwa sababu ya maumivu makali aliyokuwa akiyapitia. — Tazama Ayubu 17:1 na Ayubu 4:5.
- **Yohana Mbatizaji**: ambaye, akiwa gerezani, hali yake inaeleza mashaka na wasiwasi. Yesu hamuiti dhaifu bali anamuheshimu Pamoja na kazi yake. — Tazama Luka 7:18–20.
- **Habakuki**: ambae, anaposikia juu ya hukumu ya Mungu ijayo, anajionea kipindi cha wasiwasi kubwa au mshutuko mkubwa. — tazama Habakuki 3:16.

- **Naomi**: anayeonekana mwenye usongo wa mawazo na kukatishwa tamaa kwa sababu ya kufiwa na mateso aliyoyapitia, ingawa mwishoni mwa kisa furaha yake inarejeshwa. — tazama Ruthu 1:19–21.

Elezea: Tumeweza kuona kuwa watu wengi katika Biblia walipitia changamoto za afya ya akili hata Bwana wetu Yesu naye alipitia wasiwasi mkubwa na maumivu makali ya akili. Hakuna popote katika Biblia kumetajwa kuwa matatizo ya afya ya akili yalihusishwa na imani za uchawi, au watu wenye changamoto za afya ya akili kuwa ni wachawi. Pia Biblia haisemi kuwa matatizo ya afya ya akili yanasababishwa na roho za mizimu. Watu wenye matatizo ya afya ya akili katika Biblia hawasemekani kuwaambukiza wengine. Lakini tunajifunza kuwa wale walioathiriwa na matatizo ya afya ya akili wanapaswa kuhudumiwa kwa upendo na staha.

Zoezi 6: Mapitio (dakika 15)

Tutazame majibu ya washiriki katika zoezi 2.

Lengo — Kuona kama ufahamu wa washiriki umebadirika kama matokeo ya kujifunza.

Mapitio ya Majibu yetu

Elezea: sasa tunaenda kuangalia kwa upya na kuangalia majibu kuhusiana na kisa cha Mchungaji Kasongo.

Wakumbushe washiriki:

Tulijadiri maswali yafuatayo …

- Unadhani ni kitu gani sio sahihi kwa Mchungaji Kasongo?
- Unakifiki ni kitu gani kinasababisha matatizo ya Mchungaji Kasongo?
- Unafikiri familia ya Mchungaji Kasongo, marafiki, au waumini wa kanisa wanapaswa kufanya nini baadae?

Onesha karatasi ya flip chati ikiwa na majibu ya maswali kutoka zoezi 2.

Uliza: Tutazame majibu ya maswali haya. Baada ya kuwa tumejifunza yote haya, ungeweza kubadirisha majibu katika maswali haya? Kama ndio, ungeyabadirisha namna gani?

Yaandike mabadiriko katika karatasi ya fli chati.

Kutazama mbele

Elezea: Kama wafuasi wa Yesu, ni muhimu kuandaa mazingira katika familia zetu, makanisa, na jamii zetu mahali watu wenye changamoto za afya ya akili wanaweza kupata upendo, kuthaminiwa, na kujumuishwa na wengine, kama ambavyo Kristo angependa sisi tufanye. Hii inamanisha kuwa tunahitaji kuchukua muda kujifunza kuhusu changamoto mbali mbali ya afya ya akili; na kuangalia namna gani sisi kama watu wa Mungu tunaweza kuwapatia

msaada na huduma ya kiroho. Kwa hiyo kesho, katika siku ya pili ya warsha yetu tutajifunza kuhusu yafuatayo:

- Matatizo mbali mbali ya afya ya akili;
- namna kanisa linavyoeza kutoa msaada wa mali na wa kiroho kwa wale wanaopitia changamoto ya afya ya akili, na namna tunavyoweza kuwajumuisha katika makanisa na jamii zetu; na;
- namna kanisa linavyoweza kusema dhidi ya unyanyapaa unaohusiana na matatizo ya afya ya akili.

Zoezi 7: Kufunga (dakika 10)

Wakumbushe washiriki kuwa endapo mmoja wenu angependa kupata muda wa kuongea na kuomba faragha juu ya tatizo la afya ya akili wanayoyapitia, basi njoo baadae na unione faragha.

Hitimisha kipindi cha leo kwa kupanga pamoja na washiriki:

- tarehe na muda wa mafunzo ya kipindi kingine cha *Afya ya Akili Inafaa*;
- mahali pa kukutania.

Karibisha swali lolote.

Ibada na Maombi

Mkaribishe mshiriki kuongoza wimbo wa kumwabudu Mungu.

Mkaribishe mshiriki mwingine afunge kwa maombi.

Siku ya 2 ya Warsha

AFYA YA AKILI INAFAA

Lengo kuu la mfululizo wa Mafunzo: Kiini cha vifaa vyote vya kufundishia kinalenga kutoa mwitikio wenye maana na wenye mtazamo wenye kuleta mabadiriko katika utamaduni na mwenendo katika jamii zetu kuhusu tukio la ushukiwaji wa uchawi unaofanywa dhidi ya watoto.

Lengo la warsha hii: Kufikia mwisho wa warsha hii, washiriki watakuwa wameshatambua kuwa changamoto za afya ya akili zinaweza kumuathiri mtu yoyote katika wakati wowote katika maisha yao, na kuwa watu wanaopitia changamoto hizo wanahitaji upendo wetu unaojari pamoja na msaada wetu.

Kabla ya Warsha

Kusanya na andaa yafuatayo:

- Vifaa — flip chati, karamu ya kuwekea alama, karatasi na gundi ya mkanda.
- Nakala za maswali kwa ajiri ya mijadara (itakayotolewa kwa kila kundi kabla ya zoezi husika kutolewa).
- Nakala za visa (hadithi) kwa ajiri ya zoezi 3 —nakala nne kwa kila kisa cha afya ya akili kinachopatikana katika kiambatanisho 1.
- Kwa zoezi 3, andika katika karatasi ya flip chati majina tofauti tofauti ya afya ya akili zitakazokamilishwa katika kazi hii, ikifuatiwa na maelezo mafupi ya ugonjwa, ishara na dalili zake.

Hakikisha kuwa unaye mtu wa kutoa ushauri wa kichungaji endapo mmoja wa washiriki atahitaji kuongea au kuomba na mtu yeyote anayepitia au ameshapitia matatizo ya afya ya akili.

Na Hatimaye …

Ili kutoa taarifa ya mahudhurio ya washiriki katika warsha, utahitaji:

- Vyeti vya Washiriki – hivi vitahitajika kuchapwa, vikiwa na majina ya waliohudhuria, na kusainiwa na mwezeshaji. Mfano wa cheti umetolewa pamoja na vifaa vya somo hili.

Kufungua (dakika 15)

Karibu

Wakaribishe washiriki.

Elezea: Karibu katika warsha siku ya pili ya Afya ya Akili ni ya Muhimu. Tunajifunza kwa pamoja kuhusu kuwa sisi kama wanadamu mara nyingine hupitia changamoto za afya ya akili, kama vile ambavyo tungepitia changamoto ya afya ya kawaida ya mwili. Leo tutaenda kulichunguza somo hili muhimu, lakini kwanza tutasoma kifungu kutoka katika Biblia na kumwabudu Mungu kwa pamoja.

Isome kwa sauti aya ifuatayo kutoka katika Biblia:

1 Yohana 3:16–18

> *Katika hili tumelifahamu pendo, kwa kuwa yeye aliutoa uhai wake kwa ajiri yetu. Ndivyo inavyotupasa na sisi kuutoa uhai wetu kwa ajiri ndugu zetu. Lakini mtu akiwa na mali kisha akamwona ndugu yake ni muhitaji, lakini asimuhurumie, je, upendo wa Mungu utakaaje ndani yake? Watoto wadogo, tusipende kwa maneno, wala kwa ulimi, bali kwa matendo na kweli.*

Waulize washiriki:

- Je, tunajifunza nini kutoka katika aya hizi?
- Je, tunapaswa kujibu namna gani?

Yaorodheshe majibu na **ongoza mjadara kwa kifupi**.

Elezea: Tunapaswa kuuweka upendo katika matendo kama sisi ni wafuasi wa kweli wa Kristo. Wahitaji wanahitaji kitu zaidi ya maneno. Pia wanahitaji msaada wa vitendo. Tunatakiwa kutimiza mahitaji ya wengine yanapokuwa chini ya uwezo wetu. Tunapotakiwa kuwasaidia wengine katika matatizo ya afya ya akili, tunapaswa kuwaonesha upendo wa Kristo kwa vitendo. Tutakuwa tunaangalia namna tunavyopaswa kufanya hivyo katika matendo leo.

Maombi na ibada

Mkaribishe mshiriki kuliongoza kundi kwa wimbo wa kumsifu Mungu.

Mkaribishe mshiriki kufungua mkutano kwa maombi.

Zoezi 1: Mapitio (dakika 15–20)

Lengo — Kuwakumbusha washiriki walichojifunza katika siku ya kwanza ya warsha.

Kuandaa muktadha

Elezea: Katika siku ya kwanza ya warsha kuhusu Afya ya Akili ni muhimu, tulijifunza kuwa matatizo ya afya ya akili yanaweza kuathiri namna tunavyofikiri, tunavyohisi, na kutenda katika mazingira. Afya hafifu ya akili inaweza kuathiri maeneo yote ya kazi zetu za kila siku. Yanaweza pia kuathiri mahusiano yetu. Matatizo ya afya ya akili yanaweza kuathiri afya zetu za mwili na kiroho na ustawi sambamba na afya ya akili hafifu inaweza kuathiri afya ya akili zetu na kiroho chetu na ustawi wetu. Jana tulijifunza kuwa ipo mifano mingi ya wacha Mungu waliopitia changamoto ya afya ya akili katika Biblia.

Uliza: Unaweza kukumbuka baadhi ya watu kama hao?

Watie moyo washiriki kukumbuka majina ya wahusika katika Biblia kama inawezekana, na wugundue ni aina gani ya changamoto za afya ya akili walizopitia.

Wakumbushe washiriki: Hata Yesu Kristo alipitia nyakati mbaya za wasiwasi na uchungu wa akili – hasa kabla hajasulubiwa.

Uliza: Akina nani wengine tulijifunza jana?

Waalike washiriki kukumbuka walichojifunza. **Orodhesha** majibu yao na yajadiri kwa kifupi.

Wakumbushe washiriki vipengele muhimu vifuatavyo kama hawataweza kuvitaja:

- Kila mmoja anaweza kupitia changamoto za afya ya akili – ikiwa ni pamoja na Wakristo wa kweli na viongozi wa Kikristo.
- Sio aibu kupatwa na changamoto ya afya ya akili. Mtu anayepitia changamoto ya afya ya akili hayuko dhaifu au hapungukiwi na imani.
- Tunapaswa tuvae viatu vya wale walio na changamoto ya afya ya akili na kutoa majibu kupitia neema na huruma.
- Kumwambia mtu mwenye unyogofu au changamoto yoyote ya afya ya akili 'kujitahidi pamoja' au 'kumutumaininia Mungu kwa nguvu' au kuwa na Imani zaidi' haisaidii na itamufanya huyo mgonjwa ajisikie vibaya Zaidi.
- Changamoto za afya ya akili sio matokeo ya uchawi wala mgonjwa mwenye changamoto kama hiyo sio mchawi. Changamoto za afya ya akili ni sehemu ya maisha ya mwanadamu tukiwa hapa duniani, sio changamoto za afya ya mwili kwa ujumla tu.
- Tunapaswa kuitikia katika mahitaji ya mtu anayepitia changamoto ya afya ya akili kwa msaada wa vitendo na maombi ya kumaanisha. Hatupaswi kumusaidia mgonjwa mwenye changamoto ya afya ya akili peke yake bali pia familia zao alipo mgonjwa.
- Mtie moyo mtu mwenye changamoto ya afya ya akili kumuona dakitari mtaalam kwa uchunguzi na kutoa msaada zaidi, kama ilivyomuhimu kwa magonjwa mengine.

Zoezi 2: Kisa na Mjadara (dakika 60)

Lengo — Kuwasaidia washiriki kujifunza kuwa wale walioathiriwa na matatizo ya afya ya akili wanatakiwa kuhudumiwa kwa upendo na na kujari na kusaidiwa na msaada wa matendo.

Sema kwa washiriki: Tunaenda kukiendeleza kisa cha Mchungaji Kasongo, lakini kabla hatujafanya hivyo, je, kuna mmoja wetu anaweza kukifupisha kisa kwa ajiri yetu?

Kama hakuna–wa mmoja anaweza kujitolea kufanya hivyo, kama bado hakuna basi kifupishe kisa kwa washiriki.

Muktadha wa kisa

Shirikisha mambo ya nyuma katika sehemu ya kisa hiki: Ningependa ufikirie kuwa sasa ni miezi tisa imepita, Sara mke wa Mchungaji Kasongo alipokuwa na mkutano na shimeji yake Yakobo, mke wake Maria na Mchungaji Ilunga ambaye alifanya kazi na Mchungaji Kasongo kwa muda wa miaka mingi. Tangu kipindi cha miezi tisa, Hali ya unyogofu ya Mchungaji Kasongo imeboreka kwa msaada wa madawa na msaada wa ushauri wa madaktari wa kiliniki. Zaidi ya yote, afya yake imekuwa nzuri kupitia msaada wa Mchungaji Ilunga na wanaume na wanawake wengine wa kanisani kwake. Sasa tunarejea katika kisa.

Kisa chetu kinaendelea ...

Wasomee kisa kwa sauti kwa kundi lote.

> *Mchungaji Kasongo amekaa katika kiti katika ofisi yake kanisani. Anaandika ujumbe mfupi kwa ajiri ya ibada ya Jumapili asubuhi laikini ana mapumziko mafupi. Anatazama nje kupitia dirishani na anatabasamu anapowaona wavulana wawili wakicheza mpira uliotengenezwa kwa majani ya mgomba. Alifanya hivyo alipokuwa mtoto. Anafurahia akiuona mti wa Jacaranda ukiwa umechanua maua wote na anafikiria mwenyewe jinsi ilivyo vyema kufurahia maisha tena baada ya muda mrefu wa giza la msongo wa mawazo na huzuni alioupitia kwa miezi tisa iliyopita. Kuna mtu anapiga hodi mlangoni na mchungaji Ilunga anaingia. Anasalimia "Habari ya asubuhi Mchungaji Kasongo," akiwa anamshika mkono Mchungaji Kasongo, "ni vyema kukuona unaonekana vizuri sana."*
>
> *"Ahsante," Mchungaji Kasongo anajibu. Ninashamiri kwa neema ya Mungu, kama alivyo mke wangu mpendwa Sara na watoto wetu. Nilikuwa ninamshukru Mungu kwamba nimepona kiasi kikubwa kutoka katika unyogofu na kukata tamaa nilioupitia miezi yote hiyo iliyopita. Nilidhani sitatoka katika hali hiyo, lakini ninapona siku hadi siku. Kama unavyojua, bado nina siku za giza kwa muda lakini ninauhakika kipindi hicho hakitadumu na nitavuka. Bado ninaendelea na vidonge vya kuzuia unyogofu nilivyopewa na madaktari wa kiliniki, lakini anasema juma lijalo ninaweza kuvipunguza na hatimaye kuvimaliza kabisa.*

Edition 2021–01b

Baadhi ya watu wananiambia kuwa ninapaswa kuwa na imani kuwa Mungu maana ameshaniponya, lakini ni watu wale wale wanaojua kuwa usipokamilisha dozi ya malaria huwezi kupona. Hivyo basi, ni hali ile ile kwa vidonge vya matatizo ya afya ya akili. Lazima niendelee na matibabu ya vidonge ambavyo kwa neema ya Mungu amenipatia mpaka niweze kusimama bila dawa. Matibabu yameniletea mabadiriko makubwa kwangu. Hata msaada wa timu ya madaktari wa hospitali. Lakini kitu kilichomaanisha sana kwangu ni msaada na ushauri wako wa kichungaji na msaada wa maombi yako ya bidii. Ulinisikiliza, ulinipenda na kunikubali. Haukunihukumu. Nisingeweza kwenda kiliniki bila wewe kuja kunichukua. Ulinijumuisha katika kufanya maamuzi kuhusu kanisa, hata kama sikuweza kufanya kazi kwa miezi mitatu ya mwanzoni. Tangu hapo, umenisaidia kuirudia kazi, hatua moja baada ya nyingine. Umenitia moyo na umetembea na mimi safari yote ya kufikia uponyaji wangu. Muda wote nitakushukru kwa hilo."

Mchungaji Ilunga anatabasamu na kumushukru Mchungaji Kasongo. Alimkumbusha Mchungaji Kasongo kuwa "sikuwa peke yangu," "kumbuka Fredi alivyokuwa akikutembelea kukushirikisha taarifa za ndani na kukutia moyo ili usimame na ufanye kazi pamoja naye katika bustani. Ukianzia kazi nyepesi, na alikutia moyo kuongeza kiwango cha kazi zaidi na zaidi. Wote kwa pamoja mlilima nyanya, maharage na maboga. Alikuwa Rafiki wa kweli."

"Uko sahihi," Mchungaji Kasongo alikubali. 'kitendo cha kuwa naye katika sehemu ya hewa safi tukipanda bustani ilinisaidia kujisikia niko mzima. Yeye pia alinionesha upendo na wema na msaada. Yeye pia alinikubali na hakunihukumu. Alinitia moyo pia na kuomba na mimi. Pia alinitia moyo kumwabudu Mungu katika wimbo tulipokuwa tunaendelea kulima pamoja. Niliweza kuhusiana na Mungu tena kupitia msaada wake. Lakini hakuwa Fredi peke yake Kulikuwa na wale wanawake kutoka kanisani waliochukua muda kuja kumutembelea Sara. Walimusaidia na kazi za nyumbani na pia walimuletea mboga zilizokwisha kupikwa na vyakula vingine vyepesi. Wao pia walimusikilia Sara, "walimpatia nafasi ya kuongea kuhusu namna alivyokuwa anajisikia, na waliomba pamoja naye. Walimsaidia kuwaangalia watoto na kuimba na kuomba nao pamoja. Tulijisikia kupendwa na kupatiwa msaada kama familia."

Mchungaji Ilunga anatikisa kichwa chake, "ninakubaliana na wewe. Wanawake wa kanisani walifanya kazi kubwa. Wao pia walifanyika marafika wakubwa. Hivyo ndivyo tunavyohitaji wote tunapopitia nyakati ngumu. Marafiki wazuri wanaotupenda, sio kutuhukumu, bali kutukubali, vyovyote tunavyojisikia, na kutembea bega kwa bega na sisi. Marafiki wazuri hawazungumzi tu kuhusu kutupenda - wanauonesha upendo kwa matendo, hiki ndicho 1 Yohana 3:18 inavyosema."

Kisimamishe kisa hapo.

Fungua Mjadara

Waulize washiriki maswali yafuatayo, na **tie moyo mjadara wa wazi kwa wote** kupitia kila kipengele kitakachoinuliwa. **Yaandike majibu.**

1. Je, Ulijifunza nini katika sehemu hii ya kisa?
2. Je madaktari walimusaidiaje Mchungaji Kasongo kupona?
3. Je, ni jinsi gani Mchungaji Ilunga alimsaidia Mchungaji Kasongo kupona? Alimpatia msaada gani kwa vitendo? Je, msaada alioutoa ulikuwa mgumu na wenye kuchanganya? Je unaweza kutoa aina hii ya msaada kwa yeyote katika familia yako, kanisani kwako, au Jirani aliye na matatizo ya afya ya akili?
4. Je, ni jinsi gani Fredi alimusaidia Mchungaji Kasongo kupona? Ni msaada gani wa vitendo aliutoa kwake? Je msaada alioutoa ulikuwa mgumu au wenye kuchanganya? Je, unaweza kutoa msaada kama huu kwa yeyote katika amilia yako, kanisa lako, au Jirani yako aliye na matatizo ya afya ya akili?
5. Wanawake wa kanisani kwako walimsaidiaje Sara mke wa Mchungaji Kasongo na watoto wao? Je walitoa msaada gani wa hali na mali? Msaada walioutoa ulikuwa mgumu na wenye kuchanganya? Je, wewe, familia yako, na wanawake katika kanisa lako mungetoa aina hii ya msaada kwa familia nyingine au Jirani mwenye matatizo ya afya ya akili?

Inua vipengele vifuatavyo endapo hakuna mmoja wa kuvitaja katika kipindi cha mjadara:

- Kupona kutoka katika unyogofu na kukata tamaa kunaweza kuwa pole pole na kwa muda. Mtu mwenye unyogofu anaweza kupona vizuri kabisa lakini bado akawa na siku mbaya tena unyogofu utakapomrudia. Hii haimanishi kuwa wao wameshindwa wala haimanishi kuwa wametenda dhambi au hawajitahidi ili kupona. Kwa watu wengine ni hali ya kawaida tu. Baadhi wanaweza kupona kabisa, na wengine wanaweza kupata hali ya kujirudia rudia, na wengine wanaweza kuwa na hiyo hali ya kujirudi rudia ambapo wanajifunza kusimama kupitia msaada kutoka kwa wenzao.

- Kupitia msaada wa hospitali, upendo unaojari wa familia na msaada wa jamii, inawezekana watu wenye changamoto za afya ya akili kumudu hali zao na kuwa na maisha yanayoongozwa na malengo.

- Watu wenye unyogofu (au magonjwa mengine ya afya ya akili) wanaotumia dawa zilizoidhinishwa na daktatari aliyefuzu wasishauriwe kuziacha dawa, kwa vile hali hii inaweza kusababisha matatizo makubwa. Kutumia dawa haioneshi upungufu wa imani wa nguvu za Mungu kuleta uponyaji kwa huyo mtu, kama vile kutumia dawa za kuondoa malaria tunapokuwa na malaria haimanishi hatumtumainii Mungu kutuponya. Tunamshukru Mungu kwa maendeleo ya tiba na hii inamaanisha kuwa dawa zinapatikana ili zitusaidie matatizo yetu yote ya mwili na matatizo ya afya ya akili.

- Kuwasaidia watu wenye matatizo ya afya ya akili haimuhitaji mtu awe na ujuzi maalum na mafunzo wala haihitaji kuwa na pesa. Inahitaji muda wetu na upendo wetu. Matendo mepesi tu kama vile kutembea mwendo na mtu mwenye matatizo

ya afya ya akili au kulima bustani pamoja nao unaweza kuwa msaada mkubwa, kama vile kuwasaidia na kazi za nyumbani au kuwatunza watoto au kukaa na kuwasikiliza pamoja na kuomba nao.

Kisa chetu kinaendelea …

Endelea **kukisoma** kisa **kwa sauti**.

> *Mchungaji Ilunga anaendelea kuongea, "Nilifurahishwa sana na kaka yako Yakobo alipoanza kukutembelea na kufanya mazoezi ya kutembea pamoja na wewe. Mke wake Maria pia ametoa msaada mara nyingi kwa Sara na kwa watoto. Ilimaanisha sana kwako Yakobo alipoomba msamaha kwa kusema kuwa umelaaniwa na kushauri kuwa mmoja wa majirani zako au mmoja wa watoto anaweza kwa mchawi. Zilikuwa baraka pia Maria alipoomba msamaha alipofikiria kuwa ulikuwa umepagawa na pepo. Yakobo sasa anaelewa kuwa hawezi kuambukizwa ugonjwa wa afya ya akili kutoka kwa mtu anaepitia matatizo ya afya ya akili. Wote walifahamu jinsi walivyokuwa wamekosea na kuwa walikuwa wanaongea bila kujua."*
>
> *Mchungaji Kasongo anatikisa kichwa. "Mko sahihi. NInamshukru Mungu kuwa sisi kama familia tumeweza kujifunza mengi kuhusu mdongo wa mawazo ni nini na kuhusu matatizo ya afya ya akili kwa ujumla. Sasa tunaweza kuongea wazi wazi kuhusu na kusaidiana. Hali hii imetuleta Pamoja. Ninmshukru MUngu sana kwa hilo."*

Kiachie hapa kisa.

Fungua mjadara

Waulize washiriki maswali yafuatayo, and **tia moyo mjadara wa wazi kwa wote** kwa kila kipengele kilichoinuka. **Yaandike majibu**.

1. Ulijifunza nini kutoka katika sehemu hii ya kisa?
2. Elezea mabadiriko katika tabia au mtazamo na ufahamu wa ndugu yake na Muchungaji Kasongo ambaye ni Yakobo na shemeji yake Maria kuhusu Mchungaji Kasongo na matatizo yake ya afya ya akili. Walioneshaje kuwa ufahamu wao umeshabadirika? Je, ni ufahamu gani tunauhitaji kuhusu watu wenye matatizo ya afya ya akili endapo tunapenda kuwasaidia?

Zisome kwa sauti aya za Biblia zifuatazo kutoka 2 Wakorintho 1:3–4:

> *Ahimidiwe Baba na Mungu wa Bwana wetu Yesu Kristo, baba wa huruma na Mungu wa faraja yote, yeye hutufariji katika taabu zetu, ili tuweze kuwafariji wale walio katika taabu, kwa faraja tuliyoipokea kutoka kwa Mungu.*

3. Tunaweza kujifunza nini katika kifungu hiki?

Vilete vipengele vifuatavyo endapo hakuna hata mmoja aliyejitokeza kipindi cha mjadara:

- Watu wenye matatizo ya afya ya akili hawajalaaniwa na mchawi wala wao sio wachawi. Wala 'hawaambukizi.' Tatizo la afya ya akili haliwezi kuambukiza kutoka mtu mmoja kwenda kwa mwingine. Hatuwezi kupata ugonjwa wa afya ya akili kutoka mtu mwingine. Katika dunia hii, matatizo ya afya ya akili ni ya kawaida kama sehemu ya maisha yetu sisi wanadamu.

Kisa chetu kinaendelea …

Endelea kukisoma kisa kwa sauti.

Ghafla, Sara alionekana dirishani. Anatabasamu na kuwapungia mkono wanaume wawili kabla hajaingia ofisini. Habari ya asubuhi Mchungaji Ilunga! Unaendeleaje? Ninamletea mume wangu viazi vitamu vilivyopikwa kwa ajiri ya chakula cha mchana. Vinawatosha wote." Alikiweka kikapu kilichofunikwa na kitambaa cheupe pale mezani na kisha akamugeukia Mchungaji Kasongo. Unaendeleaje na maandalizi ya Jumapili? Ninajivunia sana kuwa na wewe. Mazungumzo uliyonipatia Jumapili iliyopita yalikuwa mazuri. Ngoja nijaribu kukumbuka msitari mkuu!" Sara anakifikiria kidogo halafu kisha anacheka. "Ndio, sasa ninakumbuka! Ilikuwa 2 Wakorintho 1:3-4: 'Ahimidiwe Baba na Mungu wa Bwana wetu Yesu Kristo, baba wa huruma na Mungu wa faraja yote, yeye hutufariji katika taabu zetu, ili tuweze kuwafariji wale walio katika taabu, kwa faraja tuliyoipokea kutoka kwa Mungu.' Ukweli katika misitari hiyo ni halisi kweli kwangu sasa. Baada ya yale tuliyokuwa tunayapitia na msongo wako wa mawazo, na msaada na huduma tuliyoipata, sasa ninataka kuwasaidia watu wengine walio na matatizo ya afya ya akili na niwafariji kama tulivyofarijiwa sisi. Ninataka kuwatetea na kuwa na watu wenye matatizo ya afya ya akili na kushirikisha uzoefu wa kile tulichokipitia, ili kwamba wale wanaopitia matatizo kama hayo wajue kwamba hawako peke yao. Yeyote kati yetu anaweza kupitia magonjwa ya akili na wengi wanayo. Inafurahisha kusikia kuwa tangu walipokuwa wagonjwa, wengine na unyogofu na aina nyingine ya ugonjwa wa afya ya akili wana ujasiri kuongea na kusema kuwa wao nao wanapitia hali kama hiyo. Walijihisi upweke hadi kama vile tulivyokuwa kabla Mchungaji Ilunga hajatupatia msaada. Ninafikiria kuanzisha mfululizo wa mafundisho kanisani kuhusu afya ya matatizo ya akili, ili kwamba tuanze mjadara kuhusu changamoto na kuanzisha kujitambua kwa mambo mepesi yanayoweza kufanyika kutoa msaada kwa watu walio na afya dhaifu ya akili. Mambo ambayo watu walitufanyia."

"Hicho ni kipengele cha ajabu!" Mchungaji Kasongo alisema, akiruka juu kwa furaha. "Tunaweza hata kuwaalika wale kutoka makanisa yetu madogo katika wilaya. Tungewapata Mchungaji Ilunga na Fredi na wengine kushirikisha uzoefu wao wa kutusaidia, au hata kumuleta daktari wangu aje kufanya mafundisho machache kuhusu matatizo ya afya ya akili. Hebu tuendelee kuzungumzia hilo

> *mwishoni mwa juma hili. Lakini kitu cha muhimu kufanya sasa hivi ni kuvila vile viazi vitamu kwa pamoja! Tumuombe Mungu na kumpa Mungu utukufu na kumshukuru kwa wema wake."*

Kisa chetu kinaishia hapa.

Fungua mjadara

Waulize washiriki:

1. Baada ya yote waliyoyapitia, je, ni jinsi gani Mchungaji Kasongo na Sara wanataka kuwasaidia watu wenye matatizo ya afya ya akili?
2. Je, ni hatua gani wanataka kuzichukua?
3. Je tunaweza kuchukua hatua kama hizo katika makanisa na jamii zetu? Je, unafikiri inaweza kuleta matokeo gani?

Watie moyo watu kadhaa wajibu kila swali. **Yaandike majibu yao** katika karatasi ya flip chati kwa ajiri ya wote kuona. **Tia moyo mjadara** kwa kila kipengele kitakachotokea.

Vilete vipengele vifuatavyo kama hakuna vipengele vitaje mwenyewe kwenye kipindi cha mjadara wa wazi kwa wote:

4. Tunapozileta changamoto za afya ya akili katika mjadara wa wazi, inamaanisha kuwa tunaweza kuzizungumza. Hii husaidia kupunguza unyanyapaa unaoendana nao, hali ya kutokuelewana. Tunapozileta changamoto wazi, tunatoa uwazi. Watu walio na changamoto za afya ya akili wanaweza kupata imani na uwezo wa kushirikisha wanachokipitia au kutafuta msaada. Watu wenye changamoto za afya ya akili ni wataalam kwa kile hali ya ugonjwa wanaoishi nao. Tunaweza kuwasikiliza na kujifunza kutoka kwao. Tunapofanya hivi, tunafanyika msaada zaidi na huduma ya upendo kwao.

Zoezi 3: Kujifunza kuhusu ... (dakika 150)

Kujifunza kuhusu magonjwa ya afya akili mbali mbali.

Lengo — Kuwasaidia washiriki kujifunza kuhusu magonjwa machache ambayo wanaweza kujionea wenyewe kwa hatua fulani au watu katika familia zao au katika jamii zao na kuwasaidia kujadiri baadhi ya njia za kimatendo zinazoweza kusaidia watu wanaoishi na matatizo haya.

Angalizo kwa mwezeshaji: Katika zoezi hili, kwanza, **wapange washiriki** katika makundi manne ya watu **wasiozidi wanane** katika kila kundi.

Kuandaa muktadha

Tambulisha zoezi hili kwa kutoa muktadha huu **kwa washiriki wote katika kikao**:

Tumekuwa tukikifuatilia kisa cha Mchungaji Kasongo aliyekuwa anapitia msongo wa mawazo. Hata hivyo, kama kulivyo na magonjwa mengi ya afya ya mwili tunayoweza kuyapitia katika hatua fulani katika maisha yetu, vile vile kuna aina nyingi za matatizo ya afya ya akili. Sasa tunaenda kujifunza magonjwa manne na kuchunguza namna ya kumsaidia mtu anayeyapitia.

Inawezekana hujawahi kusikia baadhi ya matatizo ya afya ya akili au kuyafahamu kuwa yapo. Lakini haimanisha kuwa watu walioko katika jamii yako hawayapitii. Mara nyingi, kwasababu ya ushawishi wa kanuni za tamaduni zetu na mtazamo hasi wa jamii zetu kuhusu matatizo ya afya ya akili, wale wanaoishi na haya matatizo huyaficha. Wanaugua katika ukimya. Jamii zetu zinabaki zimenyamaza kuhusu matataizo ya afya ya akili, wale wenye matatizo hayo nao wanayaficha. Wanaugua katika ukimya. Jamii zetu zinanyamaza kwa sababu zinayachukulia kama aibu au wanaogopa kuyaongelea.

Kwa hiyo, tunaweza kukosa ufahamu wa kujua aina mbali mbali za changamoto za afya ya akili zilizopo au namna zilivyo. Lakini tutajifunza kuwa watoto, vijana, vijana watu wazima, wazee, wanawake na wanaume wote wanaweza kupitia matatizo ya afya ya akili. Haijalishi umri wao, watu wenye matatizo ya afya ya akili wanahitaji huduma zetu, na wajionee huruma, neema, wema na tumaini la Kristo Yesu kupitia sisi. Sisi pia tunahitaji kujifunza kutoka kwao.

Visa vinne

Elezea: Sasa tunaenda kuangalia kuhusu visa vinne. Kila kisa kinaelezea mtu mmoja au wawili wanaoishi au wameathiriwa na ugonjwa wa afya ya akili. Tutajifunza kwa pamoja ishara na dalili, na kufikiria njia za vitendo za kuwasaidia na kuzisaidia familia zao.

Maelekezo: Katika kipindi hiki, washiriki wanaweza kubakia wamekaa katika makundi yao tutakaposhirikisha taarifa katika vikao, lakini pia watahitaji kujadiri katika makundi madogo madogo ya mjadara itakapoelekezwa.

Kujifunza kuhusu … Unyogofu baada ya Kujifungua

Kukisoma kisa

Elezea: Sasa tutakisoma kisa kuhusu mwanamke mwenye ‘unyogofu’ baada ya kujifungua (Post–Natal Depression (PND)) na kujadiri kwa pamoja.

Toa nakala za kisa 1 kuhusu Esta na mtoto mchanga Musa (kutoka kiambatanisho 1), nakala moja kwa kila kundi, ili waweze kuwa wanarejea kwazo kipindi cha mijadara.

Mkaribishe mtu yeyote kusoma kwa sauti Kisa 1 kuhusu Esta anayeugua kutokana na mawazo baada ya kujifungua. Washiriki wote walioko katika makundi wanahitaji kusikiliza kwa usikivu.

Ibandike ukutani au katika ubao, au ibebe karatasi ya flip chati uliyoiandaa kuhusu unyogofu baada ya kujifungua, ikifuatiwa na maelezo ya hali hiyo juu yake, na ishara na dalili chini yake).

Maelezo ya Ugonjwa Unyogofu baada ya Kujifungua

(kifupi chake kwa Kiingereza ni PND tazama ukurasa 10)

Wasomee maelezo yanayohusu maelezo ugonjwa wa Unyogofu baada ya kujifungua (kama ilivyoandikwa hapo mwanzoni katika karatasi ya flip chati).

- Unyogofu baada ya kujifungua kunaweza kuwaathiri wanawake baada ya kujifungua. Ni kawaida ya wanawake kujisikia huzuni, wasiwasi na hofu jinsi watakavyokabili hali ya kuwa mzazi, lakini hisia hizi hupita baada ya majuma machache. Kupitia msaada mzuri wa familia na marafiki, mwanamke atapona na kuwa na ujasiri kama mzazi mama wa mtoto.
- Hata hivyo, baadhi ya wanawake, hisia hizi hudumu kuwepo kwa kipindi Fulani na hatimaye kuwa ugonjwa wa Unyogofu baada ya kujifungua. Ugonjwa huu unaweza kutokea wakati wowote mwaka wa kwanza baada ya kujifungua mtoto. Inaweza kutokea baada ya kujifungua mtoto wa kwanza au hali hiyo ikaendelea kwa kila kujifungua.

Ishara na dalili za Unyogofu baada ya Kujifungua

Waulize washiriki wote:

- Je, kuna baadhi ya ishara na dalili gani zinazomuonesha mtu kuwa na unyogofu baada ya kujifungua? Fikiria kuhusu kisa tulichomaliza kukisikia. Esta alikuwa anajisikiaje na kutenda namna gani?

Waalike washiriki kutoa majibu yao, na angalia ni dalili zipi walizozigundua.

Onesha ishala na dalili za Unyogofu baada ya kujifungua kwa wote kwenye **kikao (** (kama zilivyoandikwa hapo awali katika karatasi ya flip chati).

Ghafla mwanamke anaweza kupata ishara na dalili zifuatazo ambazo zaweza kuwa za kawaida au mbaya zinazoweza kuwa za kawaida au mbaya zaidi:

- Wasiwasi uliyokithiri.
- Kuhisi hatia kuhusu kutokukabiliana na hali au kutompenda mtoto wake vya kutosha.
- Kuhisi uchovu, kulialia na kutofurahishwa na kinachoendelea katika mazingira yanayomzunguka.
- Kuhisi uhasama kuhusu mume wake au mwenza.
- Kukosa usingizi.
- Ukosefu wa hamu ya chakula.
- Ukosefu wa kuzingati katika kufikiri au kufanya maamuzi.

- Ukosefu wa motisha kufanya chochote.
- Kujihisi kushuka moyo na kukosa msaada.
- Kujihisi dalili mwilini kama vile maumivu ya tumbo na kichwa.
- Ukosefu wa tamaa kwa mume wake au mwenza.
- Kuwa na hofu ghafla ambayo inasababisha mapigo ya moyo kwenda kasi na hisia za kuzimia au maumivu.
- Kulemewa na hofu ambako kunaweza kusababisha mtoto wake kuugua au kufa au kupoteza upendo kwa mtoto wake.
- Kwa nadra, mwanamke anaweza kuwa mdanganyifu na ndoto mbaya na usumbufu mkubwa wa akili.

Elezea vipengele vifuatavyo:

Sababu zilizopendekezwa za Unyogofu baada ya kujifungua zinatofautiana. Wengine husema ni matokeo ya mabadiriko ya homoni yanayosababishwa na mimba na mshutuko unaosababishwa na kujifungua.

Mama wanaojifungua katika umri mdogo wanaweza kupata unyogofu kirahisi.

Ni muhimu kuzingatia kuwa wanawake wanaojifungua kutokana na kubakwa wanaweza kupata ishara na dalili za unyogofu, lakini wanaweza kuwa wanaugua ugonjwa wa kiwewe baada ya kujifungua (Post–traumatic stress disorder (PTSD), kwa lugha ya Kiingereza kifupi unaitwa PTSD, hakika wanaweza kuugua aina nyingine ya matatizo ya afya ya akili tutakaouangalia baadae. Katika kesi ya Ugonjwa wa Kiwewe baada ya Kujifungua, mama wa mtoto anaweza kuonesha ishara za ugonjwa wa afya ya akili kabla hata na baada ya kujifungua na atahitaji muda mrefu, wa huduma ya upendo na msaada.

Wanawake wengi watapona kutoka unyogofu baada ya kujifungua, lakini wengine wataoonesha unyogofu usio wa kawaida au mparaganyo wa mfumo wa akili watahitaji msaada na huduma ya kwenda hospitali kwa uchunguzi na matibabu zaidi.

Mjadara wa wazi kwa wote

Waulize wahiriki wote:

- Kama walishawahi kusikia ugonjwa wa unyogofu baada ya kujifungua. Kama walishawahi, unaitwaje katika lugha ya Kiswahili au ya kienyeji na jamii inasema ninikuhusu sababu za ugonjwa huo?
- Kama hawajawahi kuusikia kabla, wanaweza kukumbuka wanawake waliowahi kuwaona hapo awali wanaoonekana kuwa na dalili hizi?
- Je, taarifa hii mpya kuhusu unyogofu baada ya kujifungua inatoa mwanga katika kile walichokiona katika maisha ya baadhi ya wanawake?
- Hutokea nini kwa wanawake na wasichana walio na Unyogofu baada ya kujifungua?

Angalizo Note: Huenda kuna mwanamke katika kundi ambaye yawezekana alipitia dalili kama hizi lakini hakuzifahamu mwanzoni kilichokuwa kinatokea.

Kuchunguza njinsi ya kujibu

Toa maswali yafuatayo:

- TUnaweza kufanya nini kumsaidia mtu aliye na unyogofu baada ya kujifungua?
- Je, ni msaada gani wa vitendo tunaweza kumpatika Esta na mume wake, na wengine kama wao katika jamii zetu kwa walioathiriwa na unyogofu baada ya kujifungua?

Ruhusu dakika tano katika vikundi vyao vidogo kwa washiriki kufikiria majibu yao. Wanapaswa kukusudia kutambua ingalau njia tatu za vitendo kujibu.

Baada ya dakika tano waombe washiriki kuhitimisha mijadara yao.

Kuanzia na kundi la kwanza, waombe washiriki kunyoosha mikono yao na **kukumbuka hoja zao** mmoja baada ya mwingine na orodhesha **majibu yao.**

Baada ya kundi la kwanza kukumbuka mawazo na hoja zao, kisha, **waalike washiriki waliobaki** kuongeza mawazo yoyote ambayo wangeweza kuwa nayo ambayo hayajatajwa.

Endapo vipengele vifuatavyo havijatajwa, kisha **inua vipengele hivi muhimu** na washiriki wote.

Msaada wa Esta na wengine kama yeye …

- Mwanamke kutoka kanisani au katika jamii anaweza kumtembelea na kumsikiliza Esta katika njia isiyo ya kuhukumu. Kumpatia mtu yeyote nafasi ya kuongea namna anavyojisikia ni kitu cha muhimu. Mwelezee Esta jinsi unyogofu baada ya kujifungua unavyowaathiti baadhi ya wanawake na muhakikishie kuwa hayuko peke yake. Kupitia huduma ya upendo atapona.

- Mwanaume kutoka kanisani anaweza kujitolea kumtembelea na kutoa msaada kwa mume wa Esta kama vile na yeye alivyoathiriwa na msongo wa mawazo baada ya kujifungua. Kwa kumsikiliza na kuelezea kuhusu unyogofu baada ya kujifungua, inaweza kumsaidia kuwa na uelewa wa mabadiriko kwa Esta. Wanandoa kutoka kanisani wanaweza kukutana na Esta na mume wake pamoja faragha. Kuwaleta pamoja kuongelea unyogofu na namna wanavyoweza kufanya kazi pamoja ili kusaidiana kupitia wakati huu mgumu kinaweza kuwa kitu chenye manufaa.

- Msaada wa matendo, kama vile kujitolea kumsaidia kazi za nyumbani.

- Esta hana watoto wengine, lakini kama angekuwa nao, wanawake kutoka kanisani na kutoka katika jamii wangetoa msaada wa kumsaidia kuwalea.

- Mwanamke mzee anaweza kutoa msaada wa kumtunza Musa mpaka Esta ajisikie vizuri na kuweza kuhimili. Kumpatia mwongozo na msaada namna ya kutoa huduma

kimatendo kwa mtoto mchanga mpaka aongeze kujiamini na kujihisi kutokuwa na wasi wasi au kutokuwa na unyogofu na huzuni. Mfundishe Esta namna ya kufanya kuliko kumuchukua Musa na kumlea mbali na mama yake.

- Msaidie Esta kutembea naye au kwenda sokoni na kumtoa nyumnani kwake ili kufanya mazoezi, kutasaidia uwezo wake wa akili kustawi. Kwenda sokoni kununua vitu kadhaa kunaweza kumlemea, lakini kumsaidia kwenda naye, kutamtia motisha na kumpatia hali kubwa ya kujiamini.
- Toa msaada wa maombi na shirikisha aya zinazotia moyo kwa Esta na mume wake. Omba kwa juhudi na kwa umakini kwa ajiri ya mtoto mchanga Musa.
- Waoneshe watu kama Esta na mume wake kuwa kuna nafasi kwa ajiri yao kanisani na katika jamii yenye upendo inayosaidia na kutoa msaada kwao. Mungu huwakaribisha watu kama Esta na mume wake katika uwepo wake kama walivyo.
- Mtie moyo Esta akutane na wamama wazazi wenzake walioko kanisani au kwenye jamii na watoto wao wachanga wakubwa.
- Kama hali ya unyogofu baada ya kujifungua wa Esta itakuwa mbaya zaidi au akionesha dalili mbaya za usumbufu wa kiakili (ndoto mbaya, kutoeleweka, au mani kisha mshawishi kwenda hospitalini kwa uchunguzi mzuri na daktari aliyeuzu. Ungana naye kwenda hospitali.
- Tunaweza kutoa ufahamu katika familia zetu, makanisa na jamii kuhusu ugonjwa wa unyogofu baada ya kujifungua na kuwafundisha wengine kuhusu hali hii, ili kwamba wanawake kama Esta wasiteseke.
- Tunaweza kuitetea jamii zetu kukomesha ndoa za utotoni. Wasichana wenye umri mdogo hupitia kiwewe cha kujifungua na huwa hawako tayari kubeba majukumu ya kuwa wake za wanaume na wazazi.
- Kutoa ufahamu katika jamii zetu, makanisa yetu na jamii zetu kuwa wanawake wenye unyogofu baada ya kujifungua hawajalaaniwa, kupagawa au kuvamiwa na wachawi, lakini ni watu Mungu anaowapenda, na wanaoitaji huduma na upendo wetu.

Kinachohuzunisha, katika baadhi ya tamaduni zetu, wanawake wenye unyogofu baada ya kujifungua huteseka kimya kwa sababu kuna kutofahamu kwingi, unyanyapaa na kutoelewa kuhusu hali hii. Baadhi ya wanawake hutuhumiwa kuwa wamelaaniwa na mchawi au wao wenyewe kuwa wachawi. Wengine hutuhumiwa kupagawiwa na pepo na kulazimishwa kwenda kwenye makambi ya maombezi. Baadhi ya waume na wanafamilia wanaweza kuwachukulia wake zao kwa dharau au hata kwa ukatiri endapo wataonesha 'udhaifu.' Wanaweza kutuhumiwa kuwa wamama dhaifu, kitu ambacho huwaumbia hisia za hatia, wasiwasi na kukosa msaada na hata kuwa na hali vibaya zaidi.

Kama wafuasi wa Kristo Yesu, tunapaswa kuonesha upendo wake na huduma ya kujari kwa wanawake wanaopitia unyogofu baada ya kujifungua, kwa mtoto mchanga na kwa

wanafamilia, na kubadirisha mtazamo katika jamii zetu ambazo huongeza mateso ya wanawake wenye msongo wa mawazo baada ya kujifungua.

Kujifunza kuhusu … Ugonjwa wa Kiwewe – baada ya Tukio la Kikatiri

Kukisoma kisa

Elezea: Sasa tutakisoma kisa kuhusu mtoto na mama wakiwa na ugonjwa wa Kiwewe – baada ya tukio la kikatiri na baadae kujadiri wote kwa pamoja.

Toa nakala za kisa 2 kuhusu Eddie na mama yake (kutoka kiambatanisho 1), nakala moja kwa kila kundi dogo, ili wawe wanarejea kipindi cha mijadara yao.

Muombe mtu ajitolee kusoma kwa sauti Kisa 2 kuhusu Eddie na mama yake, ambao wote wanaugua ugonjwa wa kiwewe baada ya tukio la kikatiri. Makundi yote ya washiriki wanapaswa kusikiliza kwa makini.

Ibandike ukutani au katika ubao, au ishikilie karatasi ya flip chati ambayo umeiandaa kuhusu ugonjwa wa Kiwewe- baada ya Tukio la kikatiri. (Karataasi hii inapaswa kuwa na kichwa cha Habari: Ugonjwa wa Kiwewe baada ya Tukio Baya, ikifuatiwa na maelezo ya tabia ya ugonjwa juu yake, na ishara na dalili chini yake)

Maelezo ya Ugonjwa wa Kiwewe – baada ya Tukio la Kikatiri

Soma kwa sauti kwa washirika wote wakiwa katika kikao maelezo ya yafuatayo ya ugonjwa wa Kiwewe- baada tukio baya (kama ilivyoandikwa katika karatasi ya flipchati).

- Ugonjwa wa Kiwewe – baada ya Tukio la Kikatiri (kwa kifupi PTSD kwa kiingereza) ni ugonjwa wa kukaa na wasi wasi uliosababishwa na tukio moja, lenye kuogopesha sana, au matukio ya mara kwa mara yanayoleta mfadhaiko (kama vile, yale yanayotokea kipindi cha vita). Watoto na watu wazima wa umri wowote wanaweza kupata.

Ishara na dalili za Ugonjwa wa Kiwewe – baada ya Tukio ka Kikatiri

Waulize washiriki wote:

- Je, ni ishara na dalili zipi zinazoonesha kuwa mtu ana ugonjwa wa Kiwewe - baada ya kuona tukio baya? Fikiria kuhusu kisa tulichokisikia. Eddie na mama yake walikuwa wanajisikiaje?

IWaalike washiriki kukumbuka majibu yao, na kuzingatia dalili walizozigundua. Wa**onyeshe washiriki wote katika kikao** ishara na dalili zote za Ugonjwa wa Kiwewe baada ya tukio baya (kama zilivyoandikwa hapo awali katika karatasi ya flipchati).

Mtu mwenye Ugonjwa wa Kiwewe baada ya tukio la Kikatiri mara nyingi hupunguza matukio ya kiwewe kupitia ndoto mbaya na kumbu kumbu za ghafla kuhusu kilichotokea. Pia wanaweza kupata:

- Kutopata usingizi.
- Ndoto mbaya za usiku.
- Kushindwa kuzingatia mambo.
- Hofu za ghafla na huzuni katika mambo yanayomkumbusha kuhusu mazingira yale, kama vile kelele, harufu, au picha.
- Unyogovu (kushuka mori na kupata huzuni).
- Hisia za ghafla za hatia.
- Matumizi ya madawa ya kkulevya au pombe kujaribu kama jitahada za kuondoa kumbu kumbu za maumivu.
- Kukosa uwezo wa kujieleza au kutoa upendo au kukosa hisia kabisa.
- Mtoto mwenye kiwewe anaweza kuanza kukojoa kitandani.
- Mtotomwenye athari ya kiwewe anaweza kukojoa kitandani
- Dalili za kimwili kama vile maumivu ya kichwa, kichefu chefu, au mapigo ya moyo kwenda kasi.
- Ujasiri wa ajabu na kuwa macho muda wote.
- Msongo wa huzuni.

Mjadara wa wazi kwa wote

Waulize wahiriki wote endapo wameshasikia kuhusu:

- Kama wameshapata ugonjwa wa kiwewe baada ya tukio la kikatiri. Kama wameshawahi kupata, unaitwaje kwa lugha ya wananchi (Kiswahili au lugha za kabila husika) na jamii husemaje kuhusu chanzo cha ugonjwa huo?
- Huwa kunatokea nini kwa watu walio na Ugonjwa wa kiwewe uliosababishwa na tukio la kikatiri?
- **Waulize washiriki** kama wanaweza sasa, wakitumia ufahamu wa nyuma kufikiria tarifa hizi mpya kuhusu huu ugonjwa.
- Kulifanyika nini, au kungefanyika nini tofauti ili kufanya mabadiriko?

  Angalizo: Huenda mtu mmoja katika kundi ameshapitia dalili za kawaida za Ugonjwa wa Kiwewe -baada ya kujionea tukio baya na kafananisha na kinachoelezewa hapa kwa sababu ya uzoefu wao.

Kuchunguza njinsi ya kujibu

Toa maswali yafuatayo:

- Je, tufanye nini kumsaidia mtoto au mtu mzima aliye na Ugonjwa wa Kiwewe baada ya Kujionea tukio la kikatiri?

- Je, ni mdsaada gani kivitendo tungeweza kuutoa sisi na makanisa yetu kuwasaidia Eddie na mama yake, na wengine kama wao walioathiriwa na Ugonjwa wa Kiwewe baada ya Kujionea tukio baya la kikatiri katika jamii zetu?

Ruhusu dakika tano katika makundi yao madogo kwa washiriki kufikiria majibu yao. Yanapaswa kulenga kutambua ingalau njia tatu za matendo za kujibu.

Baada ya dakika tano waombe washiriki kukamilisha mijadara yao.

Kuanzia na kundi la pili, waombe washiriki kuinua mikono yao na **wakumbuke vipengele vyao vyote** mmoja baada ya mwingine na **orodhesha majibu yao.**

Baada ya kundi la pili kuwa wamekumbuka mawazo yao na hoja zao, kisha, **waombe washiriki wengine waliobakia** kuongeza mawazo yoyote ambayo wanafikiria hayajatajwa.

Kama vipengele vifuatavyo havijatajwa, kisha, **anzisha vipengele hivi muhimu** na vi**jadiri** pamoja na washiriki wote.

Msaada wa mama yake na Eddie na wengine kama yeye . . .

- Mwanamke kutoka kanisani au kutoka katika jamii angeweza kumutembelea kila mara mama yake na Eddie ili kutoa msaada na kumsikiliza. Wanaweza kumuelezea namna Ugonjwa wa Kiwewe ulivyosababishwa na tukio baya la kikatiri linavyomuathiri mtu na kumuhaikikishia kuwa yeye sio peke yake. Anaweza asiamue kuongelea kilichotokea. Uwe msikivu kwa hili na jenga imani kutoka hatua moja kwa wakati mmoja kwenda hatua nyingine kupitia urafiki na huduma endelevu. Kiwewe husababisha majeraha katika moyo na huchukua muda mrefu kupona.
- Jitoe kusaidia kazi za nyumbani au za bustanini.
- Jitoe kumulea Eddie.
- Jitoe kumusindikiza katika matembezi au kununua vitu kadhaa sokoni au dukani.
- Uwe makini kusikiliza ukweli kuwa kuna sehemu bado hawezi kuzitembelea— au kukaa katika sebure yake na kwenye bustani kwasababu maeneo hayo ndiko tukio lilifanyika. Wanaweza hata kuhamia nyumba mpya ambayo Eddie na mama yake wanaweza kuanza maisha mapya ili kusahau yaliyotokea.
- Mtie moyo kuanzisha utaratibu wa kila siku ili kuwe na mpango uliozoeleka kwa kila siku ili maisha yaanze kuwa yenye furaha na usalama.
- Kwa hali ya upole na makini omba pamoja naye ili uponyaji wa kumbu kumbu za maumivu na upendo wa Mungu na amani na kurejeshwa kwa tumaini. Shirikisha aya za Biblia zinazoongelea kuhusu upendo wa Mungu. Uwe tayari kumuona akimukasirikia Mungu kwasababu ya kilichotokea. Mpatie nafasi ajieleze kuwa, unapopata tumaini pia akumbuke kuwa Bwana Yesu aliteseka, kufa na kufufuka tena yupo kwa ajiri ya kumfariji na kumbeba katika maumivu yake.

- Waoneshe watu kama Eddie na mama yake kuwa kuna mahali kwa ajjiri yao kanisani na katika jamii yenye upendo kuwasaidia na kuwahudumia. Mungu huwakaribisha watu kama Eddie na mama yake katika uwepo wake kama walivyo.
- Kama ushauri nasaha unapatikana katika eneo alilopo kutoka kwa mtu aliyesomea ushauri, mpeleke akapate ushauri. (Inatambuliwa kuwa msaada kama huu huwa haupatikani katika maeneo mengi nchini na watu wengi hawawezi kuugharimia. Wakati mwingine huwa kuna vikundi vinavyosaidia kutoa ushauri vikiendeshwa na makanisa au mashirikika yasiyokuwa ya serikali NGO's) kwa ajiri ya kuwasaidia wahanga wa ugonjwa wa kiwewe baada ya tukio la kikatiri na wenye mfadhaiko kuishi. Angalia ni ushauri gani na msaada gani unapatikana katika eneo lako.)
- Tunaweza kusababisha uelewa katika familia zetu, makanisa yetu na jamii zetu kuhusu Ugonjwa wa Kiwewe – baada ya kujionea tukio la kikatiri na kuwafundisha wengine kuhusu hali hii, ili kwamba watu kama Eddie na mama yake waelewe, wahudumiwe na kusaidiwa.
- Tunaweza kutoa ufahamu katika familia zetu na jamii zetu kuwa watu wanaoishi na Ugonjwa wa kiwewe baada ya kujionea ukatiri hawajalaaniwa, hawajapagawa na pepo, au hawajalogwa, lakini ni watu ambao Mungu anawapenda na anawajari.

Msaada kwa Eddie na Watoto wengine kama yeye …

Sisitiza: Watoto wenye kiwewe pia wanahitaji huduma pamoja na msaada kama watu wazima, lakini msaada huo unatakiwa uendane na umri wao na hatua ya ukuaji. Watoto wenye ugonjwa wa Kiwewe baada ya tukio la kikatiri wanaweza kuonesha hisia hasi na tabia za kikatili. Au wanaweza kujitenga na kukaa kimya. Mara nyingi, tumekuwa tukiwakaripia na kuwaona watoto wanaoonesha baadhi ya hizi ishara na dalili kama 'watoto wabaya.' Tunatakiwa kubadilisha mtazamo wetu na uelewa wetu na namna tunavyowachukulia watoto hawa. Wao sio 'Watoto wabaya.' Ni Watoto waliokwisha kutokewa na mambo mabaya.

Baadhi ya matendo unayoweza kufanya kwa Watoto kama Eddie ni:

- Hakikisha kuwa mtoto ameondolewa katika eneo lililosabisha kiwewe. Katika muktadha huu, usimuondoe Eddie kutoka kwa mama yake. Lakini muondoe mtoto kutoka kwa wazazi wake kama wanamdhalilisha. Badala yake, jadiliana na mtoto kama Eddie na mama yake kuhusu je itasaidia hisia zao kupona kama watahamia kwa ndugu mwingine kwa muda au kuhama kabisa, kupisha kumbukumbu mbaya za kile kilichotokea.
- Unapowasiliana na mtoto mwenye athari za kiwewe, ni muhimu kuwa, 'tusikilize tukiangalia kwa macho yetu' na kuwa wasikivu kwa kile wanachokielezea, na namna wanavyokisema kitu hicho. Tunapaswa kusikiliza kwa makini.
- Usimlazimishe mtoto kuongea. Usiwaulize kwa ghafla tu namna tukio lilichowatokea. Waruhusu wajieleze wenyewe kwa wakati wao. Tumia mifano ya

mtoto mwingine. Utasema 'Ninamfahamu mtoto aliyehisi huzuni kama wewe.' Ni sawa tu kuhisi huzuni. Je, unaweza kuelezea namna unavyohisi huzuni?'

- Wape njia za kuwawezesha kujieleza namna wanavyohisi kupitia picha na michezo. 'Ungependa kuchora picha? Ungependa kuchora nini? Je, ungeweza kuchora picha inayoonesha jinsi unavyojisikia leo?'
- Uwe tayari kuwasikiliza na wapatie muda wa kujieleza wenyewe kwa muda wa majuma mengi — hata mwezi.
- Tamaduni fulani hawaruhusu watu wazima na watoto kujieleza wenyewe kuhusu hisi zao, lakini hii ni sehemu ya hatua ya uponyaji wao, na katika Biblia nzima watu walielezea huzuni zao, maumivu na hasira zao.
- Isaidie familia kutoa mfumo wa siku kwa mtoto, au utaratibu endelevu, katika mazingira salama yanayojari kutoa huduma, mfumo endelevu kulea kama ufunguo wa upendo kwa watu wazima. Kama, ilivyo katika kisa cha Eddie, mlezi wake muhimu naye anaye kapatwa na mfadhaiko, unaweza kutafuta rafiki wa karibu mwingine katika familia anayeweza kuwepo kwa ajiri ya Eddie ili atoe msaada kwa mahitaji yake.
- Kama inawezekana Eddie kurejea shuleni, itamsaidia kuwa na ratiba ya kuwa na watoto wengine wenzake, lakini usimlazimishi. Hakikisha yeye yuko tayari. Hakikisha mwalimu wake anafahamu kuwa mtoto anaumwa kiwewe kilichosababishwa na matukio mabaya ya kikatiri aliyojionea na muombe mwalimu amuvumilie, amusikilize, na mwenye kusaidia.
- Wapatie muda wa kucheza na kuwa na watoto wengine,Watoto hawa kama Eddie. Lakini usiwalazimishe kuwa na watoto wengine mpaka watakapokuwa tayari.
- Usiwafokee kwa sauti watoto wenye Kiwewe kilichosababishwa na kujioneka ukatiri fulani endapo watakojoa kitandani au kuonesha tabia mbaya. Sio kitu wanachokifanya kwa kukusudia lakini ni dalili ya mfadhaiko mkubwa. Kwa huduma yenye upendo na msaada haya mambo yanaweza kuwa mazuri.
- Hata kama mlezi wake muhimu hajapata mfadhaiko au kiwewe, sasa wafundishe kuhusu kiwewe ili waelewe na waweze kumsaidia mtoto. Wasaidie kuelewa kuwa hata mtoto mchanga anahitaji msaada wa ziada, usikivu, na msaada kama watakuwa wamepitia mfadhaiko.
- Kwa ruhusa ya mtoto, kwa usikivu, upole, utulivu, na maombi ya upendo kwao na kwa kumkaribisha mtoto aongee na Mungu.
- Kumbuka: tunaweza kutoa ufahamu katika familia zetu na jamii zetu zenye Watoto wanaoishi nakiwewe kilichosababishwa na ukatiri kuwa hawajalaaniwa, hawajapagawa na pepo au kulogwa, lakini ni watoto ambao Mungu anawapenda, na wanaohitaji upendo wetu na huduma yetu.

Kuifunza kuhusu … Upungufu wa Akili

Kukisoma kisa

Elezea: Sasa tutakisoma kisa kuhusu mtu aliye na upungufu wa akili na kisha kujadiri kwa pamoja.

Toa nakala za visa 3 kuhusu Yosia (kutoka kiambatanisho 1), nakala moja kwa kila kundi dogo, ili waweze kurejea kipindi cha mijadara.

Mwalike mtu wa kujitolea kusoma kwa sauti Kisa 3 kuhusu Yosia, anayeishi na upungufu wa akili. Makundi yote yanapaswa yasikilize kwa makini.

Ibandike ukutani au kwenye ubao, au iinue juu karatasi ya flip chati ulioiandaa kuhusu upungufu wa akili. (Hii inatakiwa iwe na kichwa cha Habari: Upungufu wa Akili, ikifuatiwa na maelezo ya hali ya ugonjwa juu yake, na ishara na dalili chini yake).

Maelezo ya hali ya Upungufu wa Akili

Wasomee washiriki wote katika kikao kwa sauti, maelezo yafuatayo ya hali ya upungufu wa akili (kama ilivyoandikwa hapo awali katika karatasi ya flip chati).

- Upungufu wa akili ni jina lililopewa kwa aina nyingi za magonjwa yanayoathiri utendaji kazi wa kawaida wa akili. Inaweza kusabishwa na magonjwa fulani au kiharusi ambao huharibu chembe chembe za ubongo, au kupungua kwa utendaji wa ubongo kulingana na kuzeeka. Upungufu wa akili unaweza kupelekea kupoteza kumbu kumbu, kuchanganyikiwa na mabadiriko makubwa katika utu wa mtu. Mara nyingi huwaathiri wazee, vijana wanaweza kuathiriwa pia.

Ishara na Dalili za Upungufu wa Akili

Waulize washiriki wote:

- Je, ni baadhi ya ishara na dalili zipi zinamuonesha mtu kuwa na upungufu wa akili? Fikiria kuhusu kisa tulichokwisha kukisikia. Je, Yosia alikuwa anajisikiaje na kuenenda namna gani?

Waalike washiriki kukumbuka majibu yao, na angalia dalili walizozigundua.

Onesha ishara na dalili za upungufu wa akili zifuatazo **kwa washiriki wote** (kama zilivyoandikwa hapo awali katika karatasi ya flipchati).

Dalili na ishara zinaweza kuwa za kawaida mwanzoni lakini baadae hukua na kuwa mbaya:

- Kupungukiwa na kumbu kumbu.
- Miparaganyo ya akili.
- Mtikisiko wa mwili.

- Kupotea kirahisi hata katika mazingira yaliyozoeleka.
- Kutojari kuoga au kuvaa vizuri.
- Kukosa uwezo wa kukumbuka majina ya vitu vya kawaida au watu.
- Kukosa uwezo wa kufanya majukumu mepesi.
- Kukosa uwezo wa kuzingatia kwa kina.
- Kutoweza kupanga na kupangilia.
- Matatizo katika mawasiliano— kutoweza kupata maneno sahihi ya kutumia.
- Upungufu wa motisha na hali ya kutojari.
- Mabadiriko ya utu.
- Uwezekano wa kukosa uwezo wa kuwa na huruma au kutoendana na wengine
- Anaweza kuwa na visawe au uwezo mdogo wa kufikiri — kwa mfano, anaweza kusema kusema kuwa watu wanamuibia pesa zake.
- Unyogofu.
- Hatimaye, watu wenye upungufu wa akili wanaweza kushindwa kuwafahamu au kuwakumbuka wanafamilia wenzao wa karibu.
- Anaweza kuwa katiri, mara nyingi kwa sababu ya hofu— kwa vile inakuwa vigumu kutambua hali na matukio.

Mjadara wa wazi kwa wote

Waulize washiriki wote:

- Kama wamewahi kusikia kuhusu upungufu wa akili. Kama wamewahi, ugonjwa huo unaitwaje kwa lugha ya wananchi wa eneo na jamii husika na wanasemaje kuhusu sababu zake?
- Hutokea nini kwa watu wenye upungufu wa akili?

  Sisitiza ukweli kuhusu ubaya, watu wenye upungufu wa akili wanaweza kushutumiwa kuwa wachawi na wanaloga kwasababu ya mabadiriko katika utu wao na tabia yaliyoletwa na ugonjwa huo. Wanaweza kusema vitu vya ajabu au kutetemeka mwili au ukali kwa sababu ya kukosa mpangilio katika ubongo wao. Wanaweza kuzurua kutoka nyumbani na kupotea, kushindwa kuipata njia ya kurudi nyumbani tena. Lakini dalili hizi za ugonjwa wa upungufu wa akili zinaweza kutafasiriwa kama mchawi anavyofanya.
- **Waulize washiriki** kama, katika mwanga wa kile walichojifunza, wanaweza kukumbuka visa cha watu wazee wenye dalili za upungufu wa akili kushutumiwa kuwa wachawi. Je, kulitokea nini?

  Elezea: Ni muhimu kutoa uelewa na kuwafundisha wengine katika jamii zetu kuhusu matatizo ya afya ya akili ya kawaida kwa wazee na kuwakinga na mashambulizi. Sisi kama wafuasi wa Kristo tumeitwa kuwajari walio katika mazingira magumu ikiwa ni pamoja na wenye upungufu wa akili. Watu wenye upungufu wa akili sio wachawi.

Kuchunguza njinsi ya kujibu

Weka maswali fauatayo:

- Je, tunaweza kufanya nini kumsaidia mtu mwenye upungufu wa akili?
- Je, ni msaada gani wa matendo sisi na makanisa yetu tunaweza kuutoa kwa Yosia, na wengine kama yeye katika jamii zetu walioathiriwa na upungufu wa akili?

Ruhusu dakika tano katika makundi yao madogo ili washiriki wafikirie majibu yao. Wanatakiwa walenge kutambua ingalau njia tatu za kujibu.

Baada ya dakika tano waulize washiriki kumaliza mijadara yao.

Kuanzia kundi la tatu, waombe washiriki wainue mikono yao na **wakumbuke mawazo yao** mmoja baada ya mwingine na **orodhesha majibu yao.**

Baada ya kundi la tatu kuwa wamekumbuka mawazo na hoja zao, basi, **wakaribishe washiriki wengine waliobaki** kuongeza wazo lolote walilokuwa nalo ambalo bado hawajalitoa.

Endapo vipengele vifuatavyo havijatajwa, basi, **inua vipengele hivi muhimu na vijadiriwe** na washiriki wote.

Msaidie Yosia na watu wengine kama yeye ...

- Watembelee na kaa na watu kama Yosia, ili kuwapatia wanafamilia muda wa kufanya shughuli zingine.
- Jitolee kuisaidia familia na kazi za nyumbani au kufua nguo.
- Sikiliza na ongea na mtu mwenye upungufu wa akili.
- Watu wenye upungufu wa akili huitikia kirahisi katika wimbo na muziki, kuimbaa wimbo au muziki katika lugha yao wanayoijua au wapigie muziki tu. Fungua radio kama kuna wimbo.
- Msomee mtu wa upungufu wa akili au simulia visa na taarifa za ndani ya nchi. Waulize kuhusu kipindi chenye furaha kwao kilichopita. Mara nyingi, wanaweza wakakumbuka mambo yaliyopita vizuri sana. Ni matukio ya hivi karibuni na mijadara ya hivi karibuni ndio wanaweza kuisahau. Kuchochea mazungumzo ni muhimu sana.
- Watie moyo na wasimamie kufanya chochote wanachoweza kufanya, hata kama inawachukua muda mrefu kufanya. Kwa mfano, watie moyo kufagia uwanja au kupalilia bustani au kufua. Wafanye kufanya kazi na kuwa tayari ni kitu cha muhimu kwao. Kama wameshapata maarifa au ujuzi fulani, watie moyo wafanye kazi kama hizo. Kama vile, katika kisa cha Yosia, tunaweza kumtia moyo Yosia, kusaidia katika bustani kwa vile aliwahi kuwa mkulima.

- Watie moyo kunywa vinjwaji vingi kwa vile maji huusaidia ubongo kufanya kazi vizuri. Madawa ya kulenya, pombe, na uvutaji wa sigara hupelekea kudhoofika katika akili hivyo washauri kuepuka hayo yote.
- Wavumilie na uwe tayari kuwasikiliza wakirudia kitu kile kile na kuwauliza maswali mengi mara nyingi.
- Jitolee kuwapeleka kutembea au kwenda sokoni, kwa vile hewa safi na mazoezi ya kila wakati huwasaidia watu wenye upungufu wa akili.
- Nenda nao kanisani na kaa pamoja nao. Endapo wataanza mtikisiko, basi tembea nao nje au wasindikize kwenda nyumbani tena. Mungu huwakaribisha watu kama Yosia katika uwepo wake kama walivyo.
- Waoneshe watu kama Yosia kuwa kuna nafasi yao kanisani na katika jamii yenye upendo kusaidia na kutoa huduma.
- Omba pamoja nao na watie moyo kuomba na kumwimbia Mungu. Wahakikishie upendo wa Mungu kwao.
- Hakikisha mazingira yao yako salama. Usiwaache peke yao bila usimamizi sehemu zisizokuwa salama — kama vile, karibu na moto, au karibu na sufuria lenye maji ya moto au chakula cha moto. Waangalie.
- Tunaweza kuleta ufahamu katika familia zetu, makanisa yetu na jamii zetu kuhusu ugonjwa wa upungufu wa akili. Kama tulivyokwisha jadiri, tunaweza kuwafundisha wengine kama Yosia sio hatari wala sio wachawi. Wala hawajalaaniwa au kupagawa na mapepo. Tunahitaji kuwakinga dhidi ya madhara na tuhuma za uchawi na matokeo yake. Tunaweza kueneza ufahamu kwa wanaoishi katika mazingira magumu, na kuwa wao na familia zao wanahitaji huduma ya upendo na msaada. Tunaweza kuwafundisha wengine jinsi ya kutoa msaada wa matendo kwa watu kama Yosia na Gladi. Wafundishe kukaa macho kwa watu wanaoishi na upungufu wa akili ili kwamba wanapopatikana katika mazingira yasiyosalama, wanaweza kuwasaidia. Ikiwa watazurula na watapotea, watu katika jamii wanaweza kuwaongoza kurudi nyumbani tena.
- Ikiwa wataishi tu kienyeji, watie moyo wajukuu kuwatembelea na kucheza karibu nao kila mara, au kuwaimbia. Watu wenye ugonjwa wa upungufu wa akili huitikia vizuri kwenye kundi la watoto wengi.
- Kitu cha muhimu sana kwa watu wenye upungufu wa akili ni kuwaonesha huruma yenye upendo na wema.

Kujifunza kuhusu … Ugonjwa wa Kuchanganyikiwa Akili

Kukisoma kisa

Elezea: Sasa tutakisoma kisa kuhusu mtu aliye na ugonjwa wa kuchanganyikiwa akili na kujadiri pamoja.

Toa nakala za kisa 4 kuhusu Kalebu na mama yake Rozi (kutoka katika kiambatanisho 1), nakala moja kwa kila kundi dogo, hivyo wanaweza kurejea kipiindi cha mijadara.

Mkaribishe mtu ajitolee kukisoma kwa sauti Kisa 4 kuhusu Kalebu na mama yake Rozi, walioathiriwa na ugonjwa wa kucchanganyikiwa. Makundi yote ya washiriki wanapaswa wasikilize kwa makini.

Bandika ukutani au katika ubao, au ipandishe karatasi ya flip chati juu ambayo umeshaiandaa kuhusu ugonjwa wa kuchanganyikiwa. (Hii inapaswa iwe na kichwa cha Habari: Ugonjwa wa Kuchanganyikiwa, ikifuatiwa na maelezo hapo juu, na ishara na dalili chini.)

Maelezo ya Ugonjwa wa Kuchanganyikiwa Akili

Wasomee kwa sauti washiriki wote wakiwa katika kikao maelezo yafuatayo kuhusu ugonjwa wa kuchanganyikiwa (kama ilivyoandikwa hapo awali katika karatasi ya flip chati).

- Ugonjwa wa kuchanganyikiwa ni sugu, ugonjwa wa akili unaoharibu jinsi mtu anavyofikiri, kuhisi na namna ya kuongea, kuona mambo na kuenenda. Kulingana na Shirika la Afya Duniani (WHO), kati ya watu milioni 20 duniani wanaishi na ugonjwa wa kuchanganyikiwa.[1] Kuna mawazo tofauti kuhusu sababu za ugonjwa wa kuchanganyikiwa kama vile hitilafu ya vinasaba maumbile, kisaikolojia, na uhalisi wa mazingira, kiwewe na msongo uliozidi na matumizi ya madawa ya kulevya, lakini hakuna sababu moja iliyotambuliwa.

- Watu wanaoishi na ugonjwa wa kuchanganyikiwa mara nyingi hunyanyapaliwa kiasi kikubwa na kutengwa kwa sababu ya kutoelewa, hofu, na kukosa uelewa kuhusu ugonjwa wa akili, na mikanganyiko iliyopo kuwa watu wenye ugonjwa wa kucnanganyikiwa ni hatari. Pia kuna mkanganyiko wa uelewa kuwa watu wenye hali ya kuchanganyikiwa wana 'utu nusu' unaoanzia hali ya utullivu kwenda kwenye fujo na vurugu.

- Ugonjwa wa kuchanganyikiwa unaweza kutulizwa kwa vidonge, lakini cha kusikitisha, watu wengi wenye hali ya kuchanganyikiwa (hasa wale wanaotoka katika nchi zenye kipato kidogo) hukosa huduma ya matibabu ya matatizo ya akili ambazo zingefanyika kuwa msaada kwao. Hata kwa wale walio na uwezo wa kupata matibabu dawa wanashindwa kuwa katika uwezo wao mzuri kiakili na kuwa katika

[1] chanzo: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia

hatari ya kujirudia wanapokuwa na mazingira magumu kukabiliana na maisha ya kila siku.

Ishara na Dalili za Ugonjwa wa Kuchanganyikiwa Akili

Waulize washiriki wote:

- Je, ni baadhi ya ishara na dalili zipi zinazoonesha kuwa mtu ana ugonjwa wa kuchanganyikiwa? Tafakari kuhusu kisa tulichokisikia.Je, Kalebu alikuwa anajisikiaje na kuenenda namna gani?

Waalike washiriki kukumbuka majibu yao, na kuangalia dalili wanazozigundua.

Waoneshe washiriki wote katika kikao ishara na dalili zote za upungufu wa akili (kama ilivyoandikwa hapo awali katika karatasi ya flip chati).

Uzoefu wa kawaida wa mtu anayeishi na ugonjwa wa kuchanganyikiwa ni Pamoja na:

- Maono wazimu: kusikia, kuona au kuhisi vitu visivyokuwepo.
- Udanganyifu: Imani potofu au kuwa na wasi wasi usiokuwa na wengine katika utamaduni huo lakini unaaminika hata kama haupo.
- Visawe au mawazo ya kurukwa na akili.
- Mahangaiko ya mawazo.
- Hali isiyo ya kawaida, miparaganyo ya tabia na mwenendo, kama vile kuzurura bila lengo maalum, kuongea bila mpangilio au kucheka peke yako, mwonekano mgeni, kujikataa, kuonekana kukataliwa.
- Hotuba mparaganyo: maongezi yasiyofaa.
- Usumbufu wa hisia.
- Kutojali na kujitenga.

Elezea vipengele vifuatavyo:

Kwa sababu ya dalili na tabia zinazohusiana na ugonjwa wa kuchanganyikiwa, baadhi ya Wakristo wanaweza kurukia hitimisho kuwa mtu mwenye ugonjwa wa kuchanganyikiwa amepagawa na pepo na wanataka kuwafanyia maombi ya ukombozi. Hali hii husababisha msongo na unyogofu zaidi kwa mtu mwenye hali ya kuchanganyikiwa na hali hiyo huwa haileti afya. Kabla ya kuwahi kwenye hitimisho kuwa mtu amepagawa na pepo, tunapaswa kuwa waangalifu na kuangalia historia ya mtu huyo na maisha yake kwa ujumla. Tunapaswa kumsaidia mtu kupata uchunguzi maalum kutoka kwa daktari mzoefu na kuchunguza sababu zilizopelekea kuwa na hali hiyo. Tutaongelea zaidi juu ya somo hili katika zoezi lifuatalo.

Tunapaswa kutambua kuwa kuchanganya baadhi ya ishara na dalili za magonjwa ya afya ya akili kama vile upungufu wa akili na mapepo huchangia kutengwa na kuwachukulia vibaya watu kama hao. Sisi kama wafuasi wa Kristo, tunapaswa kutumia hekima na kufanya mambo yote katika upendo. Watu wote, haijalishi wana ugonjwa wa akili au katika miili mingine wana thamani sawa kwa Mungu. Wote wameumbwa kwa mfano

wa Mungu hivyo mwitikio wetu kwao wanaoishi na upungufu wa akili unatakiwa kuwa wa upendo, huruma na staha.

Mjadara wa wazi kwa wote

Waulize washiriki wote:

- Kama wamewahi kusikia kuhusu upungufu wa akili. Kama wamewahi, unaitwaje katika lugha ya wananchi na wanajamii wanasemaje kuhusu sababu ya upungufu wa akili?
- Hutokea nini kwa watu wenye upungufu wa akili?
- Kama hawajawahi kusiki kuhusu upungufu wa akili kabla, je, wanaweza kukumbuka watu waliokwisha kutana nao na walioonesha dalili hizi? Walichukuliwaje katika jamii?

Kuchunguza njinsi ya kujibu

Toa maswali yafuatayo:

- Tunaweza kufanya nini kuhusu mtu mwenye upungufu wa akili?
- Je, ni msaada gani wa vitendo tunaweza kuutoa na makanisa yetu yanaweza kutoa kuwasaidia watu kama Kalebu na Rozi walioathiriwa na upungufu wa akili?

Ruhusu dakika tano katika makundi yao madogo washiriki kufikiria majibu yao. Wanapaswa kulenga kutambua ingalau njia tatu za kimatendo za kujibu.

Baada ya dakika tano waombe washiriki kumaliza mijadara yao.

Anza na kundi la nne, waombe washiriki kunyoosha mikono yao na **kukumbuka mawazo yao** mmoja baada ya mwingine**.**

Baada ya kundi la nne kukumbuka mawazo na hoja zao, kisha, then **waalike washiriki wengine** kuongezea wazo lolote watakayokuwa nayo ambayo bado hayajatajwa.

Endapo vipengele vyote havijatajwa, basi **inua hivi vipengele maalum** na **vijadiri** na washiriki wote.

Msaidie Kalebu na watu kama yeye …

- Kumbuka kuwa awali ya yote, Kalebu na wengine kama yeye wameumbwa katika mfano wa Mungu na ni wa thamani kwake. Mchukulie Kalebu na wengine kama ambavyo ungependa kuchukuliwa kama ungekuwa na tatizo la afya ya akili.
- Muoneshe Kalebu upendo na wema pamoja na heshima, haijarishi tabia zake zikoje.
- Matibabu ya hospitali ni ya muhimu, hivyo basi wasaidie Rozi kumpeleka Kalebu kumuona dakitari bingwa anayeweza kumpima na kumpatia dawa zinazostahili kumsaidia katika hali yake.

- Mpatie Rozi msaada anaouhitaji. Kitendo cha kuwa naye tu kitamsaidia kutojihisi mpweke. Mpatie nafasi ya kuongea na kushirikisha mahitaji yake. Sasa na kuendelea, kaa na Kalebu asubuhi Rozi anapoondoka, ili kumpumzisha. Mpikie chakula na jitolee kumsaidia kazi za nyumbani. Kujionesha kwa vitendo katika upendo na huduma huenda mbali katika kumsaidia mlezi wa mgonjwa mwenye upungufu wa akili kukabiliana na hiyo hali zaidi.
- Mshauri Rozi kuweka mazingira salama kwa ajiri ya Kalebu. Usimwache peke yake bila uangalizi katika mazingira yasiyo salama – kwa mfano, karibu na moto, au karibu na sufuria la maji au chakula cha moto. Kuwa na jicho lenye upendo, makini kwake iwezekanavyo.
- Sikiliza na ongea na Kalebu akiwa katika hali nzuri na mtie moyo kuwa upo kwa ajiri yake. Mtie moyo kufanya mambo anayoyafurahia na kufanya mazoezi. Mtie moyo kusaidia kazi za nyumbani na za bustanini akili zake zinapokuwa zimetulia.
- Usibishane na wagonjwa wa kuchanganyikiwa wanaposema kuwa wanasikia sauti, au kuwa na mambo yasiyokuwepo na kuona chechele. Wewe tambua tu wanachofikiria na kuhisi kwa kusema kuwa husikii wanachokisikia au kuona wanachoona. Lakini kuwa upo kwa ajiri yao.
- Kwa upole na umakini omba pamoja na Kalebu na Rozi, na shirikisha aya za kutia moyo kutoka katika maandiko.
- Kutoa uelewa katika mazingira ya jirani zako na kanisani kuhusu watu kama Kalebu wanakuwa sio hatari, bali wako katika mazingira magumu na kuwa wao na familia zao wanahitaji msaada wa upendo na huduma. Waelimishe wanajamii na waumini wa kanisa lako kuhusu ugonjwa wa kuchanganyikiwa. Washirikisha unachojifunza katika mafunzo haya! Wafundishe namna ya kutoa msaada wa matendo kwa watu kama Kalebu na Rozi. Wafundishe wamwangalie kwa makini Kalebu ili anapoingia katika mazingira ambayo sio salama, apate msaada. Akienda mbali na nyumbani, unaweza kumurudisha tena nyumbani. Endapo dalili zitakuwa mbaya, wanaweza kulazimika kulazwa hospitalini ili kuitawala hiyo hali chini ya uangalizi mzuri.
- Watie moyo watu walio katika hali ya Kalebu na Rozi kwenda kanisani. Wachague mwanaume na mwanamke kukaa karibu na kuwasaidia. Lielimishe kanisa kuwa haijalishi mtu kama Kalebu anashindwa kutulia na kutembea huku na kule au kuongea mwenyewe. Mungu anamkaribisha katika uwepo wake kama anavyotukaribisha sisi na jinsi tulivyo.
- Mtu mwenye ugonjwa wa kuchanganyikiwa sio mchawi wala hajalaaniwa. Ishara na dalili za mtu mwenye hali ya kuchanganyikiwa ni sawa na mtu aliyepagawa na pepo. Kwa hiyo, USIRUKIE kutoa hitimisho kuwa eti kwa sababu tabia za mtu zina mawenge, au wanaongea haraka haraka bila muunganiko wa maneno, au wanasikia sauti, kuwa eti wamepagawa na pepo. Wanaweza kuwa na ugonjwa wa kuchanganyikiwa au aina nyingine ya ugonjwa wa afya ya akili na kuhitaji msaada

wa daktari bingwa na kutoa dawa zinazohusika pamoja na msaada wa kisaikolojia. (Tutachunguza changamoto hii katika zoezi lijalo.

- Kumbuka zaidi ya yote kuwa mgonjwa wa kuchanganyikiwa hataka vitu vile vile tunavyovifanya wote, kuhudumiwa kwa upendo na heshima, kuwa mali ya mtu, kufarijiwa wanapokuwa na huzuni au kujisikia kukata tamaa, na kuwa na mtu atakayewasikiliza.

– – – – – – – – – – – – – -

Zoezi 4: Kujifunza kuhusu … (dakika 60)

Kujifunza kuhusu sababu za kiroho kuhusu zinazosababisha matatizo ya afya ya akili akili.

Lengo — Kuwasaidia washiriki kujifunza kuwa wakati mwingine kunaweza kuwa na sababu za kiroho zinazopelekea magonjwa ya akili, na kujifunza zaidi namna ya kutambua kuwa mtu ameathiriwa na tatizo la afya ya akili au amepagawa na pepo.

Elezea: hadi hapa, tumejifunza kuwa kila mmoja anaweza kupitia matatizo ya afya ya akili katika hatua kadhaa katika maisha yao, na kuwa hata baadhi ya watu wakubwa katika Biblia waliugua magonjwa ya akili. Tumejifunza kuwa kama walivyo wagonjwa wengi wa matatizo ya akili na matatizo ya mwili kwa ujumla, pia kuna matatizo ya akili mengi. Kuna sababu nyingi za matatizo ya akili, sababu za kurithi, na matumizi ya madawa ya kulevya kwa muda mrefu na matumizi ya pombe. Sasa tunaenda kuangalia mifano kadhaa kutoka katika Biblia inayoonesha kuwa wakati mwingine inaweza kuwa sababu za kiroho za matatizo ya kiakili.

Kesi 1: Mfalme Nebukadneza

Mwalike mshiriki asome kwa sauti • Danieli 4:19–37.

Waulize washiriki:

- Kulitokea nini kwa Mfalme Nebukadneza?
- Unadhani kulikuwa na kitu gani kibaya kwa Mfalme Nebukadneza?
- Je, afya yake ilirejeshwa namna gani?

Waruhusu watu mbali mbali kujibu. Yaangalie majibu.

Shirikisha kifuatacho:

> Mfalme Nebukadneza anashushwa na Mungu na kunyang'anywa hadhi yake kwa sababu alijidhania kuwa kama Mungu. Hatuelewi ni aina gani ya ugonjwa wa akili uliompata Nebukadneza, lakini inasikika kama alikuwa na tatizo kubwa la akili ambapo aliibiwa hali yake halisi ya utu. Mwishoni mwa kipindi alichokuwa amekiamuru Mungu, alimrudia Mungu, akamsifu na kumheshimu, na afya yake ya akili ikarejezwa. Sio tu kwamba hadhi yake imerejeshwa, lakini pia uwezo wake wa kutawala ulirejeshwa. Katika kisa hiki, hapatajwi popote katika Biblia kuwa matatizo ya afya ya akili ya Nebukadneza yalisababishwa na uchawi au nguvu za mapepo. Isipokuwa, Nebkadneza

yuko katika mikono ya Mungu anatimiza kusudi lake kwake. Kipindi Mungu anaenda kumuwekea kipimo huyu Mfalme mtata, alimurejezea alivyokuwa navyo kama vile watu na kuomba awatawale tena. Hakunyanyapaliwa na wala kukataliwa kwasababu ya matatizo yake ya akili yaliyopita. Huu ni mfano pekee katika Biblia wa mtu kuchukuliwa utuwake na Mungu na kuelewa ili amlete mahali ambapo Mungu alipotaka awe na kupata hekima za kiroho na ufahamu.

Kesi 2: Mfalme Sauli

Mkaribishe mshiriki kusoma kwa sauti • 1 Samueli 16:14–15 na 16:23.

Waulize washiriki:

- Je, kulitokea nini kwa Mfalme Sauli? **na kwa nini?**
- Unafikiri kitu gani kulikuwa kibaya kwa Mfalme Nebkadneza?

Waruhusu watu kadhaa wajibu, na kushukru na kutambua pia angalia majibu.

Washirikishe kifuatacho:

Kwa sababu Mfalme Sauli alitenda dhambi na kwa kutotii, Mungu anamtumia 'roho wa kutesa' aliyesababisha hofu, kushuka kwa mori na kupata kisawe. Akili zake zilipagaliwa na roho itesayo maisha yake yote. Hata hivyo, hakuna aliyemkataa na kumfukuza Mfalme Sauli. Hakuna aliyemnyanyapaa au kumchukulia vibaya. Daudi aliweza kuwa anaiburudisha roho ya Mfalme Sauli kwa kumpigia mziki wa kinubi. Bila kujali mfano huu katika Biblia Mungu anamtuma roho mchafu kuitesa akili zake, tunapaswa kuwa makini kwamba sio matatizo yote ya akili yanasababishwa na pepo au roho, au kuwa Mungu anapandikiza hali hiyo kwa mtu. Kama tulivyoona jana katika mifano mingine ya Biblia, wanaume na wanawake kadhaa waliompenda Mungu walipitia matatizo ya afya ya akili kwa sababu ya huzunu hali ya unyogofu waliyokuwa wanapitia. Bila kujari chanzo, kinachosababisha matatizo ya afya ya akili. Lakini wahanga kama hawa wanahitaji upendo wetu na huruma yetu, na msaada wa matendo, msaada kama alioutoa Daudi kwa Sauli.

Kesi 3: kukutana na Yesu

Elezea: Sasa tuangalie jinsi Kristo alivyoyatawala mazingira mtu alipopagawa na pepo. Katika hali hii, chanzo cha matatizo hakikuwa fya yake ya akili, bali kupagawa na pepo.

Mkaribishe mshiriki kusoma kwa sauti • Luka 8:26–39.

Waulize washiriki:

- Kulitokea nini kwa mtu katika kisa hiki?
- Je, unadhani ni nini kilienda vibaya kwake?

Waruhusu watu tofauti kujibu, na, **zingatia majibu**.

Shirikisha yafuatayo:

Mara nyingine kisa hiki kimetumika vibaya kuhalalisha kuwa watu wote wenye matatizo ya afya ya akili wamepagawa na pepo au kulaaniwa. Lakini kama tulivyoona katika aya zingine tulizozisoma, hii sio kweli. Kisa hiki kinaeleza wazi kuwa mzizi wa tatizo la huyu mtu ni sio ugonjwa wa afya ya akili bali alipagawa na pepo. Ni kupagawa na pepo ndiko kumesababisha kufanya mienendo anayoifanya. Ameteswa kweli— anabaki uchi, anakosa makao, anatengwa, analazimishwa kukaa makaburini, anateseka sana na kutikisika mwili wake. Ana nguvu zisizo za kawaida. Anapiga mayowe na tunajifunza kisa kama hiki katika Marko 5:2–20 kuwa chini ya uongozi wa mapepo, analia kwa sauti na kujikata mwenyewe. Hapumziki na anazurura. Mbaya zaidi, watu wa eneo lake wamejaribu kumfunga minyororo kama mnyama hata kama ameumbwa kwa mfano wa Mungu. Lakini sasa anakutana na Yesu.

Angalia jibu la Yesu kwa huyu mtu. Wakati Yesu anayakemea hayo mapepo, hapigi kelele, wala kumpiga, au kulazimisha kufunga au kunywa mchanganyiko wa madawa ya mzizi. Hajaribu kumfunga minyororo na kuamuru afungwe. Wala hasemi atampeleka kwenye kambi ya maombi. Hamdhuru au kumuumiza huyo mtu kwa njia yoyote lakini badala yake anamtunza kwa heshima. Hamshukii mtu yoyote kuwa mchawi au kuwa amemlaani huyo mtu. Badala yake, wala hatumii maigizo, anatumia mamlaka yake kuyaamuru mapepo kumwacha huyo mtu, ambaye anaponyeshwa na kurejeshwa katika akili zake. Kristo anawalenga hao mapepo, sio mtu. Sio tu kwamba Yesu anahakikisha yule mtu anapata nguo bali anahakikisha utu wake umerejeshwa. Anakaa kimya miguuni pa Yesu na kumuomba waende pamoja naye Yesu alipotaka kuondoka sehemu ile.

Angalia kuwa Kristo anamwambia aende nyumbani kwao kwenye familia yake na ashirikishe Yesu alichokifanya kwake. Anakuwa mwinjilisti katika eneo la mji wake na heshima yake katika jamii inarudishwa na Kristo! Hiki ni kisa kizuri chenye upendo na neema ya Kristo na mamlaka yake juu ya pepo wabaya. Kisa hiki kinatufundisha namna ya kuwalea waliopagawa na pepo kwa huruma na huduma.

Hakuna historia kuwa huyu mtu amewahi kuwa na matatizo ya akili. Tunapaswa kuwa makini kuwa kama mtu anapitia usumbufu mkubwa wa afya ya akili kama kuchanganyikiwa, wanaweza kuonesha dalili zile zile na mtu aliyepagawa na pepo, hata kama hawajapagawa. Kwa hiyo, ni muhimu sana kuwa haturukii hitimisho kuwa watu wenye matatizo ya afya ya akili wamepagawa. Ni lazima tutumie busara na utambuzi.

Maswali ya kufikiria

Elezea yafuatayo:

Inaweza kuwa msaada kuuliza maswali yafuatayo kama hauelewi mzizi wa tabia za ajabu kwa mtu:[2]

1. Je, hali hali ya mwili au vinasaba inaweza kurejeshwa?

---

[2] Hayes Joe, *Depressed or Possessed?* self–published, Cumbria, England: 2006. appendix 4.

Je, tatizo la afya ya akili laweza kuwa matokeo hali ya msongo au kiwewe? Je mtu alitumia madawa ya kulevya au pommbe? Je anaugua kutokana na madawa ya kulevya au unywaji wa pombe nyingi? Je anaumwa kutokana na uvimbe katika ubongo? Je, kuna historia ya matatizo ya afya ya akili katika familia? Endapo jibu kwa haya yote ni ndio, kisha huyo mtu anahitaji msaada wa mtaalam wa akili.

2. Je, tatizo limepata msaada wa dawa au wa ushauri?

   Kama jibu ni ndio, huyo mtu inawezekana hajapagawa.

3. Kama hali ya ugonjwa haiwezi kunasibishwa na chochote kulingana na maswali yaliyopo hapo juu, inawezekana huyo mtu amepagawa na dalili hazihusiani na tatizo la afya ya akili.

   Kama hali hii itaonekana kuwa ndio kesi ya pepo, wanapaswa kupata maombi katika njia ya kibiblia. Kielelezo chetu ni Kristo ambaye hakuwatikisa waliokuwa wamepagawa au hakuwapigia kelele, au hakuwafunga minyororo, au hakuwalazimisha kufunga na kuomba, au hakuwafanya wanywe mchanganyiko wa madawa ya kienyeji. Wala hakuwasukuma ili waanguke chini au kuwawekea mkono. Aliongea tu na peopo na sio mtu na alimuchukulia mtu mwenye pepo kwa huruma na heshima.

Sisitiza kuwa kama kanuni, kwamba; fikiria kuwa yeyote mwenye tabia za kiakiri zisizo za kawaida sio uvamizi wa pepo mpaka kuwe na _Ushahidi wa wazi_ kuwa kuna kazi ya pepo imehusishwa.

Ufahamu wa kitheolojia

Elezea kuwa mtu anapotenda tofauti, swali linaloulizwa mara zote katika baadhi ya imani za Kikristo ni kama dalili za mgonjwa zinaweza kurejeshwa nyuma na kuhusishwa na matambiko au dhambi fulani ilihusika.

Mwanathiolojia Dkt. Timotheo Stabell anaandika yafuatayo kuitikia swali hili:

> *Katika Agano Jipya, upagawaji wa pepo haujahusishwa au kulaumiwa kamwe na dhambi za aliyepagawa. Watu waliopagawa huwa wanahesabiwa katika kundi la watu wenye matatizo mwilini. Wanateswa. Yesu hajaribu kurudi nyuma ya historia ya aliyepagwa ili kujua kama kulikuwa na kazi fulani za dhambi "zilizofungua mlango" kwa mapepo kupita. Yesu aliyakemea tu.*
>
> *Kama tulivyokwisha taja, Sauli anaweza kuwa kielelezo kizuri hapa, lakini ni ajabu kuwa Agano Jipya haliongelei zaidi hali hizi, endapo dhambi au mahusiano ya matambiko yalliyosababisha "kufungua mlango" kwa mapepo. Mtu angedhani kuwa kungekuwa na maonyo kuhusu uwezekano huu kama ingekuwa ni hatari.*
>
> *Baadhi wameinua swali kuhusu msichana katika Matendo ya Mitume 16 aliyetabiri mafanikio chini ya uongozi wa pepo. Lakini hatuelezwi kuwa ilikuwa imetanguliwa na matambiko yaliyopelekea kupagawa. Inawezekana (au huenda,*

> *kukosekana kwa ushahidi kuwa dhambi au shughuli za uchawi zilizosababisha kupagawa na pepo), kujihusisha kwake na uganga ulikuja tu baada ya kupagawa.*
>
> *Kuna mengi hapa ambayo hatuyajui.*

Kwa kufupisha

Fupisha kama ifuatavyo:

> Kristo hakuuliza endapo mtu aliyepagawa na pepo kama alitenda dhambi au alijihusisha na uchawi kabla hajawakemea pepo, hivyo, kwanini sisi tuchunguze? Nyongeza, matatizo ya afya ya akili yako mbali na hali ya kupagawa, na hali mbili hazitakiwi zihusishwe.
>
> Haijalishi mzizi wa ugonjwa wa afya ya akili, kitu cha muhimu ni kwamba wamependwa na kulelewa kwa staha na heshima kama Kristo ambavyo angeweza kuwachukulia, na sasa tunahakikisha kuwa wamepata msaada na huduma wanayohitaji.

Zoezi 5: Hatua Zifuatazo (dakika 70)

Lengo — Kuwawezesha washiriki kufanya mipango rahisi ya kuweka katika matendo kile walichojifunza katika siku 2 ya warsha.

Kupitia mafunzo yetu

Elezea: Sasa tumefikia mwisho wa warsha yetu ya siku – 2. Kwa pamoja tumekuwa katika safari ya ugunduzi kwa vile tulijifunza kuhusu matatizo ya afya ya akili, jinsi yanavyoweza kwaathiri watu, na namna tunavyoweza kuwasaidia.

Uliza: Nani anaweza kushirikisha kwa kifupi mambo matatu waliojifunza kutoka katika mafunzo haya? **Watie moyo washiriki** kukumbuka majibu. Na, **angalia majibu yao** katika karatasi ya flip chati. Hakikisha kuwa watu wengi wameshirikisha mawazo yao.

Kutengeneza mipango

Tambulisha mpango wa muda kama ifuatavyo:

> Tumepata fursa kupata mafunzo haya ambayo Mungu amekuwa akibadirisha mioyo yetu na ufahamu wetu kuhusu watu wenye matatizo ya afya ya akili. Lakini sasa tunahitaji kushirikisha tulichojifunza kwa wengine katika familia zetu, makanisa yetu, na jamii zetu, na kuyaweka mafunzo yetu katika matendo.
>
> Kama inavyosema katika 1 Yohana 4:18…
>
> > *Wapendwa watoto wadogo, tusiseme tu kuwa tunapendana, tuoneshe ukweli kwa matendo yetu.*

Kuna watu kama Mchungaji Kasongo, Esta, Eddie na mama yake, Yosia, na Kalebu katika jamii zetu walionyanyapaliwa, kutengwa, na wanaougua matatizo ya afya ya akili Wanahitaji msaada wetu na huduma zetu za vitendo kuwasaidia wengine katika makanisa na jamii zetu. Tunaweza kuwa mabalozi wa mabadiriko.

Hivyo, kaika sehemu hii ya mwisho ya mafunzo yetu, tunaenda kutengeneza mipango midogo kwa kile tunachoenda kukifanya na kukiweka katika matendo. Ningependa kujadiri mambo matatu, mepesi, ya kimatendo wewe na kanisa lako mnaweza kufanya:

- Wasaidie watoto na watu wazima wenye matatizo ya afya ya akili katika kanisa lako na jamii yako;
- Inua uelewa kuhusu changamoto za afya ya akili katika kanisa lako na jamii yako;
- Tafuta watu zaidi katika jamii yako watakaohusika kuwahudumia wale wanaopitia afya dhaifu ya akili.

Wapange washiriki katika makundi ya kanisa.

Lipatie kila kundi nakala ya notisi ijayo (katika kiambatisho 2)

Elezea kwa undani ya kitini kuachohusu jinsi makundi yatakavyo kamilika.

Karibisha maswali yoyote.

Ruhusu dakika 45 kwa makundi kutengeneza mipango.

Baada ya dakika 45, walete pamoja tena washiriki.

Likaribishe kila kundi kushirikisha:

- Wataenda kufanya nini;
- Lini wataenda kutafanya; na
- Nani atahusika.

Angalizo kwa mshiriki: Kwa rejeo, chukua picha snaprisasi (snapshot) ya kila mpango, lakini ruhusu kila makundi kanisani yaache makundi walioyatengeneza.

Elezea kwa wote kuwa utawafuatilia baada ya miezi mitatu kuona namna wanavyotekeleza mipango yao. Kisha ndani ya miezi tisa, utawakusanya tena kama kundi kwa kila mmoja kushirikisha wanachokifanya na kuwapa faraja.

Zoezi 6: Kufunga (dakika 5)

Wakumbushe washiriki kuwa endapo mmoja angependa kupata muda wa faragha kuongea na kuomba kuhusu matatizo ya afya ya akili wanayoyapitia, kisha kurudi kukuona baadae kwa siri.

Mwishoni mwa kipindi hiki **toa cheti cha mahudhurio** kwa kila mshiriki.

Mshukuru kila mmoja kwa mahudhurio yao na michango yao wakati wa warsha.

Maombi

Waombe washiriki wawili, mmoja mwanamke na mwingine mwanaume, kufunga kwa maombi.

Kiambatanisho 1: Visa

Angalizo kwa mwezeshaji: kutumika katika zoezi 3.

Kisa 1: Esta na Mtoto Mchanga Musa

Unyogofu – Baada ya Kujifungua

Esta ana umri wa miaka 16. Miezi kumi na tano iliyopita, aliozwa kwa mwanaume mzee katika Kijiji kingine. Familia yake ilikuwa maskini, na walihitaji hiyo mahari iliyokuwa inaletwa na ndoa. Esta hakufurahishwa na kuondoka mbali na familia yake na marafiki na hasa anamkosa mama yake na ndugu zake wa karibu. Lakini hakupewa uchaguzi katika swala la kuolewa. Anajaribu kuwa mke mzuri na kumfanya mume wake awe mwenye furaha. Alipokuwa na mimba, alifikiria kuwa angepokelewa na wanawake wengine katika Kijiji kipya. Baada ya miezi sita, alijifungua mtoto mwenye afya nzuri anayeitwa Musa. Hakuna aliyekuwa amemwambia kuhusu kujifungua au jinsi inavyotokea. Kilikuwa kitu kibaya. Hakuwa amewahi kujionea uchungu mkali nae alifikiria kuwa angekufa. Lakini alipombeba Musa mikononi mwake, alidhani kuwa hatimaye angekuwa na furaha.

Lakini tangu kujifungua alihisi hofu yake iliongezeka na unyogofu. Alipatwa na mawazo hasi na muda wote aliogopa kuwa kitu kibaya kinaweza kutokea kwa Musa. Hakuwa anakula kila wakati au kusinzia na alikuwa na maumivu ya kichwa. Esta amepoteza kupenda kila kitu na hamtaki mume wake kuwa karibu naye tena. Mumewe amekosa uvumilivu na Esta na anamtishia kumpiga kama hawezi kujitahidi. Bila kujali upendo wake kwa Musa kuna muda anaomuacha Musa peke yake amelala katika nguo zake mbichi, kwa sababu anajisikia kukosa msaada na kusongwa. Hali hii inamuongezea hisia za hatia. Anamkosa mama yake kuliko kawaida na kuhisi kuwa peke yake.

Kisa 2: Eddie na mama yake

Kiwewe na Mparaganyo wa Akili – Baada ya Kujifungua

Eddie alipokuwa na umri wa miaka 8, alimuona baba yake akipigwa risasi hadi kufa na baadhi ya watu wabaya walipowaingilia nyumbani kwake. Alikuwa amejificha wakati mtu mbaya yule yule alipomgeukia na kumujeruhi mama yake. Alikuwa akimsikiliza akilia na kuwaomba wamuache. Baba yake alipojaribu kumsaidia, walimpiga risasi kupitia mlangoni. Majizi walipoondoka palikuwa kimya, alimuangukia mama yake. Alikuwa amelala chini, kimya na hatikisiki. Nguo yake ya nje na ya ndani vilikuwa vimeshachanwa. Hakuweza kuondoka Eddie alipojaribu kutambaa kuelekea katika mikono yake.

Ilikuwa miaka miwili iliyopita. Mama yake na Eddie hakuwa kawaida tangu wakati huo. Wakati mwingine anakuwa na huzuni au anajitenga na kujificha chumbani kwake. KIpindi kingine anapiga kelele na kuwa mkali kwa Eddie bila sababu. Haoneshi upendo tena kwake.

Huwa anamsikia akilia akiwa katika ndoto. Wakati mwingine mwanaume akimkaribia yeye huganda na kuanza kujihami. Hacheki sasa kama ilivyokuwa hap awali. Kwa kweli, kihisia anaonekana kuwa yuko chini na kuganda. Kaabla ya happo, hakuwa akinywa pombe, lakini sasa anamuona akinywa pombe nyingi sana. Baada ya hapo, hulala katika godoro lake akiwa ameelekeza uso wake ukutani.

Hivyo basi, Eddie anajaribu kumjari mama yake. Lakini yeye pia anaumwa. Hawezi kumuonesha mama yake kuwa anaumwa, kwasababu sasa ndie baba katika familia na anataka kumukinga na kumulinda. Anahisi hatia, akiamini kuwa mambo yote mabaya yaliyompata mama yake yalitokana na makosa yake. Hakupaswa kujificha dhidi ya hao majizi. Alipaswa kumuokoa mama yake. Yeye pia anaota ndoto mbaya na huamka akijikuta anapiga kelele mwenyewe. Hawezo kusinzia au kujisikia vizuri lakini muda wote yuko macho, akisikiliza kama kikitokea kitu kingine kibaya. Alifurahia kwenda shuleni, lakini sasa anajikuta hawezi kuzingatia katika kazi zake za shuleni. Hata hivyo, mamayake anamuhitaji, hivyo ameshaacha kwenda shuleni. Wakati mwingine, kunapotokea tukio baya, au mayowe, huonesha wasi wasi na hofu. Mapigo ya moyo huenda mbio, hujisikia mgonjwa kama vile anataka kuzimia. Usiku anapoingia katika mazingira ya giza humulilia Mungu kwa ajiri ya msaada.

Kisa 3: Yosia na binti yake Gladys

Upungufu wa Akili

Yosia ni mzee wa kiume ambaye ameishi na binti yake Gladys taangu mke wake afariki miaka kumi iliyopita. Alikuwa akifanya kilimo na alihudhuria kanisani. Sasa ana umri wa miaka 70, ingawa bado anajisikia kuwa na nguvu, kwa kipindi cha miaka kadhaa iliyopita afya yake ya akili imedhoofika. Hujisikia kuchanganyikiwa na huenda ovyo ovyo kirahisi na katikati ya kazi husahau alichokuwa akifanya. Wakati mwingine huamua kutembelea sokoni, lakini hujikuta amepotea na kutotambua yuko wapi au namna ya kurudi nyumbani tena. Akiwa anaongea na mtu, hurudia maneno ten na tena. Wakati mwingine, husahau jina la binti yake.

Hivi karibuni amekuwa akitikisika mwili nakuwa na kuonekana mwenye huzuni kwa mke wake. Gladys anapojaribu kumtuliza na kumukumbusha kuwa mke alishafariki miaka kumi iliyopita, anatikisika zaidi na kuwa mkali. “Unawezaje kusema hivyo kwangu?” alipayuka hivyo. “alikunywa nae chai ya asubuhi hii.” Ameanza kutanga tanga nje ya nyumba akiwa uchi nusu. Glady’s anampenda baba yake lakini anaanza kuhisi hawezi kumulea bila msaada na huduma.

Kisa 4: Kalebu na mama yake Rozi

Ugonjwa wa Kuchanganyikiwa Akili

“Tafadhali rudi” Rozi alipiga kelele, anamuona mtoto wake wa kiume akikimbia bila viatu kuelekea barabarani, akiingia na kutoka katika bara bara lenye magari mengi akiwa ameshikilia kichwa chake kwa mikono. Anaweza kumusikia akipiga kelele, “Simama! Simama! Simama!”

Akiwa amekata tamaa, alirudi nyumbani kwake na akazimia katika kiti chake. Akijua kwamba Kalebu atarudi nyumbani tena. Anahisi kuchoka. Amekuwa mvulana mwenye furaha, lakini katika umri wake mdogo amekuwa mkimya na mwenye kujitenga Kwa nyakati fulani tabia zake zimebadirika, lakini anaweka bayana kuwa alikuwa wa umri mdogo. Yeye na mume wake wametumia akiba yote ili kumpeleka Kalebu chuo Kikuu. Kilikuwa kitu kibaya mume wake alipofariki muda mfupi kabla Kalebu hajaenda chuoni. Ulimwengu wake Pamoja na wa Kalebu ulikuwa umehairibika pia. Lakini baada ya kuchelewa mwaka mmoja kuingia chuoni, amekwenda sasa kujifunza uhandisi. Akiangalia kule nyuma anamuona Kalebu ameanza kubadirika. Alianza kukaa mbali na kutumia muda mrefu akiongea peke yake chumbani kwake. Hakutabirika kihisia na au alihangaika na masomo yake. Mwishoni ilimbidi asimamishe masomo yake na kurudi nyumbani.

Anadai kuwa anasikia suti na kuwa amepewa kazi maalum ya kufanya. Nyakati zingine hawezi kuelewa anachokiongea. Maneno yake hayana maana. Hashughuliki na mwonekano wake. Nywele zake ni ndefu na hazinyolewi, na hashughuliki kubadirisha nguo zake wala kuzifua. Ingawa katika baadhi ya siku anaongea kwa ufasaha na kuwa mtulivu, katika siku zingine hashikiki.

Kitu kibaya ni mwitikio wa majirani zake na familia yote. Wanasema, “Mwanao ni mwehu! Hatuwahitaji watu kama hao kwenye milango yetu – anaweza kuja kutuumiza. Unapaswa umufungie sehemu.” Rozi anafunika uso wake na kuanza kulia. Anampenda Kalebu kama mama yoyote anavyoweza kufanya, lakini haelewi cha kufanya. Kama mtu atakuja na kujaribu kusaidia na kumushauri.

Edition 2021-01b

Kiambatanisho 2: Hatua Zifuatazo

Tarehe		Kanisa	
Majina		Mji au Kijiji Jimbo au Mkoa	

Tunachojitoa kufanya baadae kusaidia na kuhudumia watu wenye matatizo ya afya ya akili.

Hatua 1: tutafanya nini?	**Watu**: nani atafanya?
	Muda: tutafanya lini?

Hatua 2: tutafanya nini?	**Watu**: nani atafanya?
	Muda: tutafanya lini?

Hatua 3: tutafanya nini?	**Watu**: nani atafanya?
	Muda: tutafanya lini?