




Kukabiliana na wasiwasi au mashambulizi ya kushtuka nyumbani **Avera**

Je, ninahisi vipi leo?

| | ZONI YA KIJANI KIBICHI  Unaendelea vizuri. | ZONI YA MANJANO  Chukua hatua leo. Piga simu: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372) | ZONI YA WEKUNDU  Chukua hatua sasa! Piga simu: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372) |
|--|---|--|---|
| Je, ninahisi vipi? | <ul style="list-style-type: none"> Ninahisi utulivu. Ninahisi kwamba ninaweza kuketi au kulala kutulia. | <ul style="list-style-type: none"> Nimekuwa na wasiwasi zaidi kuliko kawaida katika siku 2-3 zilizopita. Nimekuwa na mashambulizi mengi ya kushtuka kuliko kawaida katika siku 2-3 zilizopita. | <ul style="list-style-type: none"> Mpango wangu wa kawaida wa kupunguza wasiwasi haufanyi kazi. Kwa saa chache zilizopita ninahisi: <ul style="list-style-type: none"> Mwili wangu kutetemeka Moyo wangu kugongomelea Kana kwamba Siwezi kupumua Kushindwa kudhibitika Hofu nyingi Ninahisi kuchanganyikiwa au kuudhika. |
| Je, dawa yangu ya wasiwasi inasaidia? | <ul style="list-style-type: none"> Dawa yangu inasaidia. | <ul style="list-style-type: none"> Ninatumia dawa yangu ya wasiwasi au ya kushtuka lakini haihisiki kwamba inasaidia pakubwa. Ningali ninahisi kuwa na wasiwasi, kuchoka, au kuhofia. | <ul style="list-style-type: none"> Dawa yangu haisaidii kabisa. Siwezi kufanya mojawapo ya shughuli zangu za kawaida. Sina hakika ya jambo la kufanya sasa. |
| Je, shughuli yangu na usingizi vipo vipi? | <ul style="list-style-type: none"> Ninalala vizuri. Ninalala saa 7-8 kwa usiku. Ninaweza kufanya baadhi ya mazoezi ya kila siku. | <ul style="list-style-type: none"> Silali vizuri. Ninaamka mara nyingi nikiwa na wasiwasi. Sifanyi mazoezi yoyote ya kila siku. | <ul style="list-style-type: none"> Nipo macho usiku wote. Sijalala kwa usiku 2 au zaidi. |
| Mambo va kunisaidia kuhisi utulivu: | | | |
| Kupunguza idadi ya watu katika chumba. | Kudumisha kiwango cha kelele kuwa chini. | Kupunguza mwangaza. | Kucheza muziki wa kutuliza. |
| Kujifikiria mimi kuwa kwenye sehemu yenye utulivu. | Kufanya mazoezi yangu ya kupumua ya kutuliza. | Kujifunza kuhusu na kudhibiti vichocheo vya wasiwasi yangu. | Kutafuta msaada. Kuzungumza na mtu wakati ninahisi kulemewa au kushtuka (mf. Rafiki, mwanafamilia, mtaalamu, kasisi, n.k.). Waeleze jinsi wanavyoweza kukusaidia. |
| Kupata kiasi cha usingizi chenye afya, kuwa mchangamfu na kula chakula cha lishe bora kila siku. | Kutumia dawa zangu kulingana na maagizo. Usiache wala usibadilisha dawa zozote bila kuzungumza na daktari wangu kwanza. | Masuala mengine: | Simu ya Moja kwa Moja ya Dhiki ya Covid-19: 211 |