Huduma ya Kwanza ya Kihisia

Swahili Version

Healing Together

Huduma ya Kwanza ya Kihisia (EFA) ni nini?

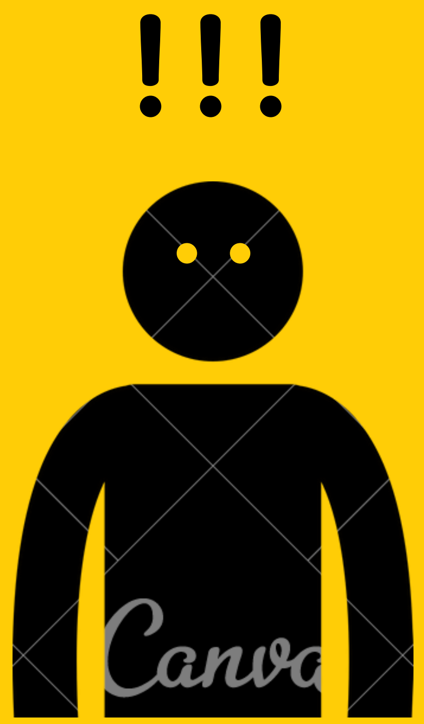
Mbinu kulingana na rika ya kukabiliana na tatizo ambayo inaendeleza uponyaji na kuepuka kiwewe zaidi

Kumbuka: Hatutumii neno "Huduma ya Kwanza ya Kisaikolojia" kwa kuwa linaendeleza mbinu ya sekta ya matibabu kwa afya ya akili na linaweza kuwanyanyapaa na kuwatibu isivyo sahihi manusura wa kiwewe.

Ishara za kawaida kwamba mtu ana tatizo

Hadhibitiki Kulia / Kutetemeka / Kupumua kwa Shida

Milipuko ya Kihisia



Kuganda / Kushikilia Pumzi

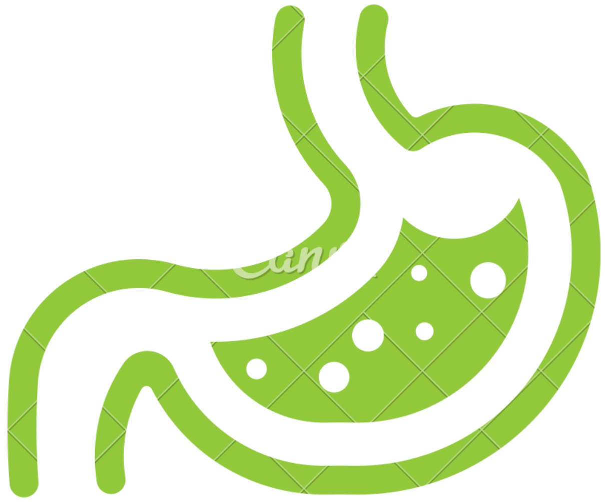
Kujitenga

Ingawa hizi ni ishara za kawaida, kila mtu ni tofauti. Baadhi ya manusura wanaweza pia kutoonesha dalili zozote za kufadhaika, ila huhitaji msaada.

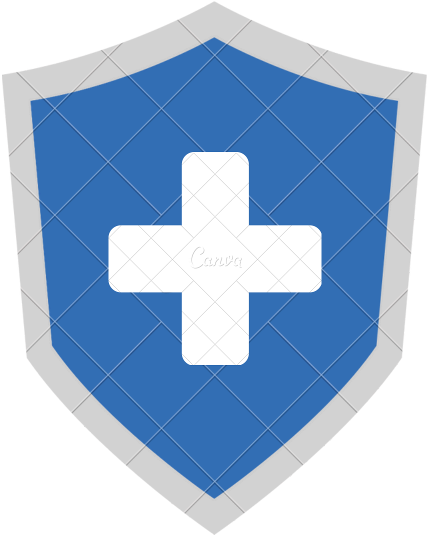
Healing Together

Mwitikio wa Dharura wa Mfadhaiko wa Mwili wetu hutusaidia kunusurika wakati wa tatizo

Mapigo ya Moyo na Shinikizo la Damu hubadilika



Mmeng'enyo wa Chakula huzima



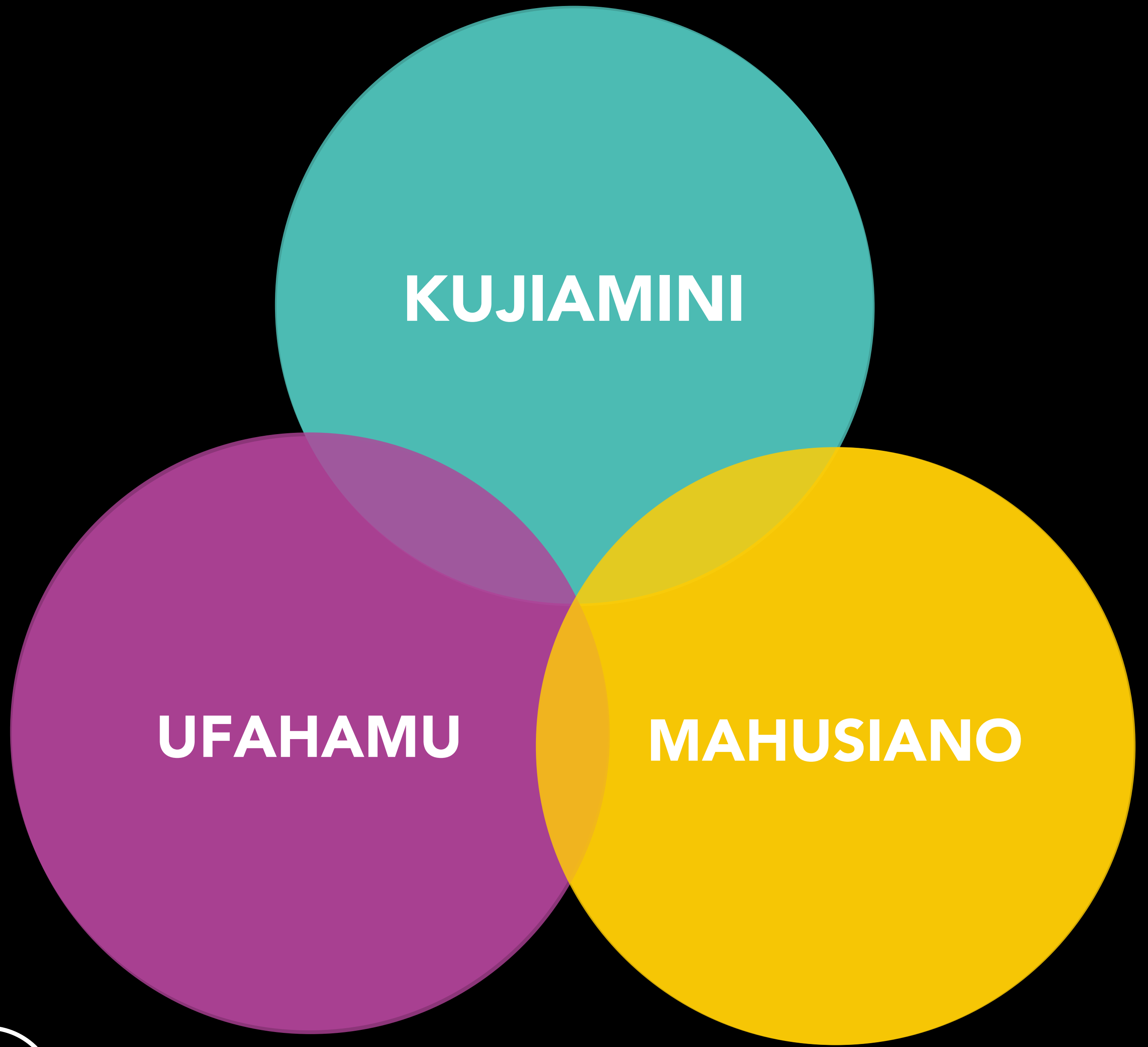
Mfumo wa Kinga wa Mwili huzima

Mantiki "Ubongo Unaofikiri" hupoteza mwelekeo

Hii ni miitikio ya kawaida ya kimwili ambayo inaweza kumwathiri mtu aliye katika shida; hata hivyo orodha hii si kamilifu wala haiwakilishi manusura wote.

Healing Together

Kanuni za EFA



KUJIAMINI

Kila manusura ni mtaalamu wa uponyaji wake. Heshimu nguvu zao za asili, ujasiri, hekima, ustahimilivu, na haki ya kutambua mahitaji yao.

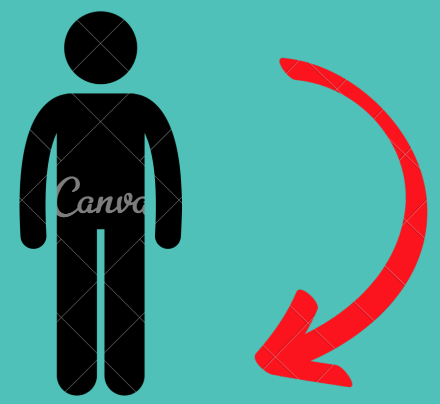
UFAHAMU

Masuala ya mbari, jinsia, dini, matabaka, utamaduni na mengineyo yanaweza kusababisha na kuzidisha kiwewe. Fahamu jinsi uzoefu wako mwenyewe unavyoweza kutofautiana na wa mtu mwingine. Usifanye udhanifu. Mwendee kila manusura kwa unyeti, unyenyekevu, na umakini.

MAHUSIANO

Hisia, huruma, na mahusiano ya kibinadamu huweza kusaidia mtu mwenye tatizo kujisikia salama kihisia, hata wakati mazingira yake yakiwa si salama. Mahusiano haya mazuri yanaweza kukinga dhidi ya athari mbaya za muda mrefu za kiwewe.

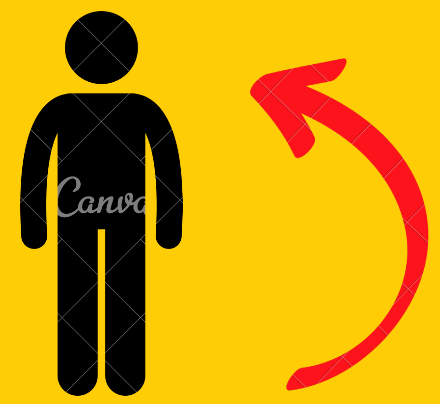
Mbinu ya EFA



Juu Chini

Ubongo wetu Unaofikiri unapopoteza mwelekeo, hatuwezi kuamua kuhisi tofauti.

Kuzungumza au kusimulia hadithi kabla ya mtu kuwa tayari inaweza kusababisha kiwewe zaidi.



Chini Juu

EFA inarudisha mwili katika usawaziko kwanza. Hii inaashiria Ubongo Unaofikiri kurudi kufanya kazi vizuri.

Kisha tunamsikiliza na kumhalalisha manusura na kuendeleza hisia ya uwezeshaji binafsi.

Healing Together

Hatua za EFA

1

TULIZA MWILI WAKO

2

ZINGATIA USALAMA

3

MSAIDIE KUTULIZA MWILI WAKE

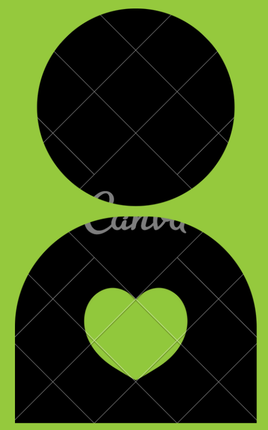
4

SIKILIZA NA THIBITISHA

5

REJESHA KUJIAMINI

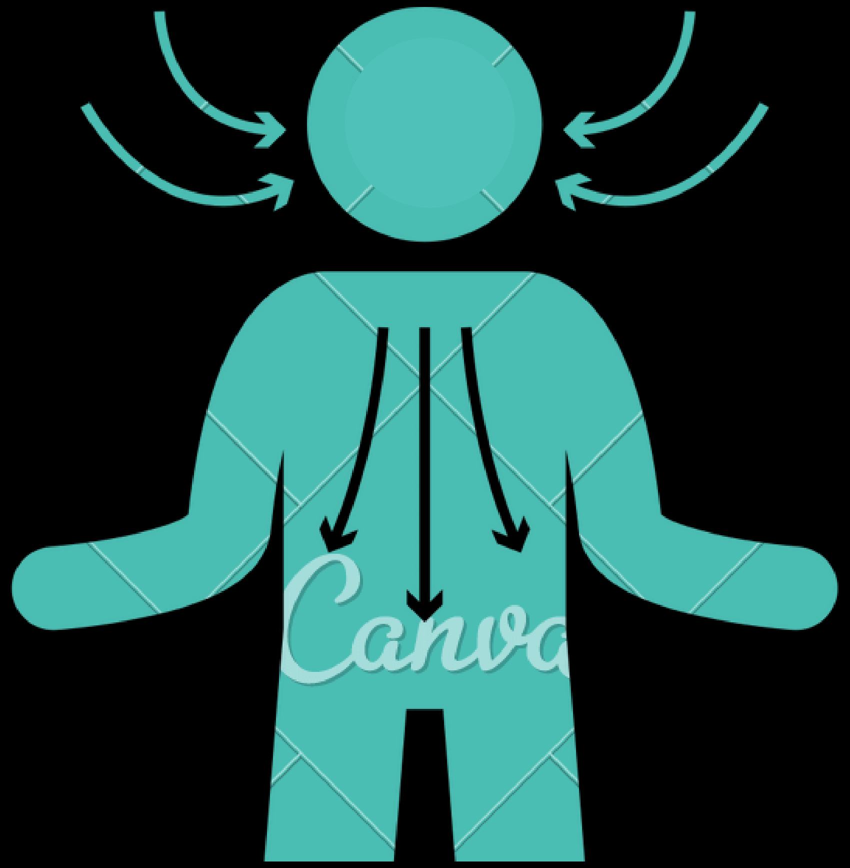
6



FANYIA KAZI KUJIJALI

Healing Together

1



TULIZA MWILI WAKO

Ikiwa una mshtuko, fuata hatua za EFA ili kujijali mwenyewe.

Mchecheto unaambukiza. Kujaribu kuwasaidia wengine ukiwa na mshtuko inaweza kuleta madhara zaidi kuliko manufaa.

Vuta pumzi ndefu kadhaa. Ikiwa una muda, hesabu hadi 5 kwa kila uvutaji pumzi na ushushaji pumzi.

Healing Together

2

ZINGATIA USALAMA

Ikiwezekana, mwondoe mtu katika hatari ya kimwili. Kagua ili kuona kama mtu anahitaji matibabu ya haraka.

Tafuta sehemu tulivu kiasi ambapo kuna faragha. Hii inaweza kuwa karibu na ukuta au mti.

Hisia ya usalama ni ya kipekee kwa kila mtu. Msaidie manusura kutambua kile anachohitaji ili kujisikia salama na kufarijiwa.

Healing Together

3

MSAIDIE KUTULIZA MWILI WAKE

Zana zifuatazo zinaweza kusaidia:

Taja jina lake.

Keti kando yake.

Mhakikishie, "Haupo peke yako. Nipo pamoja nawe."

Vuteni pumzi kwa pamoja.

Egemea ukuta au mti.

Tembeeni pamoja.

Healing Together

3 MSAIDIE KUTULIZA MWILI WAKE

Kujikumbatia.

Inaweza kujumuisha kujitikisa, kunesanesa, au kuimba wimbo wa kufariji.

Hisi tano.

Shirikisha kila hisi. K.m, kunywa maji au chai. Nusa harufu ya mmea. Kula kitafunwa. Shikilia kitu. Angalia angani.

Kujituliza.

Mwombe asugue mikono yake kwa pamoja na kuipasha joto, kisha kuiweka kwenye mwili inapohitajika.

Kukanyaga, kukimbia kwa kuzunguka, kuruka, kujitikisa.

Hii husaidia kutoa kemikali za mfadhaiko mwilini.

Kupiga kelele.

Hesabu hadi 3, pigeni kelele pamoja.
Ikiwa ni salama, piga kelele kwenye mto au shati.
Au "piga kelele kwa kunong'ona."

Kulia.

Hii inaweza kuwa utoaji wa machungu.
Ikiwa analia sana bila udhibiti, msaidie kuvuta polepole pumzi ndefu.

Healing Together

4

Nipo hapa na wewe

Nakusikia

SIKILIZA NA THIBITISHA

Mhakikishie kwamba chochote anachoshirikisha ni siri. Hii inatengeneza usalama.

Usimlazimishe kuzungumza ikiwa hayuko tayari. Ni sawa kukaa kimya.

Mwombe ashirikishe jinsi anavyohisi. Sikiliza kwa makini. Usimkatize. Rudia kile ulichomsikia akisema.

Weka mkazo kwenye hisia, si tu kwenye hadithi.

Iwapo atakwama katika kiwewe cha kusimulia hadithi tena, mjulishe kwamba si lazima kushirikisha sasa. Mwambie apunguze kasi. Vuteni pumzi ndefu kwa pamoja.

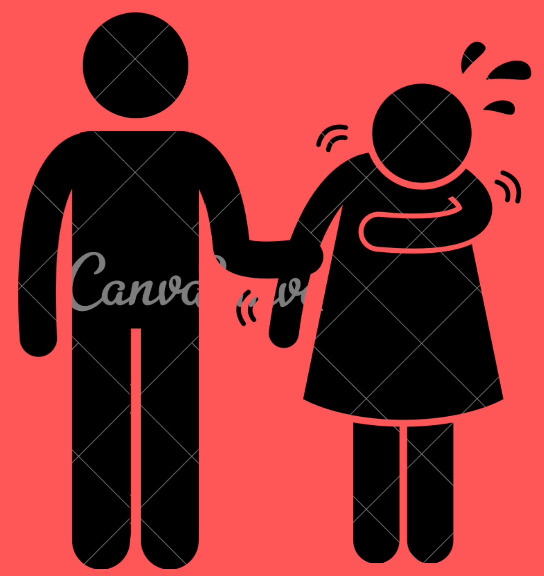
4 MANENO YENYE MSAADA

Yafuatayo yanaweza kusaidia manusura kuhisi kuonekana, kusikilizwa, na kueleweka:

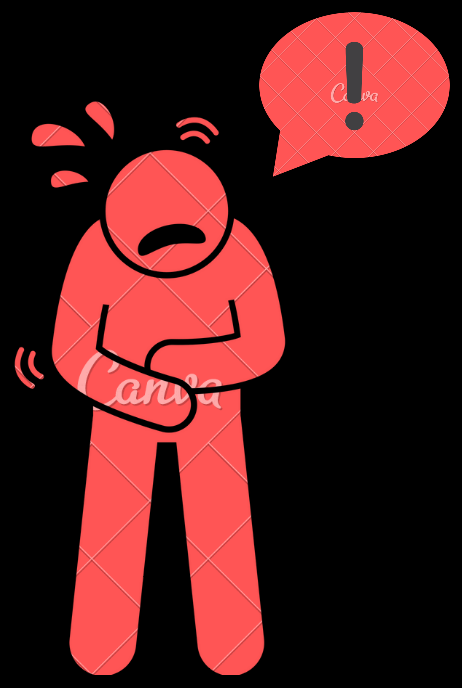
- Samahani sana hii imetokea.
- Nakusikia.
- Hiyo inaonekana ni ngumu sana.
- Nakuamini.
- Si kosa lako.
- Hukustahili hili.
- Ni sawa kusikia huzuni / hofu / hasira / nk.
- Ni sawa ikiwa hutaki kuzungumza sasa.
- Unaweza kuzungumza ukiwa tayari.
- Chukua muda wote unaohitaji.
- Nipo hapa pamoja nawe.
- Haupo peke yako.
- Navutiwa na ujasiri / nguvu / hali yako.
- Najivunia wewe.
- Asante kwa kunishirikisha. Hiyo ilikuwa ni ujasiri sana.

Healing Together

Nini cha kuepuka

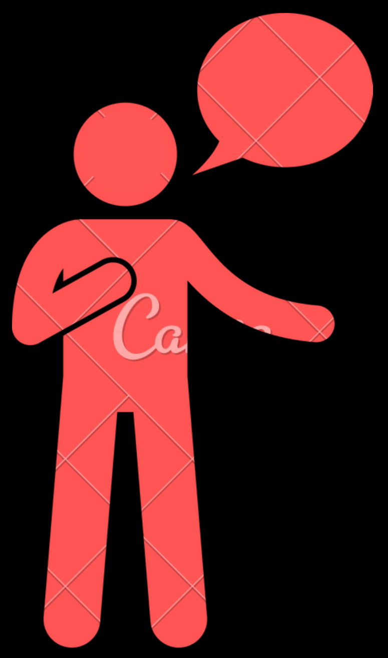


KUGUSA BILA KUULIZA

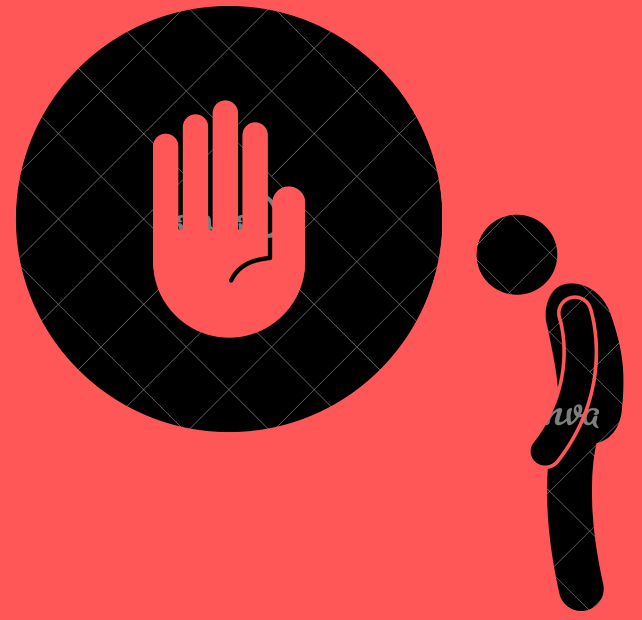


KUMLAZIMISHA KUONGEA

KUTOA USHAURI



KUAMUA KUSIMULIA KWA KISA CHAKO



KUBATILISHA MAUMIVU YAO

Healing Together

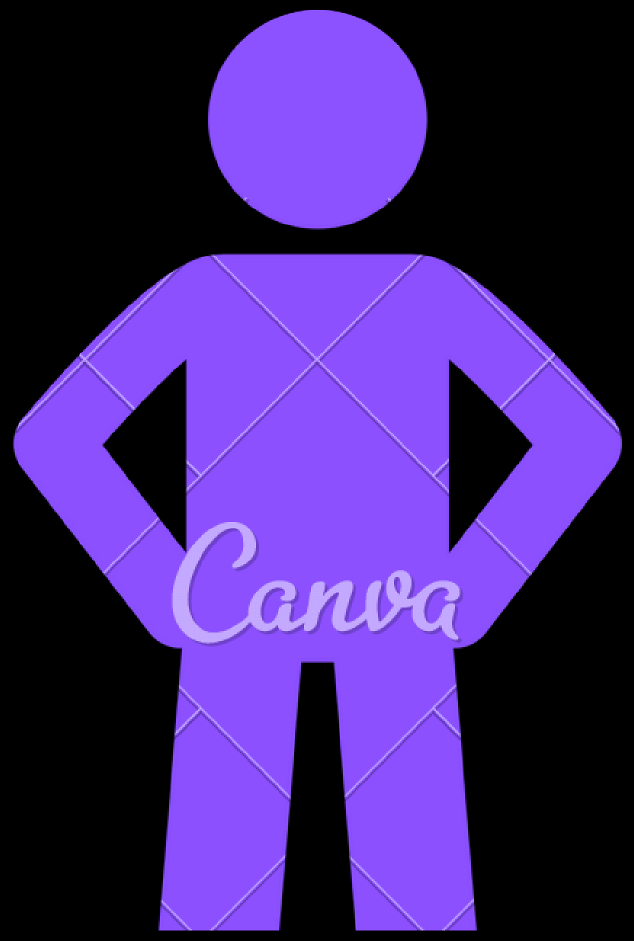
MANENO YA KUEPUKA

Kauli zifuatazo zenye nia njema zinaweza kubatilisha uchungu wa manusura na zinaweza kusababisha ajihukumu kwa hisia zake:

- Utajisikia vizuri baadaye.
- Kila kitu kitakuwa sawa.
- Kila kitu hutokea kwa sababu.
- Hili litapita.
- Furahi tu.
- Usijali.
- Shhhhh, usilie.
- Jaribu kusahau kuhusu hilo.
- Usiwe na huzuni.
- Jaribu kutokuwa na huzuni / hofu / nk.
- Tulia.
- Tulia tu
- Achilia tu.
- Ingeweza kuwa mbaya zaidi.
- Ilitokea kwangu, na nipo sawa.
- Kuwa na shukrani.

Healing Together

5



REJESHA KUJIAMINI

"Kichwa / moyo / mwili wako unajisikiaje kwa kiwango cha 1-10?"

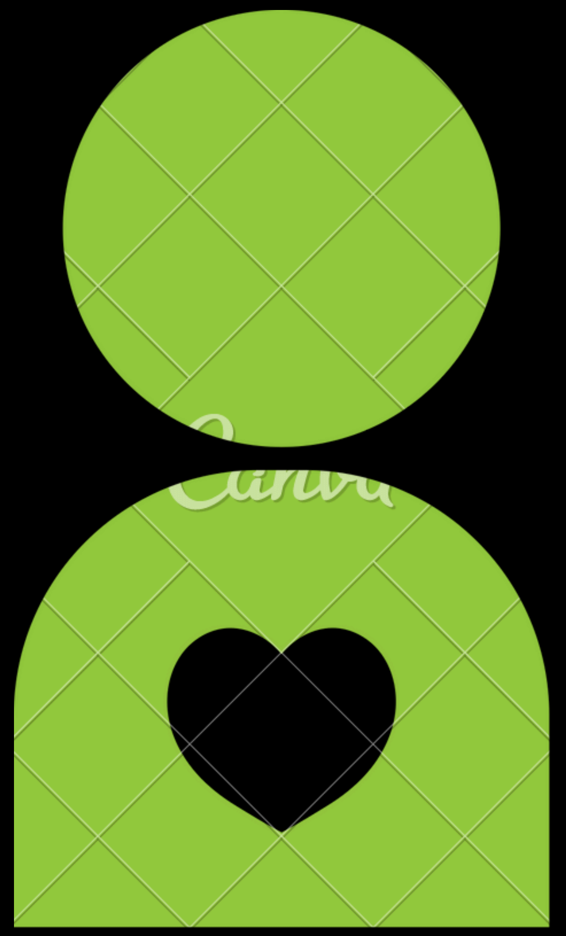
Hii inawasaidia kuleta ufahamu kwa hali yao ya sasa. Uliza ni nini kinaweza kusaidia kuhamisha nambari yake?

"Nawezaje kukusaidia kwa sasa?"

Zingatia mahitaji ya haraka ili kuepuka kuelemewa na mawazo kuhusiana na wakati uliopita au ujao.

Toa chaguzi rahisi ili kukuza hali ya kujiamini, kuwa na mamlaka na kuwa na udhibiti.

K.m., unataka kukaa hapa au pale? Unataka maji au chai? Unataka kuzungumza au kukaa tu pamoja kimya?



FANYIA KAZI KUJIJALI

Kuwajali wengine kunaweza kuwa jambo zuri na baya.

Inaweza pia kusababisha kuchoka, matatizo ya kiafya, "kiwewe kikali," na inaweza kuamsha kiwewe chako mwenyewe.

"Kichwa / moyo / mwili wangu unajisikiaje kwa kiwango cha 1-10?"

Vuta ufahamu katika namna unavyohisi. Nini kitabadilisha nambari yako?

Kuachilia na Kuwa Mpya.

Achilia mfadhaiko au hisia zozote ambazo unaweza kuwa umezishikilia katika mwili wako. Kanyaga miguu kwa kishindo, jitikise, piga kelele, tembea, kimbia, lia, nk.

Kisha fanya kitu kizuri kwa mwili wako, akili, na moyo wako. Kunywa maji au chai, vuta pumzi ndefu, kula vitafunwa, tumia muda na mpendwa, nk.

Healing Together

Tuwasiliane

Kwa taarifa zaidi, au ukipenda kujitolea kutafsiri mwongozo huu katika lugha zaidi, tuwasiliane kupitia barua pepe au mitandao ya kijamii:

WeAreHealingTogether.org

info@WeAreHealingTogether.org

@WeAreHealingTogether

@WeAreHealingTogether

@WeAreHealingTogether

Healing Together