

KUZEYA UKISHA FIKA KWENYE INCHI MYA



Watu wame lazimishwa ku acha inchi zao mara mingi wana pitiya mambo ma magumu kabisa . Izi ni pamoja lakini siyo kwa vita ,mavurugano ,ukosefu wa salama ,na ukosefu wa chakula na maji Izi matukio mara mingi zina leta hali ya oga ,kisirani , Huzuni na Uzuni Ni kawaida kukuwa na sikiya hali izi piya una sikiya hali ya utulivu ai kukuwa na furaha wa salama. Hali zi hazi zina weza kuishi muda mfupi ama mrefu

Ku Ende kwenye inchi mpya ni nguvu pia Luga,chakula na namna ya ku ishi Ni tofauti Mara Mingi watu wana hawakuwa na jamaa na ma rafiki Wana weza tafuta kazi na wana piga ku lipa pesa ya nyumba na garama zingine Mlezi ana weza kuwa na furaha ku ona watoto wake wako Salama lakini pia ana oga ya ku kimakosa watoto wake kwenye Inchi mpya

Ku kuwa na wasiwasi mingi na ku weza ku kufunza na ku juwa vitu vya mpya ina weza leta wasi wasiwasi Wasi wasi ina leta hali ya mchanganyiko ao kushindwa ku zoweya Wasi wasi ni za kimwili (Tuna ya sikiya ndani ya mwili zetu) na akili (inaweza haribisha hali yetu) Wasi wasi ina weza badilisha namna tuna fikiria,sikiya na kutenda

Wakati mtu ana fanya shuguli Fulani juu ya wasi wasi ,ina waka ku zoeya Ku zoeya unaweza Kubadilisha namna ginsi Mutu ana sikiya kimwili and kiroho na ina sadiya mutu kufikiria vizuri ,ku chukuwa hatuwana kutumika ila wa zeye ku garamiya mahitaji za maisha na familia.

SHUGULI ZINA SAIDIYA MU KU ZOEYA MABADILIKO NA WASIWASI

KUSIMAMIA KWENYE UTARATIBU

Watu wana weza to kwenye hali zenye ha hauwazie na yana weza kubadilisha utaratibu ya familia. Ku rudisha tena utaratibu ya familia ina weza ku saidiya watu wa sikiye usalama na tena kuwezesha Uaratibu niza maana sana kwa watoto kwabla ya mpito mkubwa tuki , kama Juwa nini tuna tuna taraji wa kupunguza oga kwa watoto na kuwa saidiya kukuwa na utawala. Utaratibu ina ku leta ki zamiko kwa vikundi zenye Zina leta familia pamoja kwenye shughuli na matarajio moja

MFANO WA UTEKELEZAJI



Kwenda kitandani na ku amka saa moja



Uekelezazi kitandani



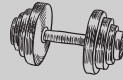
Kuwa na saa moja ya ku kula chakula



Siku fulani ya kusafisha nguo



Juwa na saa ana siku
YaKu shukuru Mungu



Kuya na saa ao siku ya kufanya mazowezi

HAKIKISHA UNA PATA USINGIZI ZAIDI

Usingizi ni ya muhimu ku saidiya mwili yako na akili yako mpya tena na ku i jaza Wakati mutu ana pata usingizi zaidi ina saidiya ubongo kutumika kwa iyo una sikiliza ,una chuchuwa habari mpya na una fanya uamuzi Usingizi ina ongeza hali, na ina sadiya watu ku kuwa na nguvu ya kupitisha mchana na ku wa kuhusu kufanya kile unacho kulazimishwa kufanya Vitu filani zenye usaidiya usingizi bora zi namo:

- **Kuya na msimamo:** Wende kitandani kila siku saa moja na ku amuka saa moya lyo ina saidiya mwili ku zoweya utaratibu
- **Epuka chakula kabya ya ma saa za ku lala:** Chakula mingi ita chukuwa muda mrefu ku sakiga ndani ya mwili na ita pea kazi mingi ubongo na mwili , naiyo ita leta ukosefu wa usingizi
- **Epuka mkahawa mbele ya ma saa za ku lala:** MKahawa ni mchokozi, yani ina sababisha ubongo na mwili ku kuwa kazini MKahawa inapatikana mara nyingi kwenye kaha-wa ,chai nyeusi ama vinywaji soda Watu wana epuka mkahawa ma saa ma ine kwa sita kabla ya ku enda kitandani

KUNYWA MAJI MINGI

Maji ina asidiya mwili yako na ugongo ku tumika Wakati mwili yako ina kosa maji (ian maji kidogo) matumizi ya damu ina weza enda juu na mapigo ya roho zetu zina weza ongezeko. Iyi hali zina weza ongezwa oga zaidi na mchanganyiko

TEMBEZA MWILI WAKO KILA SIKU

Wakati mutu ana tembeza mwili wake ao ku fanay amazowezi ata dakika 15 kwa siku; ina punguza wasiwasi na pia inaongeza usingizi na hili Kuna u wingi ya vitu ambayo unaweza kufanya ku tembeza mwili , kwa iyu kuna ku tembeya njiya mrefu,ku ji nyorosha ,ku cheza na zingine zaidi Fanya yenye ni mzuri kwako na mwili yako

PUMUWA

wakati una wasi wasi ,pumwi yetu ina kuwa ndogo Pumzi kidogo ina ongeza hali ya ku sikiya wasi wasi Wakati tuna pumuwa ndani sana ,ina tuma ujumbe kwenye ubongo kama tuko sala- ma ,naina tu sadiya kwa pumuzika. Ubongo ina tuma ujumbe kwa sehemu zingine za mwili . Wakati tuna pumuwa pole pole na ndani ndani ,ina tu saidiya ku tu sikiya mamlaka ya kiongozi , usalama na ku ni juwa zaidi and karibu zetu. Saa mingi kwa siku ,ai wakati wa wasiwasi,jaribu ku tchukuwa mara 3 pumzi za ndani ndani Pumuwa ndani ya pua na una Sabiha tatu ndani ya kichwa yako na tena pumuwa inje ndani ya kinywa na uko esabu hadi tano Unaweza kufanya hivyo kama kama unafanya shughuli zingine kama Ku omba Mungu ao ku piga Ku kumuwa Inge na ndani ni moja ya muhimu kupunguza wasi wasi na hai chukuwe muda mrefu

CHUKUWA WAKITU NA WENGINE

Moya muhimu ya ku sadiya kupunguza wasi wasi ni ku pithsa wakiti na watu unao wa penda Iyi inaweza kuwa kutazama filamu,ku soma kitabu wa wa changa ,kutembea na rafiki na engine. Ku fanya kitu unacho penda na watu unao wapenda na wanao tu penda ina tu kinga na wasi wasi

FANYA VILE UNAVRO PENDA

Fikiria nini ili ku saidiya ku sikiya usalama zamani hi ina wear kuwa kucheza ,ku soma Ku omba ,kusikiliza muziki ,kuongea na rafiki na kazalika Kama una kitu yenye ina tumika kwako,jaribu ku weka kango dakika 15 kwa siku ku i fanya

T HaKulisha ume andika vitu zenye zina tumika kwako Hakikisha ume andika n moja
I yenye ina tumika zaidi ao Yenye Una weza to pata saa yoyte Tumiya moja ya ile mka-
P zo ku weka mpango yenye ita ku saidiya ku zoeya siku engine una sikiya ku changan-
ikishwa Andika mpango kwenye karatasi ao andika kwenye simu Wakati ingineiki
fiya wasi wasi ,tume ya mipango yako

NAMNA YA KUJUA SIKU

UNaweza kuwa na LAZIMA YA MSAADA ZAIDI

Kwenda kwenye inchi mpya ni ngumu na ni kawaida ku sikiya bibaya zaii Mara mingi , watu wan siiya vizuri baada ya siku fulani na wana keti viruri kwa mahali mpya na wana pata utarabitu Mara engine , vile vile watu wana weza itaji msaada ili wa wezoku pitiya iyo wakati ngumu Ina pishana na msaada yenye ina weza patikana kwa eneo zako na yenye unayo pitiya ,iyi inaweza zungu muza na mwenye ku usika na wageni ginsi una sikiya , kwaku ku ungana na watu wenye wali pitya mambo kama yako ,kutafuta wakubwa wa kanisa or kitu engine

Watu wana fikiria kuomba msaada kama wako :

- Na shida ku fanya vitu wana zo penda ku fanya maishani yao kama ku enda kazini ao ku ji shugulika ao familia jao
- Ku juwa ya kwamba hali zao na mafikiri ao zina aribika zaidi na wakati
- Kuwa na mafikiri ngumu ya ivyo yeye ina kosesha usingisi ao ku leta usingisi saa yote
- Hali ya ku uzunika ao oga kila wakati yoyote ya siku
- Tuto toka nyumbani or kuepuka ku pitisha wakati na ma fariki ao familia
- Kusikia mchoko , kichwa Na tumbo kuwa na maumivu ya mwili yenye daktari hawezi ku juwa saa babu
- Mara mingi ku sahu na ku sikiya hali ka ku kasirika na ina fanya ku fikiria kisa ngumu ,ku kuwa makini na kumalizika mchana
- Ku sikiya kuwa wazi ndani ya kwamba hauwezi ku ambatana na wengine ama kusikia haupendwe
- Ku zoweya jinsi ya ku zi yakiharibu , Kama kutumia pombe mingi ,ku yiliya dawa za ulevi ,kugombana ao ku kuwa na kisirani haraka
- Kusikiya kama ni ngumu sana pima kila siku ama kutoa fahamu ya baadaye yenye una kupa acha ku pima kabisa
- Kupenda msaada kwa sababu zingine

KAMA NA NA ITAJI MSAADA ,NA WEZA ITA NANI?

Una weza ku ita mwenye ku usika na wenye,mwenye ku usika na mambo ya ku hama, daktari,kiongozi wa kanisa . Kiongozi wa nini ,ama mtu anaye aminiya Wakati una wa wa-kutana ,una wa ambia nini unayo fikiria na inavyo sikiya Na Msaada ya namna gani Una Yo fikiria ita ku sadiya zaidi Kama hauipate mara ya kwanza ,jaribu tena Mara engine ina kulazimishwa ku tafuta Watu wengi kabla kupata Msaada ya kweli

Kama mtu fulani na sikiya kama Nahna tena hamu ya maisha ama wana mafikiri ya ku jontendeya mabaya ,wanaweza ita 1-800-273-Talk (8255)

KUMBUKA

Ina chukuwa nguvu zaidi na ushujaa 1ku acha inchi yako na kuanza mahali mpya. Ina kuwa ngumu na ina chukuwa wakati. Pia kumbuka ha uko peke yako Na sawa ku tafuta Msaada Kuji haramia na ku tafuta Msaada wakati una inaitaji ,ya wenza ku saidiya Kupunguza wasiwasi ila uweze ku faulu vitu vyenye maana kwako na kwenye familia