



MWONGOZO WA AFYA YA AKILI



ОГЛАВЛЕНИЕ

Kutuhusu..	2
Je, Afya ya Akili ni nini?..	2
Magonjwa ya Akili	2
Visababishi vya Wasiwasi	4
Kutafuta Msaada	4
Kudhibiti Msongo wa Mawazo.	6
Kukabiliana na Msongo wa Mawazo kwa Njia Zinazofaa	7
Udhibiti wa Muda	11
Vyanzo vya Msongo wa Mawazo	12
KMshtuko wa Kiutamaduni — Kuishi katika Utamaduni Mpya.	12
Upweke —Kutengwa na Jamii	19
Fedha — Kudhibiti Fedha.	22
Kudhibiti Maisha yako Mapya	25
Rasilimali	29

Kutuhusu

Huduma za Wahamiaji za COSTI zinaratibu na kusimamia mradi wa Lugha mbili wa International Student Connect (ISC) (Muungano wa Wanafunzi wa Kimataifa) kote Ontario. Madhumuni yake ni kutoa rasilimali zinazofaa na jibu linalofaa la huduma kwa mahitaji ya makazi ya wanafunzi wa kimataifa na familia zao.

Je, Afya ya Akili ni nini?

Afya ya akili ni ustawi wetu wa kisaikolojia, kihisia, na kijamii. Kila mwaka, kari-bu Mkanada mmoja kati ya watano atapata aina fulani ya changamoto ya afya ya akili au maradhi.

Lakini inawezekana kuwa mtu awe na afya mbaya ya akili bila kuwa na maradhi ya kiakili, pia kuna uwezekano wa kuwa na afya mbaya ya kimwili bila kuwa na ugonjwa. Na, kama vile tunavyotunza afya yetu ya kimwili, tunaweza kutunza afya yetu ya akili.

Sote tuna afya ya akili na sote tunakumbana na changamoto au kukabiliana na misukosuko wakati fulani. Tukiwa na afya njema ya akili, tunajihisi vizuri na tunaweza kuungana na wengine. Afya bora ya akili pia hutusaidia kukabiliana na misukosuko ya maisha.

Wahamiaji wapya nchini Kanada na wanafunzi wa kimataifa wamo katika hataru ya matatizo ya afya ya akili kwa sababu wanakabiliwa na changamoto nyingi tofauti. Kupata mahali pa kuishi, kutafuta kazi, na kupata marafiki wapya, huku kuzoea maisha ya Kanada kunaweza kulemea. Mwongozo huu utaelezea aina tofauti za matatizo ya afya ya akili na jinsi ya kuwa na afya njema na kupata usaidizi unapouhitaji.

Magonjwa ya Akili

Msongo wa mawazo, wasiwasi, na mfidhaiko ni hali za kawaida ambazo zinaweza kusababishwa na afya mbaya ya akili.

Msongo wa mawazo ni jinsi ambayo mwili hukabiliana na hali ngumu. Sote tunapata msongo wa mawazo tunapokumbana na mambo mapya au magumu. Msongo wa mawazo hutusaidia kustahimili changamoto. Lakini, msongo mkubwa wa mawazo unaweza kusababisha matatizo ya afya ya kimwili. Msongo mwingi wa mawazo unaweza kusababisha maradhi, uchovu, na hata mshtuko wa moyo na kiharusi. Msongo wa mawazo unaweza pia kusababisha maradhi makali ya afya ya akili, kama vile wasiwasi na mfidhaiko.

Wasiwasi ni hisia ya woga au kutotulia. Ni kawaida kuwa na wasiwasi katika hali fulani, kama vile ukisubiri habari muhimu. Dalili za kimwili za wasiwasi zinaweza kuwa fundo ndani ya tumbo au mikono yenye jasho, lakini pia inaweza kujumuisha mapigo ya moyo yanayodunda na kutoa jasho sana. Watu wengine huhisi wasiwasi kila wakati na hisia hizo zinaweza kutatiza maisha yao ya kila siku. Tunapokabiliana na hali za kawaida au watu walio na hofu, woga, wasiwasi, au mshtuko, tunaweza kuwa na tatizo la wasiwasi.

Msongo wa mawazo ni maradhi ya kihisia yanayosababisha hisia za huzuni au kutojali ambazo haziondoki kivyake. Watu wengi huhisi huzuni kwa muda mfupi, kama vile mpendwa anapofariki au uhusiano wa kimapenzi unapotamatika. Lakini msongo wa mawazo unaweza pia kutokea bila sababu dhahiri. Huzuni ukidumu kwa muda mrefu, husababisha hisia za kukata tamaa na kutokuwa na maana. Msongo wa mawazo pia husababisha ukosefu wa nguvu na motisha, na husababisha dalili za kimwili kama vile maumivu.

Matatizo ya **uraibu** au matumizi ya vileo na **matatizo ya kula** pia ni matatizo ya kawaida ya afya ya akili. Hali hizi mara nyingi huzingatiwa pamoja na mfadhaiko, wasiwasi, na msongo wa mawazo. Maradhi haya yote yanaweza kutibiwa na wataalamu wa huduma za afya.

Matatizo ya Matumizi ya Dawa za Kulevya

Substance use disorder (SUD) (Maradhi ya matumizi ya Madawa) ni hali changamano ambapo kuna matumizi yasiyodhibitiwa ya dawa licha ya madhara yake. Watu walio na SUD huzingatia sana kutumia vitu fulani kama vile pombe, tumbaku, au dawa za kulevya, hadi ambapo uwezo wa mtu huyo wa kufanya kazi katika maisha ya kila siku hutatizwa. Watu huendelea kutumia dawa hii hata wakati wanajua inasababisha au itasababisha matatizo. SUD kali zaidi wakati mwingine huitwa **uraibu**.

Uraibu

Uraibu ni hali changamano, maradhi ya ubongo yanayodhihirishwa na matumizi ya dawa za kulevya licha ya madhara yake mabaya. Watu walio na uraibu (matatizo makali ya matumizi ya dawa) huzingatia sana kutumia vitu fulani, kama vile pombe au dawa za kulevya, hadi vinadhibiti maisha yao.

Matatizo ya Kula

Matatizo ya kula ni hali za kitabia zinazoonyeshwa na usumbufu mkali na unaoendelea katika tabia ya kula na mawazo na hisia zinazohusiana na huzuni. Yanaweza kuwa maradhi makali sana yanayoathiri kazi ya kimwili,

kisaikolojia na kijamii. Aina za matatizo ya kula yanajumuisha ugonjwa wa kukosa hamu ya chakula, ugonjwa wa kula na kujitapisha, tatizo la kula kupindukia, tatizo la kuepuka kula chakula, matatizo mengine maalumu ya kula, kula vitu ambavyo kawaida havizingatiwi kuwa chakula na tatizo la cheu.

Visababishi vya Wasiwasi

Sote tunapitia misukosuko katika maisha yetu. Tunaweza kupata vipindi vya msongo wa mawazo, au hisia za woga, mshtuko, au huzuni. Lakini hisia hizi zinapotawala maisha yetu, ni ishara ya kuwa na tatizo la afya ya akili.

Hizi ni baadhi ya ishara kwamba afya yako ya akili inaweza kuwa hatarini:

- Utendaji wako wa kazi au shule utakuwa na hitilafu
- Unakunywa pombe, dawa za kulevya, au tumbaku ili kukabiliana na mfaahaiko
- Unakula kupindukia au huli vya kutosha
- Una tatizo la kupata usingizi
- Unalala kupindukia
- Una shida kufanya mambo
- Unacheza kamari na pesa usiyoweza kumudu kupoteza
- Unaepuka marafiki na familia yako
- Unahisi hofu au mshangao
- Unajidhuru mwenyewe
- Unawaza kuhusu kujitoa uhai
- Unawaza kuhusu kuwadhuru watu wengine

Kutafuta Msaada

Kumbuka kwamba hisia za mara kwa mara za wasiwasi na msongo wa mawazo au huzuni ni za kawaida. Unaweza kudhibiti hisia hizi kwa kuzitambua na kuchukua hatua za kujisikia vizuri, kama vile kutafakari, kuandika kuhusu jinsi unavyohisi, au kuzungumza na mtu unayemwamini. Lakini watu wengine hupata matatizo makali ya wasiwasi au msongo mkubwa wa mawazo.

Kinachotofautisha matatizo haya na yale ya kawaida, ya kila siku ya wasiwasi kiasi na huzuni ni jinsi hisia zilivyo na ukali na muda wa kudumu. Aidha, idadi ndogo ya watu hupata matatizo mengine makubwa zaidi ya afya ya akili, kama vile ugonjwa wa hisia zinazobaadilika-badilika au ugonjwa wa kutaka kufanya kitu kilazima.

Haya yote ni magonjwa makali yanayohitaji matibabu. Wahudumu wa afya na washauri wa kitaalamu wamefunzwa kutambua tofauti kati ya wasiwasi kama vile hisia za msongo wa mawazo, wasiwasi, na mfadhaiko, na uwezekano wa matatizo mabaya zaidi ya afya ya akili. Ndiyo maana ni muhimu kuzungumza na mshauri, muuguzi, au daktari kuhusu jinsi unavyohisi.

Wakati hisia zako za msongo wa mawazo, wasiwasi, au mfadhaiko hudumu kwa zaidi ya siku chache au kutatiza maisha yako ya kila siku, unapaswa kutafuta msaada. Unaweza kuanza kwa kupata usaidizi kutoka kwa rafiki, mshauri, au mwanafamilia. Unaweza pia kutafuta usaidizi kutoka kwa mshauri au mtaalamu mwingine wa afya.

Zungumza Kuuhusu!

- › Afya ya akili inaweza kuwa mada ngumu kwa watu wengi. Lakini, wataalamu wanasema kwamba njia bora ya kudumisha afya yetu ya akili ni kuzungumza juu ya hisia zetu. Hii sio ishara ya udhaifu. Kwa kweli, ni ishara ya ujasiri. Ni njia ya kuchukua udhibiti wa ustawi wako mwenyewe.

Usingoje hadi uwe na shida. Anza kuzungumzia hisia zako sasa. Inaweza kuonekana kuwa ngumu mwanzoni. Kuzungumza kuhusu hisia zako unapohisi kuwa uko sawa kutafanya iwe rahisi kuzizungumzia unapotatizika.

Sisi sote tuna siku mbaya. Kuzungumza kuhusu mambo hayo kunaweza kutusaidia kukabiliana na hisia zetu na kuepuka kufanya mambo kuwa mabaya zaidi. Wakati mwingine kusikilizwa tu kunaweza kuleta mabadiliko makubwa. Na kusikiliza wengine kutakusaidia kuona jinsi ilivyo kawaida kupata hisia fulani. Ikiwa una marafiki wa karibu au watu unaowafahamu, waambie kuhusu jinsi unavyohisi na waombe washiriki hisia zao pia. Unaweza pia kuzungumza na wanafamilia.

Ikiwa huko vizuri kuzungumza na marafiki au familia, unaweza kuzungumza na wataalamu. Ikiwa huna daktari au mhudumu mwingine wa afya wa kuzungumza naye, kuna simu nyingi za usaidizi na huduma za gumzo mtandaoni ambazo hutoa usaidizi (tazama ukurasa wa XX). Maeneo ya ibada na mashirika ya jamii yanaweza kutoa huduma za ushauri na vikundi vya usaidizi. Waajiri wengi nchini Kanada pia wana simu ya dharura ya Employee Assistance Program (EAP) (Mpango wa Msaada wa Wafanyakazi) ambao unaweza kuanzisha huduma za ushauri bila malipo. Na wanafunzi wanaweza kufikia ofisi ya huduma za wanafunzi au kituo cha huduma za afya chuoni.



Ikiwa wewe au mtu unayemjua anafikiria kujiua, wasiliana na **Canada Suicide Prevention Service (Huduma ya Kuzuia Kujiua ya Kanada) 1-833-456-4566** (saa 24 kwa siku)

Au Tuma Ujumbe mfupi kwa **45645** (10:00 jioni hadi usiku wa manane)

Ikiwa wewe au mtu unayemjua yumo hatarini, piga **9-1-1** kwa msaada.

Kudhibiti Msongo wa Mawazo

Msongo wa mawazo ni mwitikio wa mwili wetu kwa kitu kinachohitaji umakini au hatua. Msongo wa mawazo huchochewa tunapopata mambo mapya au yasiyotarajiwa. Wakati matukio hayo yanapoonekana ya kutisha au nje ya udhibiti wetu, hisia za msongo wa mawazo huwa na nguvu zaidi. Wakati maisha yana shughuli nyingi au tunakabiliwa na matatizo, miili yetu mara nyingi itakuwa na jinsi ya kukabiliana.

Msongo kidogo wa mawazo ni wa kawaida na unaweza kuwa na manufaa. Msongo wa mawazo hutoa homoni zinazotupa nguvu nyingi na kuongeza uwezo wetu wa kuwa makini. Lakini, ikiwa hisia zetu za msongo wa mawazo ni kali sana, au tuko katika hali ya msongo wa mawazo kila wakati, inaweza kusababisha matatizo ya afya ya kimwili na kiakili.

Dalili za Msongo wa Mawazo

Tunapopata msongo wa mawazo mwingi, ishara za kwanza tunazotambua kawaida ni dalili za mwili. Msongo wa mawazo unaweza kusababisha maumivu ya kichwa, tumbo na mvutano wa misuli. Dalili zingine ni pamoja na kukunja taya, kusaga meno, kinywa kavu, mikono au miguu yenye baridi au jasho. Zaidi kuhusu dalili inajumuisha maumivu ya kifua na mapigo ya moyo ya haraka. Kukosa usingizi au kukosa kulala ni dalili nyingine ya kawaida na inayohusu dalili za kimwili za msongo wa mawazo.

Dalili za kihisia za msongo wa mawazo zinajumuisha kuhisi kuzidiwa au kupoteza udhibiti. Msongo wa mawazo unaweza kufanya iwe vigumu kupumzika au kutuliza akili yako. Na unaweza kupata una wasiwasi kila wakati, umechanganyikiwa kwa urahisi au kufadhaika, au unahisia kadhaa. Msongo wa mawazo kupita kiasi unaweza pia kutufanya tujisikie vibaya.

Ingawa kiasi kidogo cha msongo wa mawazo kinaweza kutusaidia kufanya

mambo, msongo mwingi unaweza pia kuwa na dalili za utambuzi au kuathiri uwezo wetu wa kufikiri vizuri. Kwa mfano, tunaweza kuwa na mawazo ya haraka, kuwa wasahaulifu, wasio na mpangilio, na hatuwezi kumakinika. Msongo wa mawazo pia unaweza kusababisha uamuzi mbaya.

Unapopata viwango vya juu vya msongo wa mawazo, unaweza kugundua mabadiliko ya dalili za tabia. Unaweza kupoteza hamu ya kula au kujikuta unakula sana. Tabia za hisia nyingi kama vile kuuma kucha na kutetemeka pia huongezeka. Unaweza kuahirisha au kuepuka kazi muhimu zaidi kuliko kawaida. Watu wengine huvuta sigara au kutumia pombe, au dawa nyinginezo ili kukabiliana na hisia za msongo wa mawazo.

Dalili za Kawaida za Msongo wa Mawazo

- **Kuumwa na kichwa**
- **Kuumwa na tumbo**
- **Kupoteza hamu ya chakula**
- **Kusaga meno**
- **Kuuma kucha**
- **Tatizo la kupata usingizi**
- **Tatizo la kuwa makini**
- **Kusahau mambo**
- **Hisia badilifu**
- **Kukosa mpangilio**
- **Kucheleweshwa kufanya mambo**
- **Kuvuta sigara au kunywa pombe**

Kukabiliana na Msongo wa Mawazo kwa Njia Zinazofaa

Unapopata viwango vya juu vya msongo wa mawazo, ni bora kutafuta njia nzuri za kukabiliana na msongo huo. Tabia zilezile ambazo hukusaidia kuwa na afya nzuri ya kimwili zinaweza kukusaidia kukabiliana na wakati wa msongo wa mawazo.

1. Usingizi

Mwili wako unahitaji usingizi wa kutosha ili kupona kutokana na kukabiliana na msongo wa mawazo. Jaribu kulala kwa masaa 8 kwa siku. Unahitaji kujipa wakati wa kulala—inaweza kusaidia kuweka ratiba ya kulala na kuamka asubuhi. Kufuata ratiba hii wikendi kunaweza kukusaidia kuweka mpangilio wa

kawaida wa kulala.

Vidokezo vya Kulala Vizuri:

- Epuka kafeini alasiri na jioni.
- Epuka pombe na milo mizito kabla ya kulala.
- Punguza kelele na mwangaza ndani ya chumba chako cha kulala.
- Tumia kitambaa cheupe, barakoa ya macho na taulo za masikioni inapohitajika.
- Epuka kutumia simu au tableti kitandani.
- Tafakari au jinyooshe kidogo kabla ya kuingia kitandani.

2. Mazoezi

Utafiti unaonyesha kwamba kila mtu anapaswa kufanya mazoezi angalau dakika 30 kwa siku, siku 5 kwa wiki—hata ikiwa ni matembezi ya haraka tu. Hiki ni kiwango cha chini cha mazoezi yanayopendekezwa na wataalamu kwa afya na ustawi na kuongeza nguvu. Fanya mazoezi yoyote ya mwili unayopenda kwa dakika 30 kuwa sehemu ya siku yako ili kukusaidia kukabiliana na msongo wa mawazo.

Baadhi yetu huweka zoezi hili katika siku zetu—kama vile kutembea kwenda kazini au shuleni au kwenye duka la mboga. Lakini kuchukua fursa kutembea pia ni njia nzuri ya kukabiliana na msongo wa mawazo na kuwa na afya.

Ikiwa unafurahia shughuli za siha kama vile yoga, kukimbia, baiskeli, kurukaruka, au kucheza michezo, tenga muda wa kufanya hivyo! Kituo chako cha jamii au shule yako inaweza kutoa shughuli za bila malipo au za gharama nafuu. Ikiwa huwezi kufika kwenye darasa la mazoezi ya kimwili iliyoratibiwa au shughuli za michezo, tumia video za mtandaoni kwa vipindi vya mazoezi ya nyumbani vinavyolingana na ratiba yako.

3. Kula Vizuri

Kula milo ya mara kwa mara na kuepuka vyakula visivyofaa ni muhimu kwa afya njema. Wakati wa msongo wa mawazo, tunaweza kukosa kula, au kupata chakula kisichofaa ili tumalize siku. Ni lazima pia tuzingatie “kula kihisia” Kula kwa hisia ni wakati tunakula kwa ajili ya kujifariji hata wakati hatuna njaa-hii husababisha ulaji usio na afya. Kula mlo kamili wa vyakula vyenye afya ni bora kwa miili yetu na viwango vyetu vya nguvu, na kuifanya iwe rahisi kukabiliana na hisia za msongo wa mawazo.

Vidokezo vya Kula Kiafya

- Kula milo ya mara kwa mara na epuka kula chakula usiku sana
- Epuka vyakula visivyofaa na vilivyotengenezwa sana
- Epuka vinywaji vyenye sukari nyingi na kafeini
- Kula vitafunio vya afya
- Kula matunda na mboga zaidi
- Chagua nafaka kamili
- Punguza vyakula vyenye mafuta mengi na vilivyokaangwa

4. Epuka Pombe, Tumbaku, Dawa za kulevya

Watu wengi hunywa pombe au kuvuta bangi ili kutuliza au kubadilisha hisia zao. Watu wengine pia hutegemea athari ya nikotini inayotokana na kuvuta sigara au sigara za kielektroniki. Katika hali mbaya zaidi, watu hugeukia dawa haramu au kutumia dawa zilizoagizwa na daktari kupita kiasi. Dawa hizi za kulevya mara nyingi zinaweza kutufanya tujisikie vizuri kwa sasa. Lakini, zinaweza pia kutatiza afya yetu ya akili.

Dawa hizi zikiisha nguvu, mara nyingi tunahisi mbaya zaidi. Pia zinathiri afya yetu ya kimwili. Tumbaku ni hatari sana kwa afya yetu, na kuongezeka kwa matumizi ya nikotini mara nyingi ni ishara kwamba tunakabiliwa na viwango vya juu vya msongo wa mawazo.

Ikiwa unakunywa pombe, fanya hivyo ndani ya mipaka iliyopendekezwa. Ukichagua kutumia bidhaa halali za bangi, jifunze kuhusu madhara na hatari zake. Epuka kutumia vitu hivi ili kukabiliana na kuongezeka kwa msongo wa mawazo. Ikiongeza matumizi yako wakati wa shida, unaweza kujenga uvumilivu ambao hufanya iwe vigumu kupata usaidizi. Hii mara nyingi husababisha utegemezi wa kimwili na kihisia na matatizo ya matumizi ya madawa ya kulevya.

Health Canada (Afya Kanada) inapendekeza kwamba kila mtu aepuke kunywa kila siku na kupunguza matumizi yake iwezekanavyo wakati anakunywa:

Wanawake wasikunywe zaidi ya

- chupa 2 kwa siku
- jumla ya chupa 10 kwa wiki

- chupa 3 katika halfa maalumu

Wanaume wasikunywe zaidi ya

- chupa 3 kwa siku
- jumla ya chupa 15 kwa wiki
- chupa 4 katika halfa maalumu

Pata maelezo zaidi kuhusu madhara na hatari za matumizi ya bangi kwenye tovuti ya Serikali ya Kanada:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

*Kumbuka kwamba wajawazito wanapaswa kuepuka kunywa pombe yoyote au kutumia tumbaku au bidhaa za bangi.

Msongo wa Mawazo Ukifanya kazi na Kusoma Mtandaoni

Kufanya kazi kwa mbali na kujifunza kwa umbali kumeanzisha vyanzo vipya vya msongo wa mawazo katika maisha yetu!

Kufanya kazi na kujifunza mtandaoni kuna manufaa mengi—huokoa muda na gharama za usafiri, ni rahisi zaidi, ni nzuri zaidi, na kunaweza kuleta matokeo zaidi. Lakini, pia haina muundo, husababisha kufanya kazi kupita kiasi, na inaweza kuwa imejaa usumbufu.

Kuhudhuria madarasa au kukamilisha zamu ya kazi katika nyumba yenye shughuli nyingi, bila nafasi ya utulivu wa kufanya kazi, inaweza kuwa na shida sana. Na kulazimika kushughulika na shida zako za kiufundi kunaweza pia kuongeza kiwango chako cha msongo wa mawazo.

Kufanya kazi kwa mbali na kujifunza kwa umbali pia kunaweza kutenganisha watu wengi, haswa ikiwa wewe ni mgeni nchini Kanada. Ni vigumu kuungana na watu shuleni au kazini ikiwa kila mtu yuko nyumbani kwake.

Wakati kazi ya mbali na kujifunza hutokea kwa sababu ya janga la afya ya umma, pia kuna hatari kubwa ya dhiki. Janga la COVID-19 lilizua matatizo ya kiafya, kifedha na kifamilia kwa watu wengi. Kulazimika kufanya kazi na kujifunza mtandaoni bila onyo pia kulizua matatizo ya kiufundi. Na kwa wanafunzi, mbinu tofauti za kujifunza kwa umbali kutoka kwa wakufunzi tofauti ziliongeza mkanganyiko na msongo wa mawazo.

Kuna uwezekano kwamba kazi ya mbali na kujifunza itakuwa kawaida mpya kwa watu wengi nchini Kanada. Kwa hivyo, ni muhimu kufikiria kuhusu njia za kudhibiti msongo wa mawazo ya kazi ya mtandaoni na kujifunza.

- **Dumisha nafasi maalum ya kufanyia kazi** — ikiwa haiwezekani, dumisha nafasi ya kuhifadhi vitu vyako vya shule au kazini ili uweze kuviweka kando ukimaliza na uwezekano wa kupoteza vitu utapungua.
- **Badilisha nafasi yako ya kazi mara kwa mara** — fanya kazi mahali tofauti nyumbani kwako, au ikiwezekana, tembelea maktaba, mkahawa, au ufanye kazi pamoja na rafiki au mwanafunzi mwenzako.
- **Washa kamera yako ili kuungana na wengine** — ni rahisi kuwasiliana na wengine tunapona nyuso zao.
- **Zima kamera yako ili upumzike** — mikutano ya video ya siku nzima inaweza kuchosha na inasaidia kuchukua muda ili usionekane.
- **Unda utaratibu** — hii husaidia kuunda muundo; jaribu kuamka, kula chakula, na kuchukua mapumziko kwa wakati mmoja kila siku.
- **Nenda nje kila siku** — tembea, tembelea bustani ya karibu, chukua chai au kahawa, ule chakula cha mchana nje au kwenye mkahawa, fanya shughuli zako.
- **Maliza siku yako kwa desturi fulani** — Hii husaidia kuashiria mwisho wa siku ya kazi; nenda kwa matembezi, au soma sura ya kitabu, tafakari, au sikiliza muziki, au zungumza na rafiki.
- **Wasiliana na wafanyakazi wenza na wanafunzi wenzako** — tumia ujumbe wa papo hapo ili kupiga gumzo na wafanyakazi wenza au kuandaa vipindi vya masomo mtandaoni na wanafunzi wenzako.
- **Panga mkutano** — iwe ni wa ana kwa ana na wafanyakazi wenza au wanafunzi wenzako, au mtandaoni na watu kwa mbali, ni wazo zuri kushirikiana!

Udhibiti wa Muda

Wakati tuna mengi ya kufanya, mara nyingi hatujui wapi pa kuanzia. Ujuzi wa kudhibiti muda unaweza kutusaidia kudhibiti, kufanya mambo, na kudhibiti viwango vyetu vya msongo wa mawazo.

- Tumia kalenda - fuatilia tarehe za mwisho, kazi na miadi
- Tengeneza orodha ya “Mambo ya kufanya” - hakikisha kuwa una orodha kamili ya kile unachohitaji kufanya
- Tengeneza ratiba - tengeneza mpango wa wiki na wa kila siku

- Tumia muda wako vizuri - fanya kazi zako ngumu zaidi ukiwa na uwezo wako wote, iwe ni asubuhi na mapema au usiku sana.
- Fuatilia wakati wako - zingatia jinsi unavyotumia wakati wako ili uweze kuji-panga vizuri zaidi
- Usifanye mambo mengi - utafiti unaonyesha kufanya mambo mengi kwa wakati mmoja sio njia mwafaka ya kufanya mambo
- Punguza usumbufu - zima simu yako na arifa, na ikiwezekana, zuia ufikiaji wako wa intaneti au programu fulani unapofanya kazi.
- Ratibu mapumziko - chukua dakika chache kati ya kazi, na upange kuchukua mapumziko mafupi wakati wa vipindi virefu vya kazi.

PUMZIKA

Unapojipata umezidiwa, pumzika. Tumia dakika tano kwenye kazi tofauti, lala kidogo, nenda kwa matembezi karibu na mtaa, au panga mapumziko ya mchana ili kufanya jambo unalopenda zaidi. Ni muhimu kuipa akili na mwili wako mapumziko kabla ya msongo wa mawazo kuanza kuathiri afya yako ya mwili na akili. Panga muda wa kupumzika - weka miadi ya kuchukua mapumziko ya kweli, kama vile ungefanya kwa miadi ya kazini au shuleni. Kisha, hakikisha unaweka miadi hiyo!

Vyanzo vya Msongo wa Mawazo

KMshtuko wa Kiutamaduni — Kuishi katika Utamaduni Mpya

Je, Mshutuko wa Kiutamaduni ni nini?

Mshtuko unaotokana na utamaduni ni hisia ya kuchanganyikiwa tunayopata tunapoanza kuishi katika utamaduni mpya. Sikuzote inachukua muda kuzoea watu wapya, lugha, desturi, na vyakula. Kupitia mshtuko wa kiutamaduni hutufanya tukose raha kwa njia nyingi tofauti. Huenda tukahisi kukasirika au hata kukasirika tunapokabiliana na mambo yasiyo ya kawaida. Hili linaweza kutufanya tusiwaamini watu walio karibu nasi. Mshtuko wa kiutamaduni pia husababisha huzuni, upweke, na kutamani nyumbani. Kama dhiki zingine, mshtuko wa kiutamaduni unaweza kusababisha dalili za mwili, kihisia, na utambuzi.

Tunaweza kupunguza mshtuko wa kiutamaduni kwa kujifunza kuhusu utamaduni kabla kuwasili. Lakini mshtuko wa kiutamaduni hauwezi kuepukika

wakati wowote tunapohama kutoka mahali panapojulikana hadi mahali mapya au tusipopajua. Kwa kweli, mshtuko wa kiutamaduni ni wa kawaida sana na hata hutokea kwa watalii na wageni wa muda mfupi—ni sehemu ya shani ya kuona ulimwengu na kupitia mambo mapya. Lakini kwa wageni na wanafunzi wa kimataifa, mshtuko wa kiutamaduni unaweza kusababisha wasiwasi wa muda mrefu wa afya ya akili.

Hatuwezi kuzuia mshtuko wa kiutamaduni kabisa, lakini tunaweza kujifunza kuupunguza na kukabiliana nao. Unapozoea mahali mapya au utamaduni mpya, mshtuko wa kiutamaduni huanza kufifia.

Viashiria vya Mshtuko wa Kiutamaduni

Hakuna sababu ya kuwa na aibu kuhisi mshtuko wa kiutamaduni—ni itikio la kawaida kwa kuishi katika utamaduni mpya. Hatua ya kwanza ya kukabiliana na mshtuko wa kiutamaduni ni kuutambua.

Ishara moja ya mshtuko wa kiutamaduni ni kutamani nyumbani na kutamani jinsi ulivyofanya mambo nyumbani. Lakini baadhi ya ishara za mshtuko wa kiutamaduni zinaweza kuwa ngumu kutambua:

- Kuepuka tamaduni za nyumbani na watu.
- Kutohisi motisha wa kwenda nje au kukamilisha kazi.
- Kukosoa utamaduni wa wenyeji na njia za kufanya mambo.
- Kukerwa na changamoto ndogo au tofauti.
- Kuendeleza dhana potofu kuhusu watu wengine na tamaduni.
- Kuhisi mshangao kuhusu usalama wako.

MSHTUKO WA KIUTAMADUNI CHUONI

Kuzoea maisha ya chuo kikuu kunaweza kuwa sababu ya mshtuko wa kiutamaduni. Ni kawaida kwa wanafunzi wa kimataifa kuhisi kutoridhika na desturi na mbinu tofauti za kujifunza katika shule za Kanada. Hizi ni baadhi ya hali ambazo zinaweza kuwa za ajabu au zisizofaa:

- Kushiriki katika madarasa ya majadiliano
- Kuhisi woga kuhusu kutumia Kiingereza
- Kujadili madaraja peupe
- Kuwaita maprofesa kwa majina yao ya kwanza
- Kuruhusiwa kula au kunywa darasani
- Kushirikiana katika miktadha ya jinsia mseto
- Kushirikiana katika miktadha ya tamaduni nyingi

Hatua za Mshtuko wa Kiutamaduni

Kwa sababu ni kawaida sana, wengi wetu hupata hatua sawa za mshtuko wa kiutamaduni. Kwanza, tunafurahia matukio yetu mapya na mabadiliko yote. Kisha, tunaanza kuhisi wasiwasi na hasira kuhusu tofauti. Hatimaye, tunarekebisha na kuzoea utamaduni mpya na hisia za usumbufu huisha. Mshtuko wa kiutamaduni pia unaweza kutokea kinyume chake. Baada ya kuzoea kuishi katika utamaduni mpya, huenda baadhi ya watu wakaona ni vigumu kuurudia ule wa zamani. Ni kawaida kupata msongo wa mawazo unapotembelea familia na marafiki, au unapohama nyumbani baada ya kumaliza masomo yako.

1. Hatua ya Kufurahia sana

- Unapofika mara ya kwanza, unaweza kufurahishwa na kila kitu cha kuona na kufanya.
- Utakuwa na shughuli nyingi za kutulia na huenda usihisi athari mbaya za mshtuko wa kiutamaduni mara moja.
- Baadhi ya watu hupata msisimko huu kwa siku chache tu, au kwa wiki au miezi, kwa hivyo inaweza kuwa vigumu kutambua wakati mshtuko wa kiutamaduni unapoanza.
- Katika hatua hii, unaanza kutambua vitu vyote vinavyofanana na tofauti kati ya utamaduni wako mpya na utamaduni wako wa nyumbani.

2. Hatua ya Kujadiliana

- Baada ya kufika, unaanza kujifunza kuwa maisha sio rahisi kila wakati.
- Unaweza kuwa na shida na madarasa yako au kuwa na shida kupata kazi nzuri.
- Unaweza kuwa mpweke au kukosa nyumbani na kupata hisia za wasiwasi, kufadhaika, na labda hata ukali.
- Kuzungumza lugha ya pili au kusikiliza lafudhi tofauti kila wakati kunaweza kuchosha.
- Unapohangaika kukabiliana na changamoto za kila siku, unaweza kuhisi uchovu zaidi na kuwa mwepesi wa hasira au kuwa na hasira kwa urahisi.
- Katika hatua hii, unaweza kuanza kujuliza ikiwa kuhamia Kanada lilikuwa chaguo nzuri.

3. Hatua ya Kubadilika

- Unapounda utaratibu na kujifunza zaidi kuhusu utamaduni wako mpya, hisia hasi huanza kufifia.
- Tofauti zilizokukatisha tamaa zitaanza kuwa na maana na kuwa sehemu ya maisha yako mapya.
- Katika hatua hii, bado itakuwa ngumu kuishi katika tamaduni mpya, lakini utakuwa vizuri zaidi na ujasiri.

4. Hatua ya Kustahimili

- Katika hatua hii, bado itakuwa vigumu kuishi katika tamaduni mpya, lakini utakuwa bora zaidi na ujasiri.
- Utaanza kuhisi kama wewe ni mshiriki wa nyumba yako mpya.
- Bado unaweza kupata changamoto na hisia za mshtuko wa utamaduni, lakini katika hatua hii utajua jinsi ya kukabiliana nayo.

Hatua ya tano ya mshtuko wa kiutamaduni mara nyingi huitwa «mshtuko wa kiutamaduni wa kinyume» au «mshtuko wa kuingia tena.» Mara tu unapozoea maisha ya Kanada, kurudi nyumbani kunaweza kuwa vigumu. Inaweza kuwa vigumu kuzoea tena mtindo wako wa maisha wa zamani na unaweza kuwa na shida kupatana na marafiki na familia. Hili linaweza kuleta msongo wa mawazo, hasa ikiwa marafiki na familia wanafikiri kuwa umesahau utamaduni wako.

Kupata usawa kati ya utamaduni wa nyumbani na maisha yako mapya nchini Kanada kunaweza kuwa changamoto. Huenda ukahisi shinikizo la kuwa “Mkanada zaidi,” na wakati huohuo, uhisi hatia kuhusu “kusaliti” utamaduni wako. Jaribu kufurahia bora zaidi ya zote mbili. Kumbuka, daima kutakuwa na watu ambao hawaelewi utambulisho wako. Lazima ufuata njia ambayo unahisi sawa kwako.

Kukabiliana na Mshtuko wa Kiutamaduni

Kama aina nyingi za msongo wa mawazo, kufuata utaratibu mzuri ndio njia bora ya kukabiliana na mshtuko wa kiutamaduni. Unapokumbana na mshtuko wa kiutamaduni, hakikisha kuwa unakula vizuri, unalala vizuri, na unafanya mazoezi. Hisia za usumbufu zinazosababishwa na mshtuko wa kiutamaduni zinaweza kukufanya ujifiche na kuepuka kuingiliana na wengine. Kwa hiyo, ikiwa huna kazi au madarasa ya kuhudhuria, jaribu kuweka utaratibu wa kawaida. Kwa mfano, unaweza kupanga kuamka kwa wakati mmoja kila siku na kufanya shughuli zilizopangwa. Gundua eneo lako na utembelee mikahawa au bustani sawa ili kuunda hali ya mahali na hali ya kawaida.

Vidokezo vya Kukabiliana na Mshtuko wa Kiutamaduni

- Weka matarajio ya kweli - kupata starehe katika utamaduni mpya huchukua muda.
- Epuka kulinganisha utamaduni wako mpya na maisha ya nyumbani.
- Zingatia mambo unayopenda kuhusu nyumba yako mpya.
- Wajue watu katika jumuiya yako.

Njia bora ya kushinda mshtuko wa kiutamaduni ni kujifunza zaidi kuhusu utamaduni wako mpya. Unaweza kutazama televisheni ya nchini ili kujifunza kuhusu matukio ya sasa na utamaduni maarufu. Unaweza kutumia video za

mtandaoni kujifundisha jinsi ya kuandaa chakula cha huko. Maktaba nyingi za umma na vituo vya jamii vina wasemaji na madarasa ya bila malipo au ya bei ya chini. Kuhudhuria hafla maalumu kama maonyesho ya barabarani na sherehe za kitamaduni ni njia ya kufurahisha ya kujifunza zaidi kuhusu tamaduni za wenyeji. Tumia fursa ya matukio yaliyopangwa na shule yako au mahali pa kazi kukutana na watu wapya na kujifunza mambo mapya.

KUJIFUNZA KANUNI ZISIZOWAZI

Unaweza kujifunza mengi kuhusu utamaduni mpya kabla ya kufika. Lakini, kila utamaduni una desturi na kanuni ambazo hazijaandikwa kwenye kitabu au kwenye tovuti. Haya ndiyo mambo ambayo watu huanza kujifunza wakiwa watoto kutoka kwa familia zao na kwa kuzingatia utamaduni wao wenyewe baada ya muda.

Aina hizi za kanuni huathiri kila kitu—jinsi ya kujiendesha kwenye kituo cha basi, jinsi ya kupata marafiki, nini cha kufanya katika mahojiano ya kazi, jinsi ya kutenda wakati wa uchumba. Kujifunza kanuni zisizowazi kunaweza kuwa kugumu. Na kuzivunja kanuni hizo kunaweza kukera.

Inapotokea, badala ya kuwa na hasira au aibu, pata fursa ya kujifunza. Ikiwa unafikiri umevunja kanuni, eleza kwamba umechanganyikiwa na uombe msaada kuelewa hali hiyo. Watu wengi hufurahia kusaidia na watafurahi kueleza tofauti za kitamaduni. Kutambua kosa lako na kucheka juu yalo kutapunguza mvutano na kukusaidia kuungana na mtu mwingine.

Kukabiliana na Ubaguzi wa rangi, Ubaguzi na Kutojua

Wakanada wanajivunia nchi yetu yenye tamaduni nyingi na watu wengi wana nia wazi, wanaheshimiana na wanaelewa. Lakini, wageni wengi bado watapata ubaguzi wa rangi, ubaguzi, na kutojua kuhusu utamaduni wao, dini, rangi, au hata utambulisho wa kijinsia. Watu wengine hawana adabu na hawafikirii na wanaweza kuwa na hasira kuhusu maisha yao wenyewe. Wengine hawana habari au hawafikirii.

Ni vigumu hasa wakati ubaguzi huu unaingilia uwezo wako wa kupata kazi au kupata nyumba. Mwenye nyumba anaweza kusema uwongo kuhusu kupatikana kwa nyumba. Mwajiri anaweza kuamua unahitaji «uzoefu zaidi wa Kanada.» Huku aina hii ya ubaguzi unapotokea, unaweza kutaka kutafuta usaidizi kutoka kwa huduma za wanafunzi shuleni kwako au kutoka kwa wakala wa makazi wa

eneo lako.

Ni kawaida kuhuzunika na kukasirika unapobaguliwa—na hii inaweza kuongeza kiwango chako cha msongo wa mawazo na kuathiri afya yako ya akili.

KUKABILI MAJIRA YA BARIDI

Majira ya baridi ya kwanza ukiwa Kanada yanaweza kuwa mshtuko mkubwa wa kiutamaduni, haswa ikiwa unatoka katika hali ya hewa ya joto zaidi. Ni muhimu kujiandaa kwa majira ya baridi na nguo zinazofaa—kabuti ya joto, buti za maji, kofia na kinga. Lakini, njia bora ya kuishi wakati wa baridi ni kutafuta njia za kufurahia. Wakanada wengi wanapenda theluji na barafu na wanafurahia shughuli za nje. Wengine hupenda kujikunja chini ya blanketi, kunywa kinywaji cha moto, na kufurahia mandhari ya nje.

Fuata vidokezo hivi ili kukabiliana na mshtuko wa kiutamaduni wa hali ya hewa ya msimu wa baridi:

- Vaa koti yenye joto, kofia, glavu na buti zisizoingiza maji
- Vaa mavazi mengine chini ya kanzu yako, ili uweze kuziongeza au kuziondoa kama inahitajika
- Daima safisha theluji na barafu kutoka kwa hatua zako na njia ya barabara ndani ya saa 24
- Tembea kwa uangalifu ili kuepuka kuteleza na kuanguka kwenye barafu
- Fanya shughuli za majira ya baridi wakati theluji inapoanguka - unda mtu anayepanda theluji, tembea kwa miguu kwenye bustani
- Jaribu kuteleza kwenye theluji au kuteleza kwenye theluji - tafuta mafunzo katika jamii yako.

Majira ya baridi yanaweza kuwa marefu. Ni muhimu kukaa hai na kuwa na shughuli nyingi. Usiruhusu majira ya baridi yakuzuie kutoka nje na kufanya mambo. Maradhi ambukizi ya majira ya hali ya kawaida ya afya ya akili ambayo huathiri hata watu waliozaliwa na kukulia nchini Kanada. Siku fupi na halijoto la baridi linaweza kuongeza hisia za mfadhaiko. Hii pia inaitwa msimu wa mfadhaiko. Kama hali nyingine za afya ya akili, kuna tiba na matibabu ya hali hii.

Upweke —Kutengwa na Jamii

Je, Upweke ni nini?

Kila mtu ulimwenguni hupata upweke wakati fulani. Lakini upweke ni hisia ngumu ambayo ni tofauti kwa kila mtu. Tunaweza kuhisi upweke kwa saa chache, au kuhisi upweke kila wakati. Tunapohisi upweke kila wakati, tunaweza kuwa tunakabiliwa na **kutengwa na jamii**.

Kuna aina mbili za upweke. Kwanza ni upweke wa hali, wakati hali katika maisha yetu hutufanya wapweke. Kwa mfano, tunapohamia mahali mapya, au uhusiano kuisha. Upweke wa hali ni wa muda mfupi. Hali zetu zinapobadilika, hisia za upweke huanza kutoweka.

Tunapohisi upweke na kutengwa kwa muda mrefu, hata wakati kuna watu katika maisha yetu, tunapitia upweke wa kudumu. Upweke wa kudumu unaweza kuwa wa kihisia—wakati hatuhisi kushikamana na watu katika maisha yetu. Upweke wa kudumu pia unaweza kusababishwa na kutengwa na jamii. Mtu hutengwa na jamii wakati hana mahusiano ya kijamii, kama vile marafiki, familia, au marafiki katika jamii yao.

Utafiti unaonyesha kwamba upweke wa kudumu unaweza kusababisha kuongezeka kwa matumizi ya pombe na dawa za kulevya, matatizo ya afya kama ugonjwa wa moyo, kupungua kwa ujuzi wa kufikiri, na kufanya maamuzi mabaya. Kama vile vyanzo vingine vya msongo wa mawazo, upweke wa kudumu unaweza kusababisha matatizo ya afya ya akili kama vile mfadhaiko na mawazo ya fikra za kujiua¹.

Hatari za Kutengwa na Jamii

Upweke wa hali ni uzoefu wa kawaida kwa wageni na wanafunzi wa kimataifa. Kuhamia Kanada kunaweza kutenganisha watu wengi kabla ya kupata marafiki wapya na kushirikiana. Unapotulia, utanza kukutana na watu katika jamii yako, kazini, au shuleni. Hatimaye, utapata marafiki, na hisia za upweke wa hali huisha.

Lakini, wageni na wanafunzi wa kimataifa pia wako katika hatari ya upweke sugu. Mkazo wa mshtuko wa utamaduni na kutamani nyumbani kunaweza kusababisha wageni na wanafunzi kuepuka kushirikiana. Wale wanaobaguliwa wanaweza kuepuka kuwafikia wengine. Kushirikiana pia kunaweza kuwa shughuli ghali, kwa hivyo wale walio na pesa kidogo wanaweza kuepuka shughuli za kijamii. Mambo haya yote yanaweza kuzuia wageni na wanafunzi kuondokana na hisia za upweke.

Kukabiliana na Upweke

Tunapohisi upweke, ni vizuri kuwa na shughuli nyingi. Tunapaswa kufuata utaratibu na kufanya mambo tunayopenda kufanya, hata ikiwa ni lazima tuyafanye peke yetu. Kulala, kula vizuri, na kuwa na shughuli nyingi kunaweza kutusaidia kujisikia vizuri, jambo ambalo hurahisisha kupambana na hisia za upweke.

Habari njema ni kwamba upweke ni kitu ambacho watu wengi wanaweza kupunguza kwa kuchukua hatua. Tunapokuwa wapweke, tunaweza kufanya vitu viwe rafiki yetu wa karibu. Ikiwa unahisi upweke, jitahidi kupumzika na kujifurahisha mwenyewe—soma vitabu, sikiliza muziki, nenda utazame mandhari, tafakari au usali, anza mazoea mapya, pika chakula maalumu, tembea kwa muda mrefu. Tekeleza mambo unayoyapenda!

Hatua inayofuata ni kuchukua hatua ya kufanya ushirikiano na kupata marafiki wapya. Hii inaweza kuwa ngumu, haswa kwa watu ambao wana aibu au wasiopenda kutangamana na watu. Lakini, mara nyingi jitihada hizo zinafaa!

Inaweza kuchukua muda kupata marafiki wazuri, lakini kuna njia nyingi za kufanya uhusiano ambao unaweza kugeuka kuwa urafiki:

- Kuwa mwenye urafiki – salimia watu na ujue watu wanaoishi na kufanya kazi katika eneo lako.
- Fahamu watu shuleni na kazini - watu wengi wanapenda kuzungumza kujihusu, kwa hiyo waulize maswali ya kirafiki.
- Jiunge na darasa au uhudhurie matukio ya karibu bila malipo - jifunze kitu kipyua na ukutane na watu walio na mapendeleo kama yako.
- Jitolee katika jamii yako - ni njia nzuri ya kushirikiana na watu, kujifunza ujuzi mpya, na kufanya mazoezi ya ujuzi wako wa lugha na kitamaduni.
- Jiunge na klabu au shirika au “kukutana” - mara nyingi vikundi hutangaza mikutano na matukio yao mtandaoni, lakini kunaweza kuwa na vipeperushi vinavyotumwa katika eneo jirani.

Wafanyakazi-wenza, wanafunzi wenzetu, na watu tunaowafahamu wanaweza kufanya maisha yetu ya kila siku yapunguze upweke kidogo. Lakini, mahusiano mapya si sawa kabisa na marafiki na familia wanaotujua vyema. Ili kusaidia kukabiliana na hisia za upweke, hakikisha kwamba unatenga wakati wa kuzungumza na marafiki na familia nyumbani. Programu za kutuma ujumbe na gumzo za video bila malipo ni njia nzuri ya kuwasiliana. Huenda ukawa na muda mwingi wa kuzungumza kuliko watu wako wa nyumbani, kwa hivyo wasiliana na watu tofauti kwa nyakati tofauti. Fikiria kupanga wakati wa kawaida wa kuzungumza.

Kupata Marafiki Wapya

Kupata Marafiki Wapya

Kupata marafiki wapywa kunaweza kuwa kugumu. Ni vigumu zaidi unapokuwa katika sehemu mpya na utamaduni mpya. Unapokutana na watu wapya nchini Kanada, inaweza kuwa vigumu kupata maelewano. Na watu wazee wana maisha yenye shughuli nyingi pamoja na kazi na familia—mara nyingi hawana wakati wa kukaa na marafiki wapya.

Kama mgeni, njia rahisi zaidi ya kupata marafiki ni kuwasiliana na watu wa jamii yako—labda kupitia kikundi cha jamii, mahali pa ibada, au hata katika biashara ya mtaa. Njia nyingine ya kupata marafiki inajumuisha wageni wengine—wanaweza kuzungumza lugha tofauti au wana utamaduni tofauti, lakini wanashiriki uzoefu wa kuja Kanada. Kuhudhuria darasa la Kiingereza au kuhudhuria hafla katika shirika la makazi wa eneo lako ni njia nzuri ya kukutana na wageni wengine. Ukiwa mwanafunzi wa kimataifa, hakikisha umehudhuria hafla zinazoandaliwa na kituo cha wanafunzi wa kimataifa shuleni kwako.

Kusema «ndiyo» kwa mialiko pia ni njia nzuri ya kupata marafiki. Wafanyakazi wenzako wanapopendekeza kwenda nje kwa chakula cha mchana au vinywaji baada ya kazi, sema «ndiyo.» Wanafunzi wenzako wanapopendekeza shughuli, sema “ndiyo” na ujiunge nao. Jirani yako anapokualika kwenye tukio, sema “ndiyo.” Unapokubali mwaliko wa mtu, kuna uwezekano mkubwa wa kualikwa tena!

Ikiwa unatatizika kushirikiana na watu, majirani, wafanyakazi wenza, au wanafunzi wenzako, huenda ukahitaji kuongoza. Jaribu kuwaalika wengine kwenye hafla ya kijamii. Wengine huenda wanahisi kama wewe na watafurahia nafasi ya kukutana na watu wapya. Unaweza kuandaa mkutano wa kunywa kahawa ili kufanya mazoezi ya Kiingereza. Au, unaweza kuandaa chakula cha jioni cha kubebwa na kuuliza kila mtu kuleta vyakula kutoka kwa utamaduni wao. Waalike wageni wengine wajaribu shughuli za msimu wa baridi pamoja. Au, panga ziara ya kikundi kwenye jumba la makumbusho au tukio la jumuiya. Au, panga ziara kwenye bustani na uwaambie wengine waje pamoja. Usivunjike moyo ikiwa watu watakataa mwaliko. Jaribu tena baadaye!

Fedha — Kudhibiti Fedha

Msongo wa mawazo wa kifedha ni nini?

Ni kawaida sana kuhisi msongo wa mawazo kuhusu gharama za kuanzisha maisha yako nchini Kanada. Msongo wa mawazo wa kifedha ni moja wapo ya vyanzo vya kawaida vya msongo wa mawazo katika maisha ya Marekani ya Kaskazini.

Tunapohangaikia jinsi ya kulipa bili zetu, tunakumbwa na matatizo ya kifedha. Inaweza kutokea ikiwa hatuna kazi au hupati pesa za kutosha kulipa bili. Inaweza pia kutokea ikiwa tuna deni ambalo hatuwezi kulipa, au kuwa na gharama ambazo hatukupangia. Matukio ya ulimwengu pia yanaweza kusababisha msongo wa mawazo wa kifedha, kama vile kutokwa kwa janga la ulimwengu kulivyoathiri sehemu nyingi za uchumi.

Tunapokuwa na matatizo ya kifedha, mara nyingi tunaomba msaada kutoka kwa familia au marafiki. Kama mgeni nchini Kanada, huenda usiwe na usaidizi kama huo. Wageni wengi pia wana majukumu ya kifedha nyumbani, ambayo huongeza msongo wa mawazo wa kifedha. Ikiwa viwango vya maisha nchini Kanada ni tofauti na vya nchi yako, marafiki na familia yako nyumbani wanaweza kufikiria kuwa wewe ni tajiri. Inaweza kuwa vigumu kueleza aina mbalimbali za gharama ulizonazo na kwamba huna pesa za ziada baada ya gharama zako kulipwa.

Kukabiliana na Msongo wa Mawazo wa Kifedha

Msongo wa Mawazo wa kifedha ni wa kawaida sana, lakini bado unaweza kusababisha matatizo ya afya ya akili. Matatizo ya kifedha yanaweza kutufanya

tuhisi hatuna matumaini—kana kwamba hakuna suluhisho. Hii inaweza kuongeza hisia za wasiwasi na msongo wa mawazo, ambayo inaweza kutufanya tujiondoe kutoka kwa maisha yetu ya kijamii. Hii kawaida huongeza hisia za msongo wa mawazo.

Kuwa na wasiwasi kuhusu fedha zako kunaweza pia kusababisha kukosa usingizi au matatizo mengine ya usingizi. Kupoteza hamu ya kula au kula kihisia pia ni kawaida sana. Kuhangaika kuhusu pesa ni sababu ya kawaida ambako wanandoa hupigania. Ikiwa haijatatuliwa, tatizo la kifedha linaweza kusababisha kuvunjika kwa uhusiano.

Unapokabiliwa na matatizo ya kifedha, ni muhimu kudhibiti msongo wa mawazo yako kwa ujumla. Hakikisha unalala vizuri, na kula vizuri, na uendeleo kufanya kazi. Ikiwa huna pesa za kutosha kwa ajili ya chakula, usikose kula ili kuokoa pesa. Badala yake, unaweza kupata usaidizi kutoka kwa akiba ya chakula au shirika lingine la huduma za kijamii.

Matatizo ya kifedha yanaweza pia kuhimiza tabia kama vile kamari au kujihatarisha—kwa wazo kwamba kuna suluhisho la haraka kwa tatizo. Pia ni kawaida sana kutumia tabia zisizofaa ili kukabiliana na matatizo ya kifedha, kama vile kunywa pombe ili «kusahau» kuhusu tatizo fulani. Wasiwasi kuhusu pesa unaweza hata kusababisha kujidhuru au mawazo ya kujiua. Tazama ukurasa wa **XXX** kwa rasilimali za kukabiliana na msongo mkubwa wa kifedha.

Kupanga Bajeti na Kufuatilia Matumizi Yako

Pesa zako zinapokuwa chache, ni vyema kupanga matumizi na kuunda bajeti. Bajeti ni muhtasari wa mapato yako na matumizi yako uliyopangia. Ni njia nzuri ya kufuatilia pesa zako na kuhakikisha kuwa unazo za kutosha kulipia bili zako.

Ili kuunda bajeti:

- Ongeza mapato yako yote kila mwezi.
- Ongeza gharama zako zisizobadilika, kama vile kodi ya nyumba na usafiri na simu ya mkononi.
- Kadiria gharama zako zinazobadilika kama vile chakula, mavazi na vitu vya

kibinafsi.

Katika bajeti iliyosawazishwa, gharama zako zinapaswa kuwa sawa au chini ya mapato yako.

Ukiwa na bajeti, unaweza kuitumia kufuatilia matumizi yako. Kujua ni pesa ngapi zinaingia na kutoka kunaweza kusaidia kupunguza wasiwasi wa msongo wa kifedha. Fuatilia pesa zote unazotumia, na ulinganishe na bajeti yako kila mwezi. Unaweza kuandika unachotumia kwenye daftari, kutumia jedwali kwenye kompyuta yako au kutumia programu kwenye simu yako.

Hakikisha kuwa bajeti yako ni ya kweli. Ikiwa unatumia pesa nyingi kulipa deni, au kutumia familia pesa nyingi nyumbani, hutakuwa na pesa za kutosha za kuishi. Hii itaongeza tu deni lako na msongo wa mawazo.

EPUKA MIKOPO YA SIKU YA KULIPWA

Unapotatizika kulipa bili zako, ni rahisi kupata majaribu ya kukopa pesa kutoka kwa kampuni ya mkopo ya siku ya kulipwa. Maduka haya pia yanaitwa huduma za kulipa hundi. Mabango kwenye maduka haya hufanya watu kufikiria kuwa suluhisho ni rahisi. Hata hivyo, makampuni haya hutoza ada kubwa sana na viwango vya juu vya riba. Ni vigumu kulipa madeni haya. Watumiaji wa mara kwa mara wa ulipaji wa hundi mara nyingi huwa na kiasi kikubwa cha deni na lazima waendeleo kuchukua mikopo ili tu kulipa riba ya deni. Jaribu kuzuia kuangalia pesa na kampuni za mkopo za siku ya malipo.

Ushauri wa Kitaalamu

Ikiwa unakabiliwa na matatizo ya kifedha, kuna mashirika ambayo yanaweza kusaidia. Mashirika ya makazi yanaweza kukusaidia kutafuta kazi na kutuma maombi ya usaidizi wa kifedha. Huduma za ushauri wa mikopo ni mashirika yasiyo ya faida ambayo huwasaidia watu kudhibiti madeni yao, kujadili malipo yao kwa wadeni wao, na kuweka bajeti ili kuepuka matumizi ya kupita kiasi.

Kuomba msaada ukiwa na matatizo ya kifedha sio ishara ya unyonge. Ni ishara kwamba unachukua udhibiti na kushughulikia suluhisho. Kupuuza matatizo ya kifedha kutayafanya yawe mabaya zaidi. Mshauri wa kifedha anaweza kutoa ushauri bila uamuzi au ukosoaji. Wanaweza pia kusaidia kushughulikia hali iliyosababisha msongo wa mawazo wa kifedha.

KUPUNGUZA MATUMIZI

Gharama ya maisha nchini Kanada ni ghali Hata Wakanada walio na mapato mazuri lazima wafanye maamuzi kwa uangalifu kuhusu matumizi yao. Ikiwa una msongo wa mawazo kuhusu fedha zako, inaweza kusaidia kufanya maamuzi ya kupunguza gharama zako:

- Ishi na wenzako.
- Tumia usafiri wa umma badala ya kuendesha gari au kutumia teksi.
- Tembea au uendeshe baiskeli badala ya kutumia usafiri wa umma.
- Linganisha bei za simu za rununu na huduma za Wi-Fi.
- Subiri mauzo, angalia vipeperushi vya kila wiki na utumie kuponi.
- Nunua katika maduka ya kibiashara au mtandaoni kwa nguo za mitumba, vitabu vya kiada na vifaa vya nyumbani.
- Nunua kwenye maduka ya mboga yenye punguzo na ununue chakula kwa wingi.
- Pika chakula nyumbani na ubebe chakula chako cha mchana kazini au shuleni.
- Andaa kahawa na chai nyumbani.
- Fanya mazoezi nyumbani au nje badala ya kujiunga na ukumbi wa mazoezi.
- Azima vitabu na sinema kutoka kwa maktaba ya umma.
- Tumia usajili mmoja wa upeperushaji kwa wakati mmoja, ukibadilisha kila baada ya miezi michache.

Kudhibiti Maisha yako Mapya

Kukubali Utambulisho wako Mpya

Tunapokabiliwa na changamoto za afya ya akili, ni muhimu kujifunza kukubali. Kila mtu ni wa pekee na maalum. Kujifunza kujikubali ni vizuri kwa afya yetu ya akili. Tukihisi vizuri kujihusu, tunajiamini zaidi. Pia inarahisisha kukabiliana na hali wakati mambo hayaendi sawa. Kama mgeni nchini Kanada au mwanafunzi wa kimataifa, tayari umekamilisha mambo makubwa katika maisha yako. Jivunie mwenyewe na maisha mapya unayoyaishi.

Mara tunapojifunza kujikubali jinsi tulivyo, tunaweza kujifunza kutoa shukrani. Kuwa na shukrani kwa mambo mazuri katika maisha yako. Unapokabiliwa na mshtuko wa kiutamaduni, upweke, au shida za kifedha, ni rahisi kuelekeza mawazo yako yote kihasi. Haupaswi kupuuza vyanzo hivi vya msongo wa

mawazo, lakini pia unapaswa kuchukua muda kuthamini mambo mazuri katika maisha yako. Kisha, utakuwa tayari kuchukua udhibiti wa maisha yako mapya.

Weka Malengo yako ya Kibinafsi

Ikiwa huna furaha na maisha yako mapya nchini Kanada, tengeneza orodha ya mambo ambayo unaweza kubadilisha. Labda unataka kupata marafiki, au kutafuta njia ya kupata pesa zaidi, au kupata kitambulisho chako cha Kanada. Kuweka malengo kutakusaidia kuunda na kutekeleza mpango wa kuboresha maisha yako.

Lakini kumbuka kwamba malengo yanapaswa kuwa kitu ambacho unajua unaweza kufikia. Wakati wa kuweka malengo, ni muhimu kufikiria kuhusu akronimu ya SMART.

Malengo yanafaa kuwa

- Mahsusi
- Yanaweza kupimika
- Yanaweza kufikiwa
- Halisi
- Yanaweza Kuwekewa Muda

Kwa mfano, ikiwa hupendi kazi yako, unaweza kujiwekea lengo la kutafuta kazi bora zaidi. Tumia akronimu ya SMART kukusaidia kufanya mpango wa kufikia lengo lako:

- Mahsusi - Tambua aina ya kazi unayotaka.
- Kuweza kupimika—Amua ni nini kinachofanya kazi iwe “bora zaidi” kwako, kama vile aina ya kazi, saa, mahali au malipo.
- Kuweza kufikiwa—lenga kazi ambazo umehitimu kwazo.
- Halisi— Jua ikiwa aina ya kazi unayotaka inapatikana katika eneo lako.
- Kuwekewa muda— Weka tarehe ya mwisho ili kukusaidia kuendelea kuwa makini.

TENGENEZA RATIBA

Ratiba inatusaidia kutumia wakati wetu vyema. Ukiwa na ratiba, ni rahisi kukamilisha kazi na kuwa na muda wetu wenyewe. Hii inasaidia kupunguza msongo wa mawazo. Jaribu kupanga ratiba ya siku na wiki yako. Unaweza kwenda kutembea kwa wakati mmoja kila siku, au kupanga kutembelea maktaba. Kila wiki, unaweza kutembelea soko la mkulima wa eneo lako, au kwenda kwenye bustani ili kutazama ligi ya michezo ya burudani, au kunywa kahawa kwenye mkahawa wa karibu.

Tenga wakati kwa ajili ya mambo unayohitaji kufanya, na acha wakati wa mambo unayopenda kuyafanya. Utaratibu wa kila siku na wa kila wiki hutusaidia kutegemeza afya yetu ya akili, hasa tunapokabiliwa na changamoto, kama vile kusimamia shule na kazi, kutafuta kazi, au kusubiri kesi mahakamani au vibali.

Fanya Mambo Unayoyapenda

Hata ikiwa una shughuli nyingi za shule, kazi, au malezi ya watoto, tenga wakati wa kufanya mambo unayopenda. Kupumzika ni muhimu katika kupunguza msongo wa mawazo na kudumisha afya yetu ya akili. Je, ni njia gani bora ya kupumzika kuliko kufanya jambo unalopenda zaidi?

Iwe ni kupika, ufundi, kutunza bustani, kucheza michezo, kusoma, kutazama filamu, kupanda milima, kuogelea, kuchunguza, au kucheza michezo ya video, kufanya shughuli unazofurahia zitasaidia kupunguza msongo wa mawazo na kuongeza ustawi wako.

Sherehekea Mafanikio

Kuhamia nchi mpya ni jambo gumu kufanya. Wanafunzi wapya na wanafunzi wa kimataifa wanakabiliwa na changamoto nyingi. Unapokabiliwa na changamoto kila siku, inaweza kuwa vigumu kusalia na hisia chanya.

Kusherehekea mafanikio kutakusaidia kuzingatia mazuri. Kupata kazi, kufaulu mtihani, au kutimiza lengo ambalo umejiwekea ni mafanikio makubwa. Lakini hata mafanikio madogo yanafaa kusherehekewa. Labda umefikiria jinsi ya kutuma mzigo nyumbani. Au, ulitazama filamu bila manukuu. Labda ulikuwa na mazungumzo ya kirafiki na jirani yako. Au, umepata kikundi cha kijamii cha kujiunga nacho. Haya yote ni mafanikio!

Dumisha orodha ya mafanikio yako. Kisha, unapokuwa na siku mbaya,

unaweza kutazama orodha ili kujikumbusha ni kiasi gani umefanikiwa.

KUKABILIANA NA JANGA KULE NYUMBANI

Wakati unaangazia maisha yako mapya nchini Kanada, familia yako na marafiki bado wanaishi maisha yao nyumbani. Mara nyingi, matukio ya ulimwengu yanaweza kusababisha janga nyumbani—kama vile janga la kimaumbile, mzozo wa kisiasa, janga la ulimwengu, au hata vita. Hii inaweza kusababisha hofu, wasiwasi, na hata hisia za kusumbuliwa na dhamira, hasa ikiwa familia yako imo hatarini ukiwa salama na mwenye furaha nchini Kanada.

Usijaribu kukabiliana na hisia hizi peke yako. Waambie watu wasiwasi wako, ili waelewe jinsi unavyohisi. Zungumza na mshauri kuhusu hisia zako. Kumbuka kwamba kinachotokea si kosa lako na huwezi kulidhibiti. Tafuta njia za kibunifu za kusaidia, kama vile kuwafahamisha Wakanada kuhusu mzozo huo, au kujitolea na shirika la Kanada ambalo linachangisha pesa, kutuma usaidizi au kusaidia mashinani.

Omba Msaada

Huenda ukahitaji usaidizi kuhusu utafutaji wako wa kazi, au kazi yako ya chuo, au kuzoea maisha yako mapya. Ikiwa wewe ni mwanafunzi wa kimataifa, unaweza kupata rasilimali nyingi kwenye chuo kikuu. Tembelea kituo chako cha kimataifa cha wanafunzi kwa maelezo zaidi. Wageni wote nchini Kanada wanaweza kutafuta usaidizi katika shirika lao la makazi la ndani. Mashirika mengi pia hutoa usaidizi katika sehemu nyingi za maisha ya kila siku nchini Kanada.

Unaweza pia kuhitaji msaada wa afya yako ya akili na ustawi. Kupuuza hisia zetu na kuepuka matatizo yetu hakuwezi kuziondoa. Kuomba msaada sio ishara ya unyonge. Kila mtu anahitaji msaada wakati fulani. Unaweza kutafuta msaada kutoka kwa marafiki. Lakini pia unaweza kupata usaidizi kutoka kwa wataalamu na wahudumu wa afya. Kwa habari kuhusu mahali pa kupata usaidizi, angalia orodha ya Rasilimali kwenye ukurasa 29.

Rasilimali

Wasiliana na shirika lako la makazi la eneo lako kwa maelezo kuhusu huduma za ushauri nasaha. Ikiwa unayo, tumia mpango wa usaidizi wa wafanyakazi (EAP) mahali pako pa kazi. Ikiwa wewe ni mwanafunzi wa kimataifa, tembelea kituo chako cha kimataifa cha wanafunzi wa chuo kikuu, au huduma zingine za chuo kikuu, kama vile kituo cha huduma za afya au msaidizi wako mkazi au mshauri wa masomo.

Mashirika haya hutoa maelezo na nambari za usaidizi au gumzo mtandaoni ili kuwasaidia watu wanaohitaji usaidizi na fursa.

Marejeleo:

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre:

<https://www.internationalstudentconnect.org/upcoming-webinars>

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect: <https://www.internationalstudentconnect.org/resources>

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”

<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.

<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity.

WiX blog. <https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernandez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects.

<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.

<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.

<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWell-Mind. <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>