

Asilimia 80 ya wafanyakazi wanakabiliwa na matatizo yanayohusiana na afya ya akili

Katika ulimwengu wa kazi wa sasa, afya ya akili ni moja ya changamoto kubwa inayopuuzwa kwa muda mrefu. Takwimu zinaonesha kuwa, asilimia 80 ya wafanyakazi wanakabiliwa na matatizo yanayohusiana na afya ya akili, huku asilimia 15 tayari wakibainika kuwa na magonjwa ya akili. Hali hii inaashiria tatizo kubwa linalohitaji uangalizi wa haraka kutoka kwa waajiri, Serikali na jamii kwa ujumla.

Mazingira ya kazi yamekuwa na msukumo mkubwa unaochangia kuibuka kwa matatizo ya akili. Shinikizo la kazi, malengo magumu kufikiwa, ukosefu wa usalama wa ajira, pamoja na saa ndefu za kazi, vimechangia kwa kiasi kikubwa kuathiri afya ya akili ya wafanyakazi.

Wafanyakazi wengi hujikuta wakiwa na msongo wa mawazo, wasiwasi, au mfadhaiko bila hata wao wenyewe kutambua hali walizonazo. Hii ndiyo sababu inayochangia idadi kubwa ya asilimia 80 ya wafanyakazi kuwa katika hatari ya magonjwa ya akili.

Daktari Bingwa Mbobezi wa Afya na Magonjwa ya Akili (Matibabu ya Watu Walioathirika na Pombe na Dawa za Kulevywa) Dkt. Isaac Rugemalila kutoka Hospitali ya Benjamini Mkapa jijini Dodoma, anasema kuwa unyanyapaa uliopo kuhusu magonjwa ya akili bado ni kikwazo kikubwa katika maeneo ya kazi, hali inayofanya wafanyakazi wengi kuogopa kujitokeza na kueleza changamoto zao za kiakili kwa hofu ya kubaguliwa au kuonekana dhaifu.

Athari za hali hii haziwaathiri wafanyakazi pekee bali pia waajiri na uchumi kwa ujumla. Wafanyakazi wenye matatizo ya akili hupunguza ufanisi kazini, huongeza utoro au migogoro kazini. Gharama za matibabu na upotevu wa uzalishaji huongezeka, hali inayodhoofisha maendeleo ya taasisi na taifa kwa ujumla.

Lakini Magonjwa ya afya ya akili ni nini?

Ni hali au matatizo yanayoathiri uwezo wa kufikiria, hisia, tabia na kutenda na hivyo kumpelekea mtu kushindwa kutambua changamoto za kila siku za maisha. Magonjwa haya si dalili ya udhaifu, bali ni matatizo ya kiafya kama magonjwa mengine.

Dkt. Rugemalila anasema kuna aina za magonjwa ya afya ya akili takribani 297. Magonjwa haya yanaweza kuathiri mtu yeyote—mtoto, kijana au mtu mzima. Ingawa magonjwa mengi yamekuwa yakionekana kati ya umri wa miaka 10-35.

Kulingana na tafiti zilizofanyika, Dkt. Rugemalila anasema mtu mmoja kati ya watu wanne ana changamoto ya afya ya akili, huku watu milioni 7 duniani wakiwa na dalili za magonjwa ya afya ya akili.

Sababu zipi hupelekea Magonjwa ya Afya ya akili?

Kibailojia (Vinasaba): Asilimia 40-60 ya magonjwa ya akili hutokana na kurithi kutoka kwa wazazi. Mtu hurithi udhaifu wa kemikali za ubongo. Baadhi ya magonjwa ya akili kama schizophrenia, bipolar, sonona huweza kurithiwa.

Umri: Mabadiliko ya umri huathiri mwili na akili. Ikumbukwe kuwa ubongo hubadilika kulingana na umri. Baadhi ya magonjwa ya akili huonekana katika umri fulani zaidi au mtu anayeweza kuyapata kutokana na umri wake.

- Vijana wanaweza kupata magonjwa ya akili kutokana na mabadiliko ya homoni ambayo husababisha msukumo wa hisia
- Wazee: kudhoofika kwa kumbukumbu na ubongo.

Uzito mkubwa: huathiri afya ya mwili na akili. Kutozingatia mlo kamili hupelekea kuwa na uzito mkubwa kupita kiasi.

Kuwa na maradhi ya magonjwa sugu (figo, moyo, ini): Magonjwa haya ya muda mrefu huathiri maisha kwa ujumla, huleta hofu ya kifo. Matumizi ya dawa hizi kwa muda mrefu huathiri ubongo.

Jinsia: Baadhi ya magonjwa ya afya ya akili yanaathiri jinsia ya kike zaidi kuliko ya kiume hii inatokana na kwamba, mwanawake anapoingia katika siku zake (hedhi) kuna 'hormones' ambazo hutolewa kipindi hicho.

Msongo wa maisha (umasikini, kukosa ajira, matatizo ya kifamilia) Huharibu usingizi na kumbukumbu na kusababisha msongo wa mawazo.

Matumizi ya dawa za kulevya (pombe, bangi, cocaine, heroin) huathiri zaidi wanawake kwani kutokana na maumbile. Mwanamke anahifadhi kubwa ya mafuta mwili mwake hivyo dawa za kulevya hujihifadhi kwenye mafuta hayo.

Dalili za Magonjwa ya Afya ya Akili.

Changamoto hii inaweza kudhibitiwa endapo dalili za matatizo ya akili zinatatumbiliwa mapema na hatua sahihi zitachukuliwa mapema. Wafanyakazi wenye changamoto ya afya akili huonyesha dalili zifuatazo;

- Kupungua uwezo wa kufikiria, kuhisi, kutenda au vyote kwa pamoja.
- Kutozingatia usafi binafsi
- Mahusiano na watu yanapungua
- Kupungua kwa uwezo wa kufanya kazi

Matibabu ya Magonjwa ya Afya ya Akili

Dkt. Rugemalila anasema matibabu ya Afya ya Akili yamegawanyika katika sehemu kuu mbili; Tiba ya Kisaikolojia (Psychotherapy / Counselling), hii ni tiba ya mazungumzo kati ya mtaalamu na mgonjwa.

Matibabu kwa kutumia dawa.

Matibabu haya yanatolewa kwa kuzingatia;

- Aina ya ugonjwa wa akili,
- Ukali wa ugonjwa,
- Umri na hali ya mgonjwa,
- Uwepo wa magonjwa mengine ya mwili.

Kinga ni Bora kuliko Tiba

Dkt. Rugemalila anashauri waajiri kuwekeza katika programu za afya ya akili mahali pa kazi, ikiwemo ushauri nasaha, mafunzo ya kudhibiti msongo wa mawazo, na kuunda mazingira rafiki yanayohimiza mawasiliano ya wazi. Vilevile, sera zinazolinda

haki na ustawi wa wafanyakazi zinapaswa kuimarishwa ili kupunguza shinikizo lisilo la lazima.

Anasema, elimu sahihi kuhusu magonjwa ya akili ni muhimu ili kuondoa unyanyapaa uliopo. Elimu hii itawasaidia wafanyakazi kutambua dalili mapema na kutafuta msaada kabla hali haijawa mbaya zaidi.

“Waajiri waongeze uwezo kwa wafanyakazi kuweza kupambana na changamoto za maisha, hii itawasaidia wafanyakazi kudhibiti msongo wa mawazo,” alisisitiza Dkt. Rugemalila.

Dkt. Rugemalila alitoa wito kwa watumishi kuweka kipaumbele katika afya ya akili kwa kutenga muda wa kutosha wa kupumzika kati ya masaa 6 hadi 8 na kufanya mazoezi.

Anamaliza na kusema kuwa “Maadamu una ubongo, upo katika hatari ya kupata ugonjwa wa afya ya akili” Tafuta mapema huduma ya afya ya akili ili kujenga nguvu kazi yenye afya, tija na ustawi endelevu.