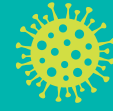


Kuchoka na Hali ya uchovu uliokithiri baada ya kazi



World
PT Day
2021

KUCHOKA

Kuchoka ni hisia za uchovu uliokithiri na ni dalili inayojitokeza kwa watu waliopatwa na hali endelevu ya UVIKO. Huu:

- hauishi mara baada ya kupumzika au kulala
- hautokani na kufanya kazi ngumu kupitiliza
- huzuia kufanya kazi za kila siku kama kawaida
- huathiri ubora wa maisha

HALI YA UCHOVU ULIOKITHIRI BAADA YA KAZI

Hali ya uchovu uliokithiri baada ya kazi hali hii hulemaza na mara nyingi uchovu hauendani kabisa na kazi iliyofanyika. Mara nyingine hali hii huelezewa kama Kudhoofika. Kazi ambazo zinachochea dalili hizi ni zile ambazo ziliweza kuvumilika awali kama vile:

- kazi za kila siku (mfano kuoga)
- kazi za kijamii
- kutembea (au mazoezi mangineyo)
- kusoma, kuandika au kufanya kazi ofisini
- kukasirishwa
- kuwa katika mazingira yasio tulivu (mfano yenye mziki wa sauti kubwa au mwanga mkali)



Mara nyingi dalili hizi ni sawa na zile zinazojitokeza kwa mgonjwa mwenye tatizo la "Chronic Fatigue Syndrome".

Shirika la Afya Duniani linapendekeza ya kuwa ili watu wenye hali endelevu ya UVIKO watengemae wanapaswa kuelimishwa kuhusu namna sahihi ya kufanya kazi za kila siku taratibu, bila kutumia nguvu ambayo ni salama na inawezekana bila kuchochea dalili, na ukichoka haupaswi kujilazimisha hadi uugue zaidi.



HALI YA UCHOVU ULIOKITHIRI BAADA YA KAZI mara kwa mara **huchochewa na kazi** na mazoezi. Karibu asilimia **75%** ya watu wenye hali endelevu ya UVIKO hupatwa na hali ya uchovu uliokithiri baada ya kazi **baada ya miezi 6**. Dalili zinazochochewa na kazi ni:



- uchovu uliokithiri
- kupoteza kumbukumbu na umakini
- maumivu
- kupumua kwa shida
- mapigo ya moyo kupanda
- homa
- kukosa usingizi
- kushindwa kuhimili mazoezi

Dalili hizi huzidi ndani ya kipindi cha **masaa 12 hadi 48** baada ya kazi na hudumu kwa siku kadhaa, au wiki na mara nyingine hata miezi.

Mfiziotherapia anaweza kusaidia kujidhibiti usifanye kazi kupitiliza na hii inatumika kikamilifu kwa wagonjwa wenye "Chronic Fatigue Syndrome" kuzuia uchovu uliokithiri baada ya kazi.



USIENDELEE kufanya zaidi ya kiwango cha kawaida. Kufanya kazi zaidi ya kiwango hukufanya usipone vizuri.



KUPUMZIKA ni mbinu muhimu sana ya kukusaidia. Usisubiri hadi uone dalili ndio upumzike.



FANYA KAZI TARATIBU kazi zako za kawaida na zinazohusisha akili. Hii ni njia salama ya kukusaidia kutochochea dalili

Kazi za kila siku na mazoezi tiba yafanyike kwa uangalifu kama mbinu ya kumsaidia mtu aishie na UVIKO kwa muda mrefu na mwenye dalili zisizokoma za kushindwa kupumua vizuri wakati wa kazi, kupanda kwa mapigo ya moyo kusiko kawaida na/au maumivu ya kifua.

Mazoezi yaliyopangiliwa yafanyike endapo mgonjwa anapatwa na dalili ya uchovu uliokithiri baada ya kuzidisha kazi.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday