



Jinsi ya kujizuia kufanya kazi zaidi na mfiziotherapia wako



Kujizuia kazi zaidi ni mbinu ya kujitibu binafsi ili kuepuka dalili za uchovu uliokithiri baada ya kazi. Wakati unajizuia kufanya kazi zaidi unafanya kidogo kuliko unavyoweza, unafanya kazi kifupi, na unapumzika mara kwa mara.

1

Jifunze kuhusu akiba ya nguvu yako

- Akiba ya nguvu ni kiwango cha nishati yako kwa siku – hii hutofautiana hivyo ni vizuri kujua kawaida yako kwa kujipima na kazi na kuangalia mabadiliko ya dalili. Kawaida ni vile unavyoweza kufanya kwa wepesi kwa siku na katika siku mbaya.
- Unapaswa kuweka lengo la kubakiza baadhi ya nishati kila mwisho wa zoezi – usijilazimishe hadi unapohisi umechoka kabisa.



2

Jifunze ni kiasi gani cha nguvu ulichonacho

Kumbukumbu ya kazi zako na dalili zinazojitokeza zitakuonyesha mtililiko fulani. Hivyo unaweza kupunguza au kubadilisha kiwango cha kazi ili usichochee dalili zinazojitokeza baada ya kazi. Hii itakusaidia kujua kiwango cha kazi unachoweza kuhimiri katika siku nzuri na siku mbaya, isipokuwa kama hali inajirudia rudia. Jifunze kutambua dalili za awali za uchovu uliokithiri baada ya kazi na usiendeleo mara moja, pumzika na fanya taratibu ili uepuke kulemewa.



3

Jifunze namna ya kupangilia kazi zako

- **Weka vipaumbele** juu ya kile unachotaka kufanya katika siku au wiki. Jiulize kama kazi hizo ni za muhimu. Je mtu mwingine anafanya? Ninaweza kubadili kazi ili iwe rahisi kwangu?
- **Pangilia** kwa kazi ulizoweke vipaumbele kwa siku. Panga kupumzika ili ufanye bila kuchoka.
- **Jizuie** – weka shughuli ndogo ndogo unazozimudu na muda wa kupumzika.
- **Furahia** – tumia nguvu zako kwa kufanya kazi unazofurahia ili ikusaidie ufurahie maisha.



4

Jifunze namna ya kutunza nguvu zako

- Jifunze kusema hapana.
- Jizuie na mtego wa “kufanya kazi zaidi”.
- Badilisha kazi ili utumie nguvu kidogo.
- Tumia muda mfupi na omba msaada.



5

Jifunze kupumzika katikati ya kazi zako

- Kupumzika kunamaanisha kazi ndogo au kutokufanya kabisa
- Wakati wa mapumziko usifanye kazi zinazochochewa, kama vile TV au mitandao ya kijamii.
- Badala yake jaribu kutafakari na au mazoezi ya upumuaji.



Je ninaweza kufanya zaidi?



- Wakati unaimarika utahisi kudhoofu na kuchoka kunapungua. Muulize mfiziotherapia kujua namna ya kuongeza kiwango cha kazi taratibu, kama vile kufanya mazoezi ya kuimarisha misuli au kuongeza kiwango unachoweza kufanya kwa 10%
- Uwe halisi na unayebadilika – jaribu kutengeneza ratiba ya wiki, lakini kubali kupumzika zaidi baadhi ya siku na usifanye kazi zinazochochewa.
- Zingatia mafanikio yako badala ya dalili au yale ambayo hujakamilisha.

Fuatilia mapigo ya moyo

Mfiziotherapia atakufundisha namna ya kupima mapigo ya moyo. Baada ya hapo, pima mapigo ya moyo asubuhi kabla hujaanza kazi. Jilinde mapigo ya moyo yasiungezeke zaidi ya mizunguko 15 kwa dakika ya wastani wako kwa wiki kupunguza hatari ya dalili za uchovu uliokithiri baada ya kazi.



Kudhibiti kiwango cha kazi au kujizuia kazi zaidi ya uwezo wako ni njia salama na sahihi katika kutibu uchovu na dalili za uchovu utokanao na kazi. Kupima mapigo ya moyo kila wakati ni salama na njia sahihi ya kutibu uchovu na uchovu uliokithiri mara baada ya kazi.

Mazoezi yaliyopangiliwa yasifanyike endapo mgonjwa anapatwa na dalili za uchovu uliokithiri.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday