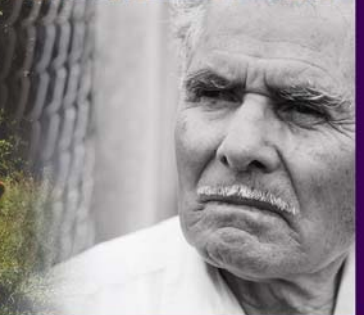


# Mpumbao wa akili ni nini?

(What is schizophrenia?)



# Mpumbao wa akili ni nini?

Mtu aliyeathiriwa na mpumbao wa akili huwa na mabadiliko ya tabia na uono na fikira ya fujo inayowaweza kupotosha uono wa ukweli. Hali hii inaitwa mtindio wa ubongo (psychosis).

Mpumbao wa akili ni ugonjwa wa ubongo unaoungwa na unyanyapaa na hali ya kutoelewa sana. Hali hii mara nyingi humfanya mgonjwa na jamii yake kuzidi kusumbuka.

Mpumbao wa akili huathiri wale ambao walio katikati ya miaka 15-25 kwa mara ya kwanza ingawaje ugonjwa huu unaweza kutokea baadaye maishani. Ugonjwa huu umeathiri kadiri asilimia moja ya idadi ya watu.

Theluthi moja ya walioathiriwa na mpumbao wa akili hukumbwa na kipindi kimoja au vichache vifupi tu maishani. Kwa wengine huendelea kuathiriwa kwa kurudiarudia au maishani mwao kote.

Mwanzo wa ugonjwa huu unaweza kutokea kighafla na dalili kali kuonekana zaidi wiki zifuatazo au unaweza kuathiri mtu polepole, na kuonekana kwa miezi au hata miaka.

Hapo mwanzoni, aliyeathiriwa hujitenga na watu, huwa na huzuni na hali ya wasi wasi. Yeye pia huwa na mawazo ya kustaajabisha au hofu nyingi. Kufahamu dalili hizi hapo mwanzoni ni muhimu kwa mtu ili aweze kupata matibabu mapema.

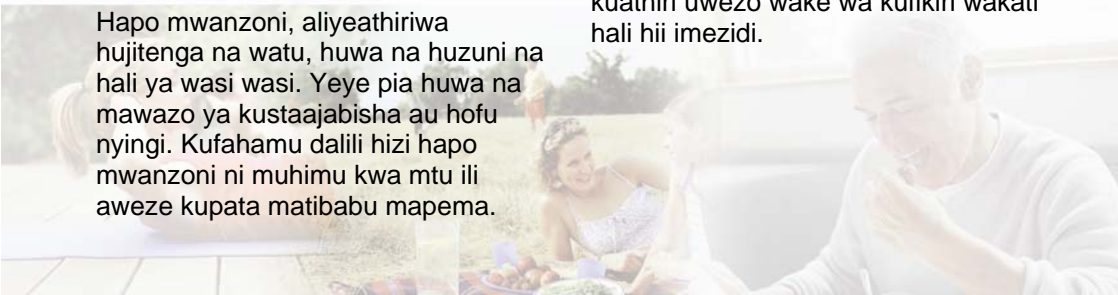
Utambuzi mapema wa dalili hizi na kuchukua hatua zifaazo kutibu ni muhimu kwa hali njema ya baadaye ya walioathiriwa.

Kutoelewa ugonjwa huu kunasababisha unyanyapaa, upweke na ubaguzi unaoweza kuathiri wale walio na mpumbao wa akili na jamii zao na pia wanaowatunza.

Watu wengi huamini watu walio na mpumbao wa akili ni hatari. Ukweli ni kwamba watu hawa ni hatari mara chache sana, haswa wanapopewa dawa inayofaa na kutunzwa vyema. Ni katika nyakati chache, wachache sana wanapougua wanaonyesha ugomvi wakati wa mtindio wa akili huwa imezidi bila matibabu na hii huwa ni kwa sababu ya woga au madanganyo walionayo. Mara nyingi, matendo ya ugomvi yanajiumiza mwenyewe na hatari ya kujiua inaweza kuwa kubwa.

Mara nyingi mpumbao wa akili unakosewa kufahamika kama ni 'ubinafsi wa mpasuko'. Huo sio ukweli; watu walio na mpumbao wa ubongo huwa na maono ya uwongo na uono wa ukweli wanaupotosha lakini hawana ubinafsi wengi.

Walioathiriwa huwa na werevu wa kiasi cha kawaida na akili zao na huwa bado ni timamu ingawaje dalili kali za mtindio wa bongo inaweza kuathiri uwezo wake wa kufikiri wakati hali hii imezidi.



# Dalili za mpumbao wa akili ni nini?

Dalili kubwa za mpumbao wa akili ni pamoja na:

- Maono ya uwongo – imani ya uwongo ya kudhulumiwa, kujilaumu au mambo makubwa au kutawaliwa na mwingine. Hufikiri kwamba watu fulani wanapanga njama dhidi yake ama ana kipaua au nguvu zisizo za kawaida. Wakati mwingine waathiriwa watajitenga na kujificha ili ahepe hizo dhuluma anazoziwaza.
- Kupotewa akili – Kawaida inahusika kusikia sauti. Inayotokea lakini sio sana ikiwemo kuona, kugusa, kuonja au kunusia mambo mengine anayodhani ni ya kweli ingawa havipo.
- Mawazo ya fujo - Kuongea kwake pia huathirika mpaka ni vigumu kufahamu maongezi yake. Hutamka maneno kwa njia isiyoeleweka na isiyo na maana.

Dalili zingine za mpumbao wa akili:

- Kutokuwa na hamu ya kutenda mambo ya kawaida ya kila siku, kama kufua au kupika na kupoteza uwezo kufanya hivyo. Kukosa hamu ya kutenda, uhamisisha na moyo wa kujituma siyo uvivu bali ni vile ambavyo ugonjwa imemuathiri.
- Matatizo ya kufikiria - Uwezo wa mtu kuwa na kina, kukumbuka, kupanga na kutunga pia huathirika. Inakuwa ni vigumu zaidi kufikiri, kuwasiliana na kufanya shughuli za kikawaida.

- Hisia za mtu huathirika. Uwezo wa kuonyesha hisia unaweza kupunguza sana. Yanahusika mara nyingi na majibu yasiyofaa katika matukio ya furaha au huzuni.
- Kujitenga – Hiyo yanaweza kusababishwa na sababu zikiwemo kuwa na hofu kuwa mtu atamwumiza ama kwa hofu kuwasiliano na watu wengine kwa sababu ya kupoteza uwezo wa kujiungana na watu.
- Kukosa utambuzi - Dalili zingine, kama maono ya uwongo na kupotewa akili, yanaonekana ni ukweli, kwa hiyo ni kawaida kwa watu wenye mpumbao wa ubongo kutofahamu kuwa wameathiriwa. Jambo hili linaweza kutatiza sana jamaa zake. Kukosa utambuzi kunaweza kuwa kwasababu walioathiriwa wanakataa kukubali matibabu yanayoweza kuwasaidia. Madhara yasiyotakiwa yanayotokana na matibabu mengine pia huwamfanya hawa wakatae matibabu zaidi.

## Nini husababisha mpumbao wa akili?

Hakuna chanzo kimoja kamili kilichogunduliwa kinachosababisha mpumbao wa akili bali kuna sababu chache zinazoonekana ndizo zinaunga na mwanzo wake.

Wanaume na wanawake wana nafasi sawa ya kuathiriwa maishani ingawaje wanaume ndio mara nyingi huathiriwa mapema maishani mwao.

## **Sababu ya genetiki (kurithiana)**

Maelekeo ya kuathiri mpumbao wa akili unaweza kuwepo katika watu wa jamii moja. Katika idadi ya watu kwa jumla ni asilimia moja ambayo hupata ugonjwa huu maishani.

Ikiwa mzazi mmoja ana mpumbao wa akili, watoto wana nafasi ya asili mia kumi ya kuathiriwa na hali hii na asilimia tisini ya kutoathiriwa.

## **Sababu ya kemikali**

Kuna kemikali fulani zilizo akilini ambazo zinaaminika zinasababisha ugonjwa huu, haswa chembe akili inayoitwa dopamine. Sababu ya kukosekana kwa uzanifu huu labda ni maelekeo ya genetiki za mtu mwenye ugonjwa huu. Shida mama apatayo wakati wa uja uzito au kujifungua zinanzoweza kusababisha uharibifu ubongo wa mtoto zinaweza kuhusika.

## **Uhusiano wa Jamii**

Hakuna ushahidi uliogunduliwa kuthibitisha madokezo kwamba uhusiano katika jamii huweza kusababisha ugonjwa huu. Hata hivyo, watu wengine walioathiriwa na mpumbao wa akili ni wepesi kuhisi kufadhaika chochote kimo jamii, ambacho kinaweza kuungwa na vipindi vya kurudiarudia kuathirika.

## **Wasiwasi (Stress)**

Inafahamika vyema kwamba matatizo ndiyo mara nyingi yanayotangulia mwanzo wa kuathiriwa na mpumbao wa akili. Yanaweza kuwa matukio yanayoleta ugonjwa huu upesi kwa

wale ambao hutatizwa kiurahisi maishani.

Mara nyingi walioathiriwa wanakuwa na wasiwasi, hasira na hushindwa kuwa na kina kabla dalili kali zozote zinatokea. Hii inaweza kuleta shida kazini au masomoni na hutatiza uhusiano na watu.

Mara nyingi inadhaniwa shida hii ndio chanzo cha huu ugonjwa ilhali ni ugonjwa unaosababisha hii shida. Haijulikani kila mara kwa uhakika kama matatizo yaliyotajwa ndio yanayosababisha ugonjwa huu ama ni ugonjwa unaoleta matatizo haya.

## **Matumizi ya pombe na madawa**

Matumizi ya pombe na madawa ya kulevya, haswa bangi na madawa mengine, 'amphetamine' yanaweza kusababisha mtindio wa ubongo kwa watu ambao wanaweza kuathiriwa na mpumbao wa ubongo kiurahisi. Ingawaje matumizi ya madawa hausababishi mpumbao wa ubongo una uhusiano mkubwa na kipindi cha kuathiriwa kurudi.

Watu wanao mpumbao wa ubongo mara nyingi huwa na tabia ya kutumia pombe na madawa mengine zaidi kuliko idadi ya watu kwa ujumla, na huu unatatiza matibabu.

Wengi ambao wana mpumbao wa akili wanavuta sigara na huchangia pakubwa kwa afya mbaya yao ya kimwili.

# Matibabu gani yanapatikana?

Matibabu bora zaidi kwa mpumbao wa akili inakuwa dawa, mbinu wa kisaikolojia na usaidizi kupunguza madhara yake kwa maisha ya kawaida.

Elimu kuhusu ugonjwa huu na kujifunza hatua wanazofaa kuchukua dalili za kwanza zinapoonekana ni muhimu.

Kubuniwa kwa dawa zinazopumbana na mtindio wa ubongo kumeboresha njia ya matibabu ya mpumbao wa ubongo. Sasa walioathiriwa wengi wanaweza kuishi maisha ya kawaida badala ya kulazwa hospitalini. Wengine huwa hawalazwi hospitalini na hupata huduma zote wakiwa nyumbani.

Dawa hizi hurekebisha kukosekana kwa uzanifu wa kemikali za akili zinazokuwepo na ugonjwa huu. Dawa za kisasa zaidi, lakini zilizopimwa vizuri, huonya kikamilifu na zina madhara machache zaidi.

Mpumbao wa akili ni ugonjwa, kama magonjwa mengine ya kimwili. Kama insulini husaidia maisha ya mtu wenye ugonjwa wa kisukari, dawa za mtindio wa ubongo husaidia maisha ya mtu na mpumbao wa ubongo. Kama na ugonjwa wa kisukari, watu wengine watabidi waendeleo kuchukua dawa hizi ili kupunguza dalili na kuzuia vipindi vingine vya huu ugonjwa kurudi.

Kubadilisha mazoezi ya maisha, kwa mfano kupunguza matumizi ya pombe na madawa mengine na sababu

nyingine za vipindi, kunasaidia aliyeathiriwa kupona.

Ingawaje mpumbao wa akili hauna tiba ijulikanayo, kupata mashauri kutoka daktari au daktari mbingwa na labda kundi la wafunzi (wakiwemo wauguzi wa ugonjwa wa akili, wafanyakazi wa ustawi wa jamii, wakufunzi kusaidia kushughulikia na wanasaikolojia), kunaweza kuwasaidia watu kutawala dalili zao na waishi maisha ya kawaida.

Usaidizi kutoka wengine walioathiriwa unaweza kuwa chanzo cha usaidizi, ujumbe unaofaa na matumaini.

Mara nyingine, huduma ya therapi, inayopambana na dalili, kwa mfano madanganyo husaidia. Shida za kimwili zinafaa zitazamwe pia.

Huduma za kutazama ubongo husaidia mtu kutatua shida anazopata kazini, zingine za kifedha, kimakao, uhusuiano wa jamii na upweke.

Jamii na marafiki wa watu walio na mpumbao wa akili mara nyingi hutatizwa na kujihisi kuchanganyikiwa mara kwa mara. Usaidizi na elimu, pamoja na ufahamu mzuri zaidi wa jamii ni muhimu kwa matibabu bora.

## Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya ya jamii
- Kwa kituo cha umma cha afya ya ubongo cha jamii.

Kwa habari zaidi tazama Usaidizi wa Jamii (Community Help) na Huduma za Ustawi (Welfare Services) na pia nambari za masaa 24 ya dharura iliyo kwenye kitabu chako cha nambari za simu.

Ukihitaji mkalimani piga simu (TIS) nambari 13 14 50.

Kwa ushauri wa papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.

Lifeline inaweza kukupa usaidizi na ujumbe zaidi na mapendekezo

Habari zaidi zuru:  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.sane.org.au](http://www.sane.org.au)  
[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

## Kuhusu kijitabu hiki

Kijitabu hiki ni mojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya Australia kupitia (National Mental Health Strategy).

Vijitabu vingine:

- *Ni nini ugonjwa wa ubongo?*
- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ni nini hali ya hisia isiyo ya kawaida?*
- *Ni nini hali ya huzuni?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia Simu (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Simu 1800 066 247  
Fax 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Insert your local details here

