

Kukabiliana na Mfadhaiko



Hata Vermont inapofunguliwa tena, janga la COVID-19 linaendelea kuathiri maisha yetu ya kila siku. Wengi bado wanapata nafuu kutokana na matatizo ya kiafya, kifedha na matatizo mengine. Ni changamoto kufuata kanuni au sheria mpya katika maisha yetu na kazini, na watu wanazichukulia kwa njia tofauti.

Baada ya muda mrefu ya kutowasiliana ana kwa ana, ni muhimu kukumbuka athari ya shida hizi katika maisha yetu na katika jamii zetu. Ingawa teknolojia iliwasaidia watu wengi kuwasiliana, huenda tuna hisia na wasiwasi tofauti kuhusu kuwasiliana tena ana kwa ana. [Idara ya Vermont ya Afya ya Akili \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#) imekusanya baadhi ya vidokezo vya kutusaidia kuendelea kuponya jamii zetu pamoja. [Pata orodha ya kina ya nyenzo \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#).

Pata Ukweli

Mambo tunayojua kuhusu COVID-19 yanaendelea kubadilika, kama vile ushahidi unaoongezeka kuhusu [usalama na ufanisi wa chanjo \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#). Idara ya Afya ya Vermont na [Vituo vya Kudhibiti Magonjwa \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#) vinatoa taarifa sahihi, zilizosasisiwa, zinazoweza kupatikana kwa urahisi na zinazozingatia data. Wakati mwingine vyombo vya habari huripoti kuhusu COVID-19 vikiwa na ushahidi usioweza kuthibitishwa au taarifa isiyo kamili ambayo inaweza kusababisha habari potofu kuenea na kusababisha matokeo yasiyotarajiwa. Kuzingatia tunavyotumia mitandao ya kijamii kunaweza kupunguza kuenea kwa taarifa potofu, na kusaidia katika hali yetu ya kiakili kwa ujumla.

Kuwa na Wema ni Muhimu

Mkurupuko wa COVID-19 ulibadilisha maisha yetu ya kila siku na kubadilisha sana jinsi tunavyoishi. Tunapoendelea kupona na kujihusisha tena katika jamii, ni muhimu kuwa na wema kwetu na kwa wengine. Ni kweli kwamba kuna mfidhaiko uliosababishwa na mkurupuko wa ugonjwa na hali mbaya tunayoendelea kupitia. Ni kawaida kuwa na wasiwasi, hofu, na maumivu wakati mambo yanaendelea kubadilika. Kuwa mkarimu kwani sisi sote tunagundua tena cha kufanya.

[Kujihurumia \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#) kunaweza kutusaidia kujijali na kuwajali watu wengine. Shughuli kama vile kuandika matukio ya kila siku, kufanya mazoezi, na kula chakula chenye lishe bora, ikiwa ni pamoja na shughuli zingine zinaweza kuwa muhimu tunaposonga mbele. Hata kujikumbusha wenyewe na kuwakumbusha watu wengine kuhusu mafanikio yetu madogo na makubwa katika mwaka huu kunaweza kuathiri ustawi wetu vizuri.

[Jinsi Tunavyoishi kwa Usalama Nyumbani huku Vermont \(video kwa Kiingereza\)](#)

Kubali Kupona

Ingawa bado tuna wasiwasi kuhusu athari za kiafya za COVID-19, ndivyo pia tuna wasiwasi kuhusu jinsi tunavyosonga mbele katika maisha haya yasiyo ya kawaida. Kutambua vichochezi vyetu na maswala mahususi kutasaidia. Kila mmoja wetu anaweza kuwa na viwango tofauti vya kutulia na kujiamini. Kuchukua muda kuangalia jinsi tunavyohisi, hutupatia nafasi ya kujua mambo mengi zaidi. Lakini tunaweza kufanya nini ili tukabiliane na hali hiyo? Je, tutaendeleaje kuishi tukiwa na matatizo yaliyoongezeka katika mwaka huu uliopita? Je, tunahisi wasiwasi peke yetu? Kutumia [mbinu rahisi \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#), na kuzungumza na watu wengine, kunaweza kutusaidia tuhisi kwamba hatujalemewa sana na tunasaidiwa zaidi.

Mambo Tunayopitia Yanatuunganisha

Kwa kutambua wasiwasi wetu na kuzungumza kuhusu hitaji letu la usaidizi, tunaweza kuungana na watu wengine katika matukio ya huzuni, kutokuwa na uhakika, na matumaini ya siku zijazo. Je, kuna kitu ungependa kufanya na unataka kushiriki na watu wengine? Kupata kikundi cha kukimbia au kutunza bustani kunaweza kuwa njia ya kufurahisha ya kushirikiana kwa usalama na watu wengine nje ya nyumba, na kukupea nafasi ya kushiriki hali tunazopitia. Je, hauko tayari kukutana ana kwa ana? Endelea kutumia teknolojia kuwasiliana na kuzungumza kuhusu jinsi tunavyosonga mbele.

Hakikisha kwamba Kujijali Kumepewa Kipaumbele

Kuchukua muda kwa ajili yetu wenyewe ni vigumu zaidi tunapokabiliwa na dharura na athari zake zinazoendelea. Unaweza kuhisi kwamba una jambo lingine zaidi la kufanya. Lakini

kutembea na kuzoea [mbinu za kupunguza mfidhaiko \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#), kama vile yoga au umakini, au kusoma kitabu au makala ya kufurahisha kunaweza kubadilisha hali yetu. Mazoea haya pia yanaimarisha mfumo wetu wa kinga.

Kuwa Tena na Desturi zenye Afya

COVID-19 na wasiwasi kuhusu kuwa mgonjwa kulibadilisha desturi zetu za kila siku. Mazoea yetu ya kila siku yakibadilishwa au kusimamishwa kwa muda kunaweza kuongeza wasiwasi wetu. Kufanya tena desturi hizi kunaweza kuleta changamoto nyingine. Kuanzia leo, tunaweza kuunda, au kutekeleza tena desturi zinazosaidia katika ustawi wetu. Kuanzia siku kwa kutembea nje, au kufanya mazoezi, kunaweza kutusaidia kuwa na wakati wa kutunza afya zetu wenyewe. Kuchagua shughuli za jioni za kufurahisha kama vile kutazama filamu, kuandika kwenye shajara, kucheza ala ya muziki au mchezo, na bila shaka, kuzungumza na marafiki na familia kunaweza kusaidia kuwa na desturi nzuri. Kufanya tena shughuli za kikundi, kuendelea kufanya shughuli za kimwili, na kuwa na nafasi ya shughuli za kijamii ni muhimu kwa ustawi wetu unaoendelea.

Jinsi ya Kukabiliana na Huzuni na Msiba

Watu wengi bado wana huzuni na msiba kutokana na janga hili. Labda ulipoteza mpendwa na haukuweza kuwa huko alipokufa. Au huenda hukuweza kuomboleza kifo cha mtu fulani ukiwa pamoja na marafiki na familia. Hata kama hujapoteza mpendwa, baadhi yetu tumepoteza kazi, afya imeathiriwa au hatuna wakati na marafiki na familia. Kuwa na huzuni ni jambo la kawaida.

Kuna njia nyingi sana kukabiliana na hasara na huzuni na inachukua muda. Kuhisi huzuni au kuishi na hisia ya kuwa na msiba kunaweza kukushangaza — haswa wakati hisia hizo haziishi. Kila mmoja wetu anaomboleza au kuonyesha hisia za msiba kwa njia tofauti. Ukijumuisha matatizo haya, hisia ya kufanya vitu upya na kujihusisha tena inaweza kuwa mbaya au isiyofaa. Kufahamu, na kuzungumza kuhusu hisia nyingi tofauti ambazo zitaendelea kuibuka kutatusaidia kupona pamoja.

- [Jifunze zaidi kuhusu mchakato wa huzuni \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#)
- [Ikiwa umepoteza mpendwa wakati wa janga la COVID-19 \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#)
- [Ikiwa una hisia za hasara kwa sababu ya mabadiliko ya desturi za kila siku na njia za maisha \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#)

Shirika la Usimamizi wa Dharura la Shirikisho (FEMA) linatoa usaidizi wa kifedha kwa gharama za mazishi zinazohusiana na COVID-19. Jifunze mengi kuhusu [usaidizi wa mazishi wa COVID-19 \(kiungo kinapatikana kwa Kiingereza\)](#).