Ugonjwa wa Bipola (Bipolar Disorder)

Ugonjwa wa bipola, ambao pia hujulikana kama ugonjwa wa mtu anayefurahi na kuhuzunika kupita kiasi, unaosababisha mageuzi katika usununu, nguvu, na uwezo wa kutenda. Ugonjwa husababisha usununu kubadilika ghafla ama kuwa katika hali ya huzuni na kukasirika au kuwa katika hali ya furaha, na kipindi cha katikati anaweza kuwa na hali ya kawaida. Vipindi vya mtu anapojisikia vizuri au vibaya huitwa vipindi vya furaha au mfadhaiko. Zaidi ya watu wazima milioni 2 katika Amerika wanao ugonjwa wa bipola kila mwaka. Ni ugonjwa unaokaa muda mrefu na unaweza kudhibitiwa wakati wote wa maisha ya mtu.

Dalili na ishara za ugonjwa huu *(Signs and Symptoms)*

Furaha (wazimu) *(Mania)*

- Kuwa na nguvu na bidii kisha kuishiwa nguvu
- Kuwa na hali ya juu ya furaha nzuri na ya kupita kiasi
- Kuwa na huzuni wa hali ya juu
- Anakuwa na mawazo mengi na kuzungumza kwa upesi akitoka kwa wazo hadi moja na jingine.
- Anasumbuliwa na hawezi kukaa kafanya kitu kimoja kwa muda mmoja
- Hana haja ya kusingizia isipokuwa kidogo tu
- Anayo imani isiyo ya kweli juu ya uwezo na uwezo wa mtu
- Unao uwezo dhaifu wa kuamua
- Anakuwa na matumizi mabaya ya fedha
- Anaongeza hamu ya ngono
- Anakuwa na tabia ya kukasirisha, jaziba, na kuingilia
- Anatumia vibaya madawa hasa kokeini, vileo, na madawa ya kusinzia
- Anakana kosa

Kipindi hiki cha furaha (wazimu) kinaweza kikachunguzwa iwapo hali ya kupanda inatokea pamoja na dalili tatu au zaidi kila siku kwa kipindi cha wiki moja au zaidi. Kama hali inavuka mpaka, dalili nyingine nne hujitokeza pia.

Mfadhaiko *(Depression)*

- Hali ya muda mrefu ya huzuni, wasiwasi, au ya kipumbavu
- Hali ya kuvunjika moyo au kukata tamaa
- Hali ya kujisikia unayo hatia, au kujiona hauna matumaini au thamani
- Kupoteza hamu ya kuwa na shughuli alizokuwa akizifurahi pamoja tendo la ndoa
- Kuwa na uchovu au kuishiwa nguvu
- Inakuwa vigumu kuzingatia, kukumbuka, au kufanya maamuzi.
- Kusinzia kidogo au kupita kiasi
- Kupoteza hamu ya chakula na kupunguza uzito, au kuongeza uzito na hamu ya chakula.
- Kuwa na maumivu ya muda mrefu ambayo hayatibiki (mfano maumivu ya muda mrefu au shida ya mmeng'enyo wa chakula).
- Kufikiria kujiua au kutamani kifo
- Anakuwa hali ya huzuni, wasiwasi, na hisia isiyotabirika idumuyo kwa muda mrefu

Ugonjwa huu unachunguzwa iwapo mtu anakuwa na dalili tano au zaidi kwa kipindi cha wiki mbili au zaidi.

Wakati fulani kivipindi hivi vya furaha (wazimu) au mfadhaiko vikiwa hatari husababisha matatizo ya akili mfano njozi (kusikia, kunusa, au kukisia vitu ambavyo kwa hakika havipo) na kubuni (imani za uongo ambazo hazina mantiki au zisizo kubalika na dhana katika utamaduni wa jamii).

Matibabu *(Treatment)*

- Madawa ya kutuliza hali ya mtu yanaweza kutumika yenyewe au pamoja na madawa ya kuzuia mfadhaiko katika kutibu ugonjwa wa bipola. Madawa mengine ya magonjwa ya akili yanaweza kutumika.
- Ushauri wa kitaalam husaidia watu waweze kubadili namna za kufikiri na za tabia zisizo sawasawa ambazo zinaambatana na ugonjwa huu.
- Elimu kisaikolojia ni pamoja na kuwafundisha juu ya ugonjwa na matibabu ya ugonjwa huu.
- Ushauri kwa familia unapunguza kiwango cha ghasia katika jamaa ambazo zinaweza kuchangia au kuwa ni matokeo ya dalili za ugonjwa mtu alionao.

Jinsi ya kupata msaada ***(Getting Help)***

Wasiliana na mmojawapo washiriki katika Mental Health Access for Refugees and Immigrants Grant (MHARI). ***(Contact one of the participating agencies.)***

Ajenti wa mradi: Somari Community Center (366-6868); Sudanese Community Association (315-9681); **Central African Community Contact Inc., c/o William Mwizerwa, 430-5609.**

Mental Health Treatment Provider: Centerstone 279-6700 (1921 Ransom Place Nashville TN, 37217.

Mfadhili wa Mradi: Kampaeni imefadhiliwa na Federal Grant kutoka Office of Minority Health, Washington.