

**8 JUNI 2024**

**AFYA YA AKILI NA UCHUMI**  
**Dkt. Denis Leshao**

**Vidokezo**

- **Utangulizi wa afya ya akili.**
- **Visababishi**
- **Dalili**
- **Matibabu**
- **Ustadi au ufahamu wa kihisia**
- **RAS.**

# UTANGULIZI.

- AKILI, ni uwezo wa mtu kutumia ufahamu, mantiki, na uelewa kufikiri, kutatua matatizo, kufanya maamuzi, na kuzalisha mawazo mapya. Ni uwezo wa kujifunza, kuelewa, na kufanya maamuzi sahihi kulingana na hali na mazingira yanayobadilika.

# AFYA YA AKILI.

- Inahusiana na ustawi wa kisaikolojia, kihisia, na kijamii wa mtu. Ni hali ya kuwa na uwezo wa kushughulikia mafadhaiko, kujenga mahusiano mazuri, kufanya maamuzi sahihi, na kuhisi furaha na uridhika na maisha(APA 2019)

# CHANGAMOTO ZA AFYA YA AKILI

- Ni hali au matatizo yanayoweza kuathiri ustawi wa kisaikolojia, kihisia, na kijamii wa mtu. Hizi ni pamoja na magonjwa ya akili kama unyogovu, wasiwasi, matatizo ya kihisia, na matatizo ya tabia. Changamoto hizi zinaweza kuathiri uwezo wa mtu kufanya kazi, kujenga mahusiano mazuri, na kufurahia maisha kikamilifu. (National Institute of Mental Health - NIMH)

Hata hivyo, changamoto za afya ya akili zinaweza kupelekea kumfanya mtu kukosa uwezo wa kuzalisha Mali, kushiriki katik shughuli za kiuchumi na kuharibu uhusiano wake na watu wengine, hii inatokana na mabadiliko yanayo weza kutokea katika akili ya mtu, mwili wa mtu na mabadiliko ya kimazingira( ikihusisha mahusiano, elimu, familia, kazi, Imani, Hii Ni kwa sababu mawazo (stress) → kuchoka (burnout) → magonjwa ya akili( mental illness).

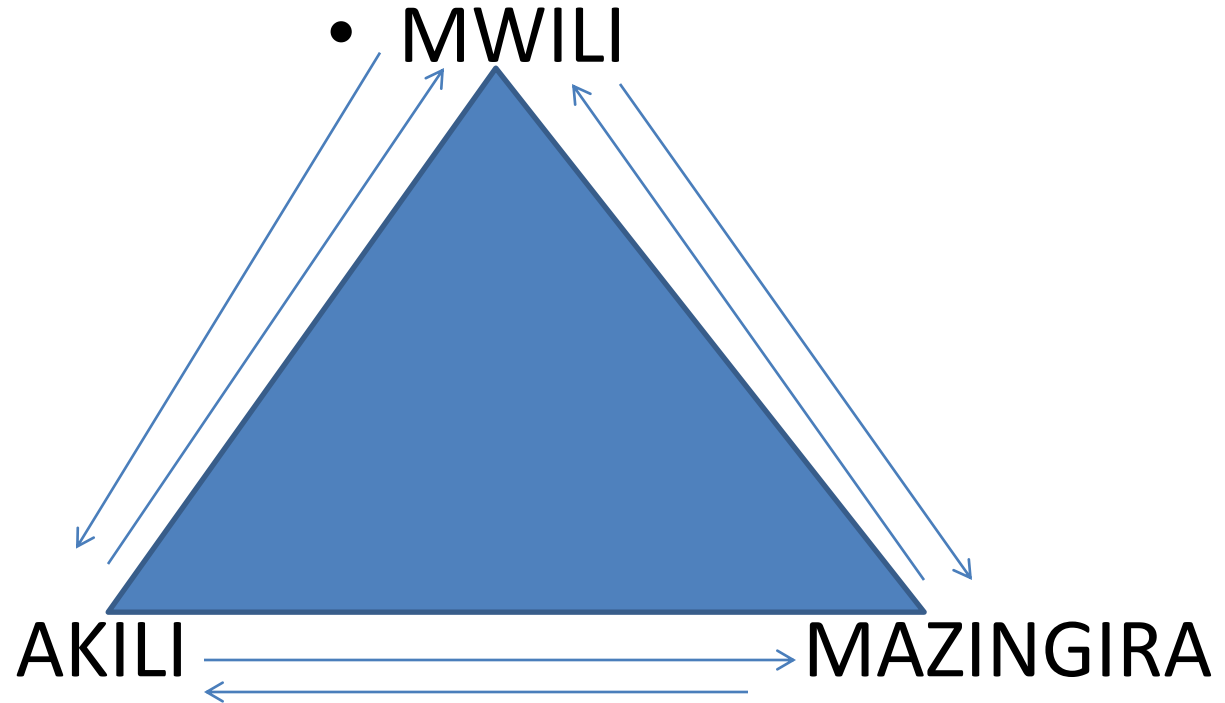
# MAGONJWA YA AKILI

- Ni hali za kiafya ambazo zinahusiana na utendaji wa ubongo na zinaweza kusababisha mabadiliko katika mawazo, hisia, tabia, au ustawi wa mtu. Mifano ni pamoja na unyogovu, wasiwasi, skizofrenia, bipolar disorder, na matatizo mengine ya akili ambayo yanaweza kuathiri jinsi mtu anavyofikiri, anavyojisikia, na anavyotenda

# VISABABISHI

- Vipo visababishi vingi vinavyo weza kupelekea uwepo wa changamoto za afya ya akili. Mazingira, mwili na akili vinaingiliana sana, kiasi ambacho vinaweza kuathiriana moja kwa moja mazingira yanaweza kupelekea changamoto za afya ya akili, wakati changamoto za afya ya akili zinaweza kuleta madhara kwenye mazingira, mwili vile vile na akili, lakini akili na mwili

# VISABABISHI



- George Engel (1970s)



# VISABABISHI

- Hii inamaanisha kwamba, akili inaweza kuathiri maendeleo ya kiuchumi, ambayo yanapatikana kwenye mazingira ya binadamu, wakati mazingira ya kiuchumi pia yanaweza kuathiri maendeleo ya akili, mazingira yanaweza kuathiri mwili pia, wakati mwili unaathiri mazingira, hivyo hivyo akili inaathiri mwili wakati mwili unaathiri akili.

# DALILI

1. Dalili za changamoto za afya ya akili na magonjwa ya akili hutofautiana kulingana na aina ya tatizo na mtu binafsi. Hata hivyo, baadhi ya dalili za kawaida ni pamoja na:
2. Mabadiliko katika hisia au hisia za muda mrefu za huzuni (unyogovu).
3. Hofu, wasiwasi mkubwa, au hisia za kufadhaika (wasiwasi).
4. Kusikia au kuona vitu visivyopo au kuwa na dhana zisizofaa (harakati za kisaikolojia).

# DALILI

1. Mabadiliko makali katika hali ya mawazo au tabia (kama vile kubadilika kwa ghafla kwa hisia za furaha na huzuni katika bipolar disorder).
2. Matatizo ya kulala au usingizi wa muda mrefu.
3. Kuwa na shida katika kufanya kazi au kujishughulisha na majukumu ya kila siku.
4. Kujiondoa au kuepuka shughuli za kijamii.
5. Kuwa na mawazo au tabia ya kujidhuru au kujidhuru.

Ni muhimu kutambua kuwa watu wanaweza kuhisi au kuonyesha dalili tofauti, na ni muhimu kutafuta msaada wa kitaalamu ikiwa unahisi au unaona dalili yoyote ya changamoto ya afya ya akili.

# MATIBABU

- Mazungumzo Tiba(non pharmacological management), dawa (pharmacological management).
- Mwenendo mzuri wa maisha (healthily lifestyle)

# AFYA YA AKILI NA UCHUMI.

- Ni mfumo unaohusisha uzalishaji, usambazaji na matumizi ya bidhaa na huduma katika jamii Fulani by (Adam smith, 1979). Katika saikolojia,

# AFYA YA AKILI NA UCHUMI

- Ustadi au ufahamu wa kihisia ni uwezo wa kuelewa na kusimamia hisia zako mwenyewe na za wengine, pamoja na uwezo wa kuelewa na kutumia hisia katika mawasiliano na maamuzi.

# AFYA YA AKILI NA UCHUMI

- Ni kuhusu kutambua hisia zetu na za wengine, na jinsi zinavyoathiri tabia na mahusiano. Mwandishi na mwana uchumi Rebert kiyosaki katika moja ya vitabu vyake alisema" if you can't control your emotions, you can't control economy"



# AFYA YA AKILI NA UCHUMI

Uchumi na afya nzuri ya akili, hasa katika upande huu wa ustadi wa kihisia(emotion intelligence) vina muingiliano mkubwa kiasi kwamba, mtu akishindwa kuhimili mabadiliko mbalimbali ya hisia zake hawezi kuhimili uchumu wake vizuri.

Afya ya akili ina muingiliano mkubwa na uchumi kwa sababu kushindwa kuhimili au kuweza kuhimili uchumi vizuri.

# RETICULAR ACTIVATING SYSTEM (RAS)

- Ras na nguvu ya kimaono katika kuainisha malengo ikiwa Ni kuonesha nguvu ya ubongo wa binadamu katika mafanikio, (hi Ina ushahidi kisayansi na kimaandiko).(Steriade, M. 1996). Binadamu anaweza kuwa chochote anacho taka kiuchumi, unacho takiwa Ni kunitumia vizuri nguvu ya kimaono.