

## Maumivu

Maumivu yanaweza kusababishwa na sababu nyingi, kama vile kuumia mwilini au namna utumiavyo mwili. Pia hali unavyojisikia (mudi) inaweza kusababisha maumivu. Kwa mfano, msongo wa mawazo/stresi na wasiwasi zinaweza kusababisha maumivu ya kichwa au kukaza kwa misuli. Namna unavyohisi au kusikia ukubwa wa maumivu daima ni mtu mwenyewe binafsi. Namna maumivu husikiwa na mtu hutegemeana na nguvu za mtu na njia za kukabiliana na maumivu. Ni vizuri kusikiliza maumivu, inaweza kukuongoza kuepokana na kutokea kwa uharibifu zaidi. Wakati mwingine baada ya sababu ya awali kutoweka, maumivu yanaweza kubaki na vitu vya kawaida kama joto, baridi na kugusa vinaweza kuhisiwa kama maumivu. Haupaswi kuwa mwangalifu sana juu ya maumivu, lakini endelea na maisha na kujishughulisha kwa wingi kwa kadri iwezekanavyo.

### KUKABILIANA NA MAUMIVU

Wakati mwingine hakuna sababu maalum au tiba inayoweza kupatikana ya maumivu, hata kama vipimo vingi vimefanywa na madaktari mbalimbali. Wakati huo, bila shaka, ungependa kupata "sababu" ya hali hiyo. Hii inakatisha tamaa (kusumbua) na hali inaweza kuwa ya msongo wa mawazo (huzuni) au hasira. Huenda kumekuwa na mateso mengi katika maisha ya mtu na mateso yamebakia mwilini kama maumivu. Katika hali hiyo, ni muhimu kukubali maisha yako mwenyewe na maumivu. Badala ya kutafuta sababu ya maumivu hayo, itakuwa vizuri ukijaribu kutafuta njia za kukabiliana na maumivu hayo. Hupaswi pia kujilaumu kwa ajili ya maumivu. Unaweza kujaribu kufikiria: "Kwa sababu mimi ni mtu wa thamani, ninapaswa kufanya kitu juu ya hili ili kuboresha hali yangu".

Chini ni njia tofauti, ambazo unaweza kujaribu ili kupunguza maumivu. Vitu tofauti husaidia watu tofauti. Ni vizuri kujifunza kujua maumivu yako na mambo yanayokusaidia, kwa mfano kwa kuweka dayari ya maumivu ya kila siku (daftari unaloandika maumivu ya kila siku).

### KUPUNGUZA MAUMIVU

Maumivu ya mwili yanaweza kupunguzwa, kwa mfano, kwa masaji (kuchuliwa mwili), msaada wa matibabu ya baridi na joto, madawa au kwa kujishughulisha na kufanya mazoezi mbalimbali ya mwili.

Kusikia maumivu pia hisia na mawazo ni sehemu muhimu. Hata kama maumivu yanasababishwa na mwili, kusikia maumivu kwenyewe huanzia katika ubongo. Maumivu yanaweza kupunguzwa kwa msaada wa akili/hisia, ambapo ubongo hupunguza ujumbe wa maumivu.

- Kusikia maumivu inategemea sana na kile unachofikiri kuhusu maumivu na jinsi unavyoichukulia. Kwa mfano, ikiwa hujui ni nini kinachosababisha maumivu, unaweza kuhisi kuogopa, na maumivu makali zaidi. Katika hali hii, ni ngumu zaidi kuvumilia maumivu.
- Unapoyapa maumivu kipaumbele mara kwa mara, maumivu huongezeka na husababisha mvutano/mkazo wa ziada katika mwili. Unaweza kuhisi kama huwezi kuacha kufikiria juu ya maumivu. Hata hivyo, kitu cha maana cha kufanya, au kuwa pamoja na watu wazuri, inaweza kusaidia katika kuondoa kuweka hisia kwenye maumivu.
- Maumivu ya mtoto hupunguzwa na faraja ya mama. Pia hufanya kazi kwa watu wazima, kwamba kama mtu anaona na kukupa umakini. Kujali kwa wengine, faraja na msaada wa wengine husaidia katika kukabiliana na maumivu.
- Kwa mazoezi ya kufikirika, unaweza kujifunza kukabiliana na maumivu. Kwa mfano, unaweza kufikiria ukubwa na rangi ya maumivu. Kisha yanapata sura na hivyo yanaweza kushughulikiwa kwa ubora zaidi. Baada ya hapo, unaweza kupumua kwa utulivu na kubadili fikra ya sura ya maumivu kuwa isiyo sumbuu zaidi.
- Maumivu mara nyingi hufuatana na mvutano/mkazo. Kufanya mazoezi ya kupumzika/kurelaksi husaidia kukabiliana na maumivu.
- Unaweza kupata msaada kutoka kwa mtaalamu wa matibabu ya viungo (fizio), mwanasaikolojia au wasaidizi wengine wa kitaaluma.

Unaweza kufanya mazoezi ya kukubali, kujikubali mwenyewe na maumivu yako: maumivu yapo, lakini maishani kuna mambo mengine mengi. Maumivu hayana haja ya kukuzuia kuishi maisha mazuri.