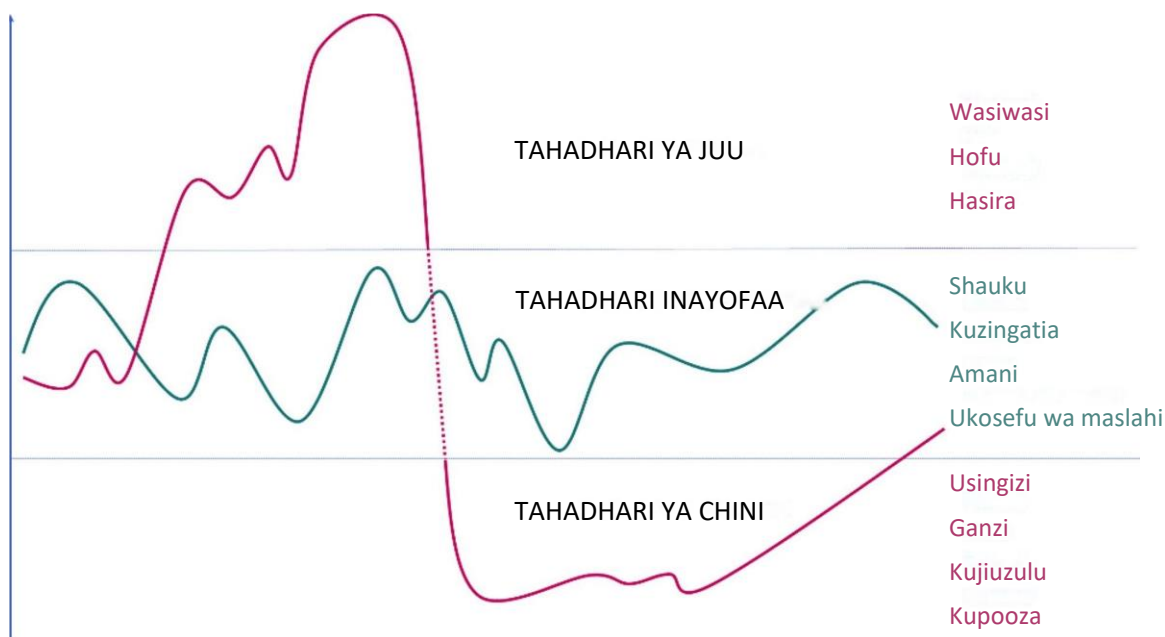


HALI YA TAHADHARI

Hali ya tahadhari inahusu kiwango cha tahadhari na tahadhari ya mtu. Uwezo wa kutambua na kudhibiti tahadhari ya mtu huongeza ustawi wa akili na mwili. Ni kawaida kwa hali ya tahadhari kubadiika siku baada ya nyingine. Hali ya tahadhari huathiriwa na mambo mengi tofauti, kama vile kiasi na ubora wa usingizi, hisia, kiasi cha mwanga na wakati wa siku. Kwa mfano, baada ya kulala vibaya usiku, hali ya tahadhari yako inaweza kuwa chini sana wakati wa mchana. Vile vile, unaposisimka kuhusu jambo fulani, kiwango cha tahadhari yako hupanda zaidi kuliko unapofanya mambo ya kawaida. Mtu yuko katika hali ya kufaa ya tahadhari wakati hali ya tahadhari ni usawa, kumaanisha haiko juu au chini sana. Hali inayofaa ya tahadhari inasaidiwa na kujifunza mambo mapya, kuzingatia wakati wa sasa na kudumisha uwezo mzuri wa kufanya mambo ya kila siku.

Hali ya mafadhaiko huongeza tahadhari. Wakati mafadhaiko yanaendelea kwa muda mrefu, tahadhari inazidi kuwa kiwango cha juu. Wakati kama huu, ni vigumu kwa mtu kutulia au kupumzika na kurudi katika hali inayofaa ya tahadhari. Matukio magumu ya awali yanaweza kusababisha mafadhaiko na kuathiri hisia za usalama. Wakati kama huu, mara nyingi ni vigumu kudumisha hali inayofaa ya tahadhari. Tahadhari inaweza kubadilika haraka, mara ikapanda au ikawa chini au ikawa juu wakati wote. Kwa sababu hii, kuna uhusiano mkubwa kati ya hisia za usalama na tahadhari. Wakati mtu anahisi uoga, tahadhari yake inaongezeka juu. Kwa upande mwingine, tishio kali linaweza pia kusababisha hali ya tahadhari ya chini, na kusababisha mtu kupooza. Wakati mtu yuko katika hali inayofaa ya tahadhari, kwa kawaida huhisi salama.

Picha uliyo hapa chini inaonyesha hali tofauti za tahadhari na hisia zinazohusiana. Mstari wa kijani unaonyesha mabadiliko ya kawaida katika hali ya tahadhari wakati wa mchana. Kwa hivyo, tahadhari inaweza kubadilika kutoka kwa shauku hadi ukosefu wa riba hata katika eneo la tahadhari inayofaa. Mstari mwekundu unaonyesha mabadiliko ya haraka na yasiyoweza kudhibitiwa kwa tahadhari ya mtu anayesumbuliwa na mafadhaiko anapokumbatia au kukukumbuka hali ya ugumu wakati wa siku ya kawaida.



Jinsi ya kutambua tahadhari?

Unaweza kujifunza kutambua tahadhari yako mwenyewe. Zilizo rodheshwa hapa chini ni ishara zinazohusiana na kuisimua kupita kiasi, msimko mdogo, na msimko unaofaa. Huenda usione ishara zote ndani yako, lakini unaweza kujifunza kutambua hali yako ya tahadhari kwa msaada wa orodha hapa chini.

<u>Tahadhari ya juu</u>	<u>Tahadhari inayofaa</u>	<u>Tahadhari ya chini</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Mdundo wa moyo wa haraka • Kupumua kwa haraka • Kutokwa jasho • Baridi ya ngozi • Hisia za kutotulia • Kutetemeka • Mvutano wa misuli 	<ul style="list-style-type: none"> • Mdundo wa moyo wa utulivu • Utulivu wa kupumua • Hisia za usalama na utulivu • Urahisi wa kusonga au kukaa tuli • Hali ya kuzingatia mambo kwa makini 	<ul style="list-style-type: none"> • Mdundo wa moyo polepole • Kupumua kwa polepole • Ngozi nyekundu, yenye joto • Ganzi • Hisia ya kutokuwepo • Ukosefu wa nguvu na ugumu wa kusonga

Jinsi ya kudhibiti tahadhari?

Unaweza kujifunza kusawazisha tahadhari yako. Mpangilio wa kawaida wa kila siku na usingizi wa kutosha husaidia kukaa katika hali inayofaa ya tahadhari. Wakati wa uchovu, mtu ni rahisi kuwa katika tahadhari ya chini. Kwa upande mwingine, kwa mfano, haraka nyingi za kila siku zisizo za kawaida zinaweza kusababisha hali ya tahadhari ya juu. Kutumia muda na watu wa karibu na jamii husaidia kukaa katika tahadhari ya chini. Kufanya mazoezi unayoyapenda pia hufanya iwe rahisi kusawazisha tahadhari yako. Zilizo rodheshwa hapa chini ni njia unazoweza kujaribu kudhibiti tahadhari yako unapotambua kuwa uko katika hali ya tahadhari.

Ukiwa katika tahadhari ya juu

- Vuta pumzi ndefu
- Bonyeza nyayo za miguu yako kwenye sakafu / ardhi na uhisi sakafu / ardhi chini ya miguu
- Zingatia mazingira yako: Mambo matano unayoyaona, kusikia, na kuhisi katika mazingira
- Jaribu blanketi yenye uzito au bidhaa zingine zilizochapishwa
- Kupiga kifua polepole: weka mikono yako juu ya kupiga kifua chako taratibu kwa utulivu, kwa viganja vyote viwili
- Osha uso wako kwa maji ya barafu kwa sekunde 30
- Kukaza na kupumzisha sehemu mbalimbali za mwili kwa njia mbadala

Ukiwa katika tahadhari ya chini

- Simama, sogeza mikono na miguu yako na fanya zoezi kidogo
- Sukuma ukuta kwa mikono miwili kwa nguvu uwezavyo
- Weka viganja vyako vikabiliane na visukume dhidi ya kila kimoja
- Zingatia mazingira yako: Mambo matano unayoyaona, kusikia, na kuhisi katika mazingira
- Kula kitu chenye ladha kali, kwa mfano. lozenge
- Jipigapige kwa utulivu mwili mzima
- Bonyeza nyayo za miguu yako kwenye sakafu / ardhi na uhisi sakafu / ardhi chini ya miguu