

Manso matali eloko babengi “stress” mpe lolenge nini elakisamaka kati na nzoto na moto.

Ebandeli

Ndenge tokoki koyoka kati na nzoto mpe molimo na biso ekoki kozala suite ya makambo oyo tozali kovivre. Soki situation ya vie na yo echanger, santé na yo mpe ekoki kochanger. Par exemple soki moyi ezali makasi nzoto na yo ekotonda na motoki. Lokola mpe soki ozali kobanga to mpe moto mosusu abangisi yo okoyoka motema na yo ekobeta makasi.

Ba experience ya mabe na vie mpe kovivre na ba condition oyo ezali kosepelisa yo te ekoki kobebisa santé ya moral mpe nzoto na yo. Soki eloko ya ndenge wana eyeli yo yeba ete ozali kovivre stress.

Nini ekoki kopesa “stress” ?

Tango nyoso ezali malamumu na bomoi na yo okozala na esengo mpe kimia. Mais soki makambo ezali koleka ndenge ozali kolinga te to mpe soki ozali komitungisa na likambo moko, okomona te okokoma koyoka nzoto na yo malamumu lisusu te. Nyoso oyo ekoki kozala likolona biloko oyo:

Libungisi

- Bobungisi ndako to biloko na yo zambi balongwisaki mboka na makasi.

- Bokabwani na baboti mpe baninga.
- Bobungisi bandeko to mpe baninga na nzela na liwa to mpe bokangami na bango na basoda.

Violence

- Soki ozalaki menacé to mpe batorturaki yo.
- Soki yo ndeko mwasi to mpe mobali balalaki to mpe balingaki kolala yo na makasi.
- Soki omonaki ndenge bazalaki kotorturer bandeko to mpe baninga na yo.
- Soki omonaki ndenge bazalaki koboma ndeko to mpe moninga na yo.

Insecurité

- Soki ovoyageaki na situation moko ya risk makasi.
- Soki ozali komitungisa mingi na likambo ya ngunda na yo.
- Soki ozali komitungisa mingi makambo matali oyo ekoya lobi.

Impuissance

- Bovandi na ndako oyo ezali ya yo te.
- Bozangi makoki ya kobongola condition ya vie na yo.
- Kosala eloko olingi na yo kosala te na makasi.

Ndenge nini stress ekoki komilakisa kati na moto ?

Bandeko oyo bazalaka na stress bayokaka tango mosusu boye:

Elakisameli ya stress na moral na moto

- Mawa, kolela, bozangi elikia
- Soni
- Komitungisa
- Kosilika pamba pamba
- Kozala na tension makasi
- Probleme ya komiconcentré
- Posa ya kovivre ekosila
- Kolekisa tango mingi kokanisaka makambo masi mayela yo.
- Bobangi eloko oyo esila koyela yo eyela yo lisusu.

Elakisamelo ya stress kati na nzoto.

- probleme ya kolala, bandoto mabe
- bolembu ya nzoto, pasi na nzoto mobimba
- bobendani ya misisa
- motema kobeta makasi
- posa ya koliya ekosila, posa na kosanza
- pasi na libumu, pulu pulu
- pema mokuse, vertige, nzoto kolenga
- posa na kolala na mwasi to mpe mobali na yo ekosila

Elakisamelo ya stress na bizaleli na yo

- Posa ya kosala mosala ekosila, bampongi ya pamba pamba
- Kosilika pamba pamba
- Okoki mpe kosala misala sans repos mpo na kobosana
- Milangwa mpe komela diamba mingi
- Kokimaka baninga, posa kaka ozalaka yo moko.

Stress na relation na yo na baninga

- Posa ya baninga ekosila yo
- Discussion, kosuana mpe bitumba kati na libala.

Soki ozali kati na stress okoyoka biloko misusu oyo towuti kolobela. Yango ezali mingi lié na ba probleme oyo ozali komona na bomoi na yo. Okoki komona ete bizaleli mpe santé ya nzoto na yo echangé kaka na ngonga wana ya ba probleme. Kasi, ezali te moto nyosa nde ayokaka biloko oyo tolobi lokola moto na moto azali na lolenge na ye ya koreagir na stress.

Eloko okoki kosala soki ozali komona mpasi na tina na stress

Soki ozali koyoka moko na makambo oyo totangi likolo kati na lokaso loye:

- ekoki kozala consequence ya ba mpasi to miyoko omona to mpe ozali komona sika oyo
- eloko oyo ozali koyoka ezali normal na cas na yo mpe na ba cas mingi ekitaka na yango. Elingi kolimbola te te okomi liboma.
- Oko remarquer te tango ozali na misala mingi ya kosala, effets ya stress ekotungisa yo mingi te. Nzela ya malamum po na yo ezali kosalaka mwa musala moko au lieu kalalaka ba mpongi to mpe komitungisa.
- Sala nyoso oyeba ba service oyo ekoki kosalisa yo na probleme na yo. Communauté na bino eyebi mwa mingi esika ba service wana ezali mpe ekoki kosunga yo

- Lisusu communauté na bino peut –être ezali mpe ko organiser ba activités to mpe ekoki kozala capable yo kopesa yo conseil na makambo matali kelasi to mpe stage to mpe lisusu ekoki kopesa yo conseil na probleme na yo.
- Soki omoni ba effets ya stress ezali makasi to mpe ewumeli mwa basanza mpe okanisi ozali na besoin ya lisungi, okoki koya na service na biso. Adresse na biso epesami na nse ya lokasa oyo.
- Soki oyebi moto moko azali komitungisa na makambo matali stress yo mpe okoki kolimbola ye yango na ndenge otangi na lokasa loye.
- Okoki mpe kosunga baninga oyo bazali na probleme ya stress na kopesaka bango ba idées ya malamum oyo ozali na yango mpo na kobunda na probleme wana.

Soki olingi lisungi ya mingi mpo na makambo matali stress, tuna communauté to docteur na yo (GP).

Lingala

Translator: Dr Nkongeleke Mloto

STRESS MPE LOLENGE EKOLAKISAMAKA KATI

Information pa na ba refugiés

Reproduced with kind permission from the North East London Mental Health NHS Trust, and supported by Redbridge & Waltham Forest Health Authority and Leytonstone Life Government Challenge Fund. Developed by the Refugee Support Project, North East London Mental Health NHS Trust