



UBUKANGURAMBAGA KURI SITERESE

Mental Health Unit 2021

CONTACT US : +250 785 110 658

www.mizerocare.org

Abafatanyabikorwa



KOICA
People Peace Prosperity Planet

UNFPA
Ensuring rights and choices for all

Jimbuto
foundation

IRIBURIRO

Siterese (stress) inaniza ubwonko, kandi ni kimwe mu bibazo byo mu mutwe bihangayikishije isi muri rusange. Umuryango wacu Mizeror Care Organization wakoze ubu bukangurambaga ugamije gufasha buri wese kumenya Siterese (Stress) icyo aricyo, ingaruka zayo n'ingamba zikwiye gufatwa mu rwego rwo kubungabunga ubuzima bwo mu mutwe.



IBIRIMO

URUPAPURO 1

INTANGIRIRO

URUPAPURO 2

UBUSOBANURO

URUPAPURO 4

IBIMENYETSO BYA SITERESE

URUPAPURO 7

IMPAMVU ZISHOBORA GUTERA SITERESE (STRESS)

URUPAPURO 8

INGARUKA RUSANGE ZA SITERESE (STRESS)

URUPAPURO 10

INCAMBA ZO KUGABANYA SITERESE (STRESS)

URUPAPURO 11

UMUSOZO

INTANGIRIRO

Ubuzima burimo imbogamizi, ndetse n'inshingano nyinshi dusabwa kuzuza. Ibyo bishobora kunaniza ubwonko, kandi bigaragara ahantu hose muri sosiyete. Bituma habaho kutuzuza inshingano rimwe na rimwe, bikanateza ibihombo n'isenyuka ry'imiryango rya hato na hato. Iyi gahunda y'ubukangurambaga ikubiyemo ubusobanuro bwa siterese (stress), uburyo bwo kwiga kubana nayo, twirinda ingaruka zayo.



UBUSOBANURO

Siterese ni uburyo umuntu ahinduka mu marangamutima, ku mubiri no mu myitwarire ye iyo ananiwe gutanga igisubizo cy'ibibazo bimuri imbere, wenda bitewe no kubura ubushoboz cyangwa umwanya uhagije. Ibi bibyara uburwayi ku mubiri. (Palmer, 1989)

Siterese ni ibiyumviro biza mu muntu iyo yisanze hari igitutu kidasanzwe kimuriho bitewe n'akazi kiyongereye, kutumvikana n'uwo mu muryango cyangwa guhangayikira amafaranga. (RBC,2018)



Siterese (stress) ntabwo iba mbi igihe cyose. Iyo itari ku rwego rwo hejuru, ishobora gutuma umuntu akorera ku gitutu (pressure) akaba yakora neza akazi ke. Gusa, iyo uhora ukora usiganwa n'igihe bishyira ubwonko n'umubiri mu kaga. Bigira ingaruka ku mubiri nko kubura ibitotsi, kwangirika kw'imwe mu mitsi y'ubwonko, cyangwa umuvuduko ukabije w'amaraso. Kubana na siterese (stress) igihe kirekire itavuwe, bishobora kugabanya ubudahangarwa bw'umubiri, bigatera ubugumba, bikanihutisha gusaza vuba, kudasinzira neza cyangwa kubura ibitotsi.

Ningombwa kugabanya no kwirinda siterese hitabwa ku buryo na za gahunda bigamije gufasha abantu kudaheranwa nayo mu buzima bwabo, basesengura impamvu nyirizina ziyitera, banafata ingamba z'ibigomba gukorwa mu kugabanya ingaruka zayo .

(Gale Encyclopedia of Medicine, 2008).



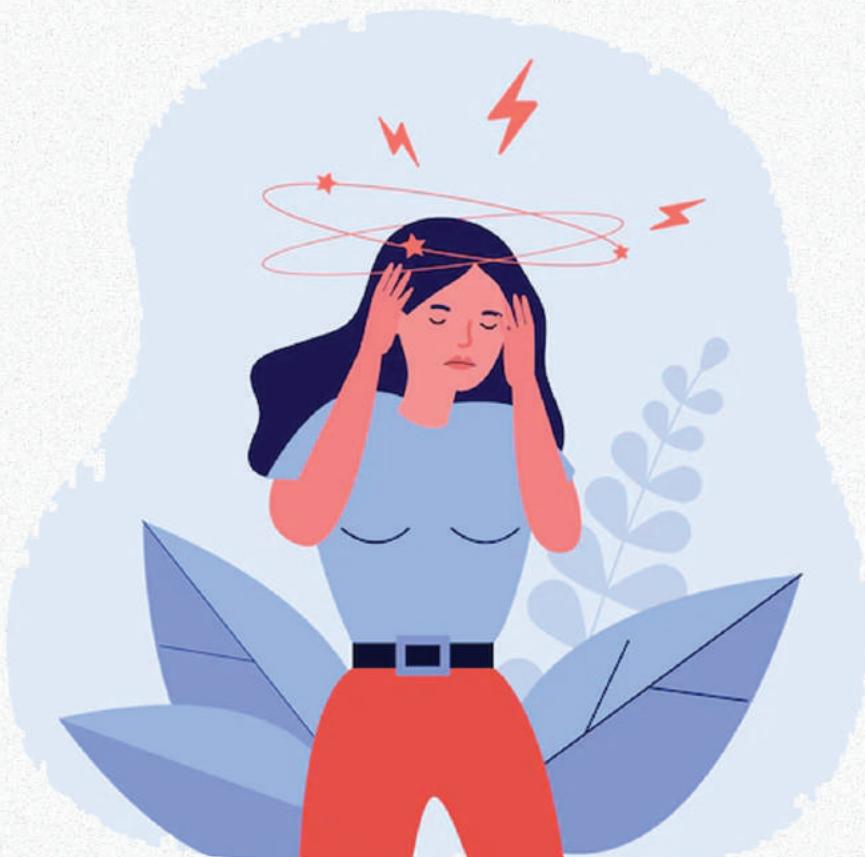
IBIMENYETSO BYA SITERESE



A. IBIMENYETSO KU MUBIRI

- Guhorana umunaniro.
- Imihindagurikire mu igogora no kudakora neza.
- Kubura ubushake bwo gukora imibonano mpuzabitsina.
- Kurwara umutwe.
- Kuribwa ibice bimwe by'umubiri.

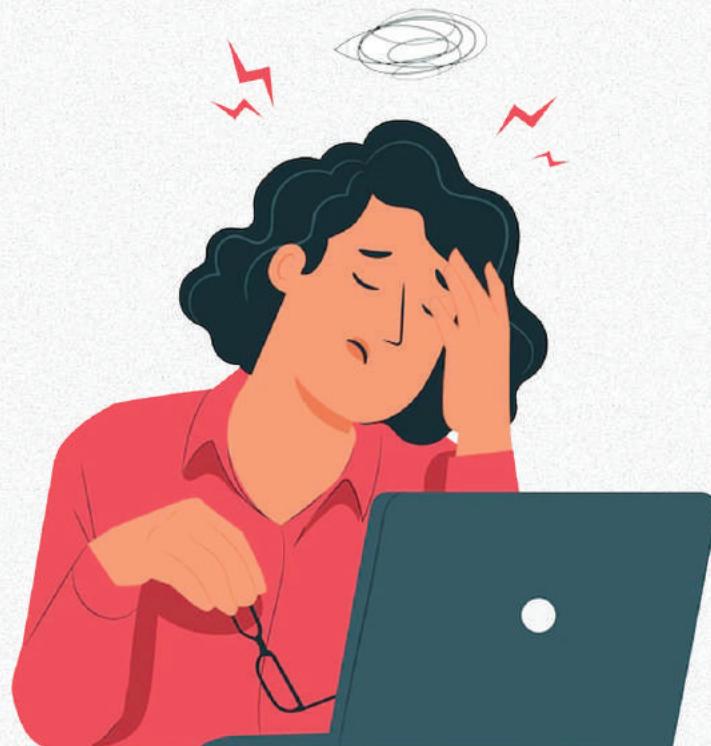
IBIMENYETSO BYA SITERESE (IBIKURIKIRA)



B. IBIMENYETSO BIJYANYE N'IMYITWARIRE

- Impinduka mu bushake bwo gufata amafunguro (kugabanuka cyane cyangwa kwiyongera cyane).
- Gukoresha inzoga n'ibindi biyobyabwenge.
- Kutihangana nk'uko byagendaga mbere y'uko umuntu agira siterese.
- Kugira umuhangayiko.
- Kugira umushiha, guhubuka.
- Kwigunga.

IBIMENYETSO BYA SITERESE (IBIKURIKIRA)



C. IBIMENYETSO BIJYANYE N'AMARANGAMUTIMA

- Kurakara.
- Gucika intege.
- Kurambirwa vuba.

D. IBIMENYETSO BIJYANYE N'IMITEKEREREZE

- Kurangara.
- gutakariza abantu ikizere.
- Kwibagirwa cyane.
- Kunanirwa gukemura ibibazo.
- Gutakaza ubushake n'ubushobozzi bwo gufata mu mutwe.

Kugaragaza ibimenyetso bya siterese (Stress) ntibisobanura ko umuntu ari umunyantege nke, ko adashobora kubyihanganira; ahubwo byerekana ko na we ari umuntu nk'abandi.

IMPAMVU ZISHOBORA GUTERA SITERESE (STRESS)

IMPINDUKA MU BUZIMA:

- Kubura amahitamo y'icyo wakora (*Uncertainty about life situations*).
- Imiterere mibi y'akazi.
- Ibihe bidasanzwe, byaba byiza cyangwa bibi.
- Kwisanga uri wenyine ahantu utamenyereye.
- Gutandukana cyangwa guhemukirwa n'umukunzi wawe.
- Kwirukanwa ku kazi.

-Guhohoterwa.

- Kubura ubufasha ubwo aribwo bwose.
- Inshingano zirenze ubushobozibw'umuntu.
- Kurwaza umwe mu bagize umuryango igihe kirekire.
- Ibihe by'ihungabana nk'ibyorezo, ibiza, iruka ry'ikirunga.
- Imikorere y'akajagari.

INGARUKA RUSANGE ZA SITERESE (STRESS)

Iyo impamvu zitera siterese (stress) zitinze ku muntu cyangwa ntizigabanuke, bica intenge ubudahangarwa bw'umubiri mu kurwanya indwara, bigatera kurwaragurika.

Ingaruka ku mubiri

- Indwara zidakira (indwara z'umutima).
- Diyabete (Diabetes).
- Umuvuduko w'amaraso ukabije.
- Umubyibuho ukabije n'izindi ndwara zijiyanje n'imirire.
- Ibibazo bijiyanje n'imihango y'abakobwa/abadamu.
- Kubabara ibice bimwe by'umubiri.
- Kurwara umutwe wose cyangwa uw'uruhande rumwe.
- Indwara z'igogora (impatwe, impiswi, isesemi,...).
- Kubatwa n'ibiyobyabwenge.
- Guhorana umunaniro no kurambirwa.



INGARUKA RUSANGE ZA SITERESE (STRESS)

Ibibazo by'amarangamutima

- Kwiheba.
- Kugira umunabi mbere y'imihango y'abagore (abakobwa).

Imibanire n'abandi

- Gutakaza akazi.
- Gutanga serivisi mbi.
- Amakimbirane.



INGAMBA ZO KUGABANYA SITERESE (STRESS)

- Fata ikiruhuko, ujye unaseka.
- Shaka umuntu w'umwiringirwa muganire.
- Shyira gahunda mu mikorere yawe.
- Tegura neza aho ukorera n'aho urara.
- Menya ibigutera siterese (stress) ubyirinde.
- Shaka ubumenyi bushya bugufasha guhangana n'ibibazo.
- Shyiraho uburyo bwo gukemura impaka mu gihe zibayeho.
- Hagarika ibitekerezo bibi.
- Iga gukorana n'abandi.

- Itoze kwakira impinduka kuko zibaho mu buzima.
- Iyubakemo ubudaheranwa.
- Wihe intego zishoboka.
- Igirire ikizere.
- Irinde gukoresha ibiyobyabwenge.
- Kora siporo, jya ufata indyo yuzuye, unywe n'amazi ahagije.
- Egera abo mubana ubasangize ibiguhangayikishije.
- Reka gusuzugura umurimo uwariwo wose, kandi utinyuke kwihangira umurimo.

UMUSOZO

Siterese igaragara kenshi mu mibereho ya muntu, kandi ikagira ingaruka ku buzima. Niyo mpamvu dukeneye kuyimenya, tugasobanukirwa n'uburyo twayirinda.

Uramutse ufile ibimenyetso twavuze, ukagerageza ingamba zatanzwe ntibigire icyobihindura wagana serivisi yita ku buzima bwo mu mutwe ku bitaro, ku bigo nderabuzima ndetse n'ibigo byigenga bitanga iyo serivisi bikwegereye ugahabwa ubundi bufasha.

Akensi abantu ntabwo bicwa n'ingaruka ziterwa na siterese ubwayo, ahubwo ni uburyo twitwara iyo tuyifite. (Byavuzwe na Hans Selye)

