

# UKUHLUKUMEZEKA



## Kuyini okungalunganga ngami?

- Ngezikhathi ezinengi ngizizwa ngimdambiyana, ngaphandle kwalapho ngisenza izinto eziyingozi.
- Umkami uyangitshaya lapho ezizwa encindezekile. Ngiyesaba ukutshela omunye umuntu. Kangifuni ukuthi abantu bazi ukuthi lokhu kwenzakala kimi. Ngiyesaba ukuthi kungayengezela lokhu.
- Umalume wami waqhuba ezocansi lami ngokungibamba ngamandla. Wangitshela ukuthi uzangilimaza nxa ngingatshela omunye umuntu ngalokhu. Lokhe ngizizwa ngiyangekile.
- Kangiphi abanye abantu ithuba lokuthi bangazisise. Ngicabanga ukuthi bazabona ukuthi kangifanelanga luthi.
- Umama uyangitshingela kakhulu. Ukhuluma ukuthi kangisoke ngaba yilutho njalo akula muntu ozangifuna.
- Kwesinye isikhathi ngicabanga ngokuzibulala.
- Ngizizwa ngincindezekile kakhulu, ngakho ngithatha izidakamizwa ukuze ngibhekane lezimo. Ngizizwa ngcono nxa ngidakiwe.
- Imicabango ekhanyayo yokuhlukunyezwa ngenkathi ngisamncane kwesinye isikhathi iyafika engqondweni yami.

## Ukuhlukumezeka: kuyini?

- Ukuhlukumezeka kwenzakala lapho umuntu ehlangana lezimo ezimenza ezizwe esongelwa empilweni/ impilakahle/ ekuphepheni/ ukuzizwa nje wena kumbe ubona ungenelisi ukuzinceda.
- Ukusongelwa lokhu kungaba yikutshaywa, imizwa kumbe kwezengqondo. Kungaba yikusongelwa kakhulu emzimbeni, isimo, ukuphepha kumbe ukuphila( okugoqela ukukhalalwa).
- Ukuhlukumezeka kungabe kwenzakala eduzane kumbe ngemva kwesikhathi eside. Singasakubali lokhu, kungakuphambanisa okwempilo yakho yonke uze uthole uncedo.
- Ukwesaba ukuthi igcikwane le-COVID lingakulimaza wena kumbe abantu obathandayo kungaba.
- KHUMBULA: Ngenxa yokuthi kwenzakala into embi kuwe akukwenzi umuntu omubi kumbe ongafanelwanga!

## Ukuhlukumezeka kuphambanisani?

Ukuhlukumezeka kunga:

- phambanisa indlela ingqondo yakho 'esebenza' ngayo khona uzahlala ulindele ingozi kumbe ingasebenzi ukuze uzivikela ekulinyazweni okunye.
- phambanisa ukwenelisa kwakho ukuyigxilisa, ukwakha amacebo kumbe ukuxazulula inkinga.
- kutshiya usuzizwa angani akulamuntu olendaba lawe, awusolutho, kumbe kawulunganga njengabanye abantu.
- kutshiya uzizwa angani kawusazazi, umzimba wakho, kumbe angani awula ngitsho imizwa kumbe owadlula kikho.
- bangela ubunzima bokulala, amaphupho amabi kumbe ukukhumbula okwenzakalayo ( ukukhumbula okwenzakalayo yilokho owadlula kikho okuzwakala angani yizinto ezayenzakalayo ngesikhathi esadlulayo sezinyenzakala futhi kathesi)
- phambanisa ukuziphatha kwakho, okufana lokuphongukuzonda, ukungenelisi ukuzilawula, ukuphatheka ezintweni eziyingozi ezigoqela ukusebenzisa izidakamizwa.
- phambanisa ubudlelwano bakho labanye, okufana lokungenelisi ukuthemba abanye kumbe ukwesaba ukusondelelana labanye abantu.

## Kuyini engingakwenza ngalokhu?

- Khuluma lomuntu omthembayo.
- Khumbula ukuthi ukuzama nje ukwenza imicabango le ukuthi iphele akusebenzi. Inggondo yakho yadalelwa ukuthi ilinde okunye okungahlasela njalo ihlale ilungele ukukuvikela ngenxa yalokho owakufunda mayelana lengozi.
- Nxa usenelisa dinga ongakhuluma laye okwazi ngalokhu kumbe umuntu ozwisisa ngetrauma. Ngenxa yegcikwane le-COVID kungadingakala ukuthi wenze lokhu usebenzisa umakhalekhukhwini kumbe ngokuthumela umlayezo.
- Khumbula ukuthi ngoba kwake kwenzakala izinto ezimbi kuwe akutsho ukuthi WENA ungumuntu omubi kumbe awufanelwanga yilutho.
- Funda ukunanzelela imizwa yomzimba wakho, njengalapho uzizwa usesaba njalo inhliziyi yakho itshaya kakhulu, uphefumulela phezulu ngamandla, kumbe lapho usizwa isisu sakho sibuhlungu.
- Yazi ukuthi kuyenzakala ukuthi "ulungisise" ingqondo.
- Nanzelela futhi, ukuthi umzimba wakho uzizwa njani lapho upholile njalo ukhululekile.
- Lapho uzizwa uzondile kumbe usesaba, nanzelela ukuphefumula kwakho njalo ukwehlise phansi.
- Kulokuzama ukufuqela imizwa engakuphathi kuhle kude, dinga amasu angakunceda ukuthi uzizwe ngcono njalo uzizwe upholile emzimbeni wakho (efana lokuhambahamba, ukulalela ezomculo, ukukhuleka, ukukhuluma lomngane omthembayo).

