

# UKUHLULUKELWA



## Kuyini okungalunganga ngami?

- Akulanto ekhanya ngiyithakazelela kumbe echazayo futhi. Kangizizwa ngifuna ukwenza ulutho.
- Ngidanile; ngizizwa ngingelamuntu ngingedwa.
- Izinto zinzima kakhulu endlini kulenjwayelo njalo igcikwane le-COVID liyengenza ubunzima lobu.
- Kwesinye isikhathi ngicabanga ukuthi kungcono nxa ngifile.
- Kwesinye isikhathi kanginathi ama-ARV ami ngoba ngingaboni isizatho sokuphila.
- Intokozo kayingifanelanga.
- Kangelisi ukubhekana lezimo ngendlela okumele ngibhekane lazo.

## Ukuhlulukelwa: Kuyini?

***Depression is having feelings of sadness, loss of hope, courage and being low in spirit***

Ukuhlulukelwa yisifo lapho o;

- Zizwa ulokudana, kwesinye isikhathi uze uzizwe umdambiyana.
- Zizwa ungelathemba njalo ukholwa ukuthi izinto kazisoke zaba ngcono.
- Kholwa ukuthi akulamuntu ongakuthanda kumbe kawufanelanga ukuthandwa.
- Lamandla amalutshwana kumbe ukuthakazelela ukwenza izinto lezo owawuthanda ukuzenza.
- Ngaba lobunzima bokudla, ukulala, kumbe ukugxilisa ingqondo.

## Kubangelwa yini lokhu?

Izimo zempilo ezinzima kanye lokuswela usekelo, ezifana loku:

- Ukuhlangana lokukhethwa kanye lobandlululo olukwenza uzizwe kungela muntu okufunayo kumbe uzibone ungalunganga njengabanye.
- Ukulahlekelwa okufana lokufelwa kumbe izimo zempilo ( ezifana lokusuka endaweni ethile, ukutshiya isikolo) kanye lokuzizwa ungalunganga labantu.
- Ukuba yintandane kanye lokuzizwa angani akula muntu okuthanda ngendlela umama lobaba okumele bakuthande ngayo.
- Ukuswela amathuba kwezemfundo.
- Ukuba lemilandu eminengi kulaleyo oyenelisa ukuyiphatha.
- Ukuhlukunyezwa.
- Ukulahla ithemba ngenxa kokusongelwa okungavamanga okufana legcikwane le-COVID.

## Yindaba ngingenelisi ukudlulela phambili kwalokhu?

- Ukuhlulukelwa yisifo sangempela. Kawungeke nje wafisa ukuthi siphela. Ukuhlulukelwa kubangela utshintsho engqondweni khona okuphambanisa indlela ozizwa ngayo kanye lendlela obona ngayo izinto.
- Ngesihle, isifo sokuhlulukelwa siyelapheka, kodwa kwandise ukuthi udinge usekelo kwabafundele ukwelapha isifo lesi ukuze udlule kiso.

## Kuyini engingakwenza ngalokhu?

- Ngokuthola uncedo komunye umuntu, zama ukudingisisa lokho okubangela ukuhlulukelwa kwakho okungalungiswa.
- Thola usekelo!!! Thola umuntu ongakhuluma laye ozwisisa mayelanga lokuhlulukelwa, loba ungamthola ku-whatsapp kumbe ngemilayezo yomakhalekhukhwini.
- Nxa izinto kudingeka ukuthi zitshintshe, njani? Nxa kulezinto ezingatshintshekiyo, cabanga ngalowo umuntu ongamfinyelela ukuze uthole usekelo oludingayo ukuze ubhekane lezimo?
- Ukuhlala wedwa ngenxa yegcikwane le-COVID sokuphenduka kwaba yinto emqoka kodwa lakho kungenza ukuhlulukelwa kwengezeleke. Dinga indlela ongaqhubeka uxhumana labantu loba lingahlangani ndawonye kumbe kumakhalekhukhwini kumbe ebulenjini. Yenza lezo zinto owawuhlala uzenza, ngendlela ephephileyo, loba okwesikhathi esifitshane.
- Nxa ukuhlulukelwa kulukhuni, imithi inganceda ngakho kuyadingakala ukuthi ukhulume lalabo abafundela lokhu ukuze bakucebise.
- Ukunyakazisa umzimba kanye lokudla ngendlela elungileyo kuqakathekile. Ukuhalela ukudla kumele kuphenduke lapho ukuhlulukelwa kwakho kuphela.
- Khumbula ukuthi kawuwedwa! Ungacabangela ukuthi nguwe wedwa olesifo sokuhlulukelwa. Abantu abanengi bazizwa ngendlela efana leyakho kodwa bayakufihla lokhu.

