

# Konsèy pou Kontwole Chagren

## Akòz Katastwòf Devèsman Petwòl la



### Kijan chagren diferan ak depresyon?

Depresyon pi plis pase yon santiman chagren apre ou fin pèdi yon moun oswa yon bagay ou renmen. Depresyon klinik se yon twoub ou santi nan tout kò ou. Li kapab sou fason ou panse ak santi ou ye. Pami sentòm depresyon, genyen:

- Yon imè tris, trè enkyè oswa "vid" ki pa jan ale
- Ou pa gen enterè nan sa ou te konn renmen
- Ou gen enèji fèb, fatig, ou santi ou "ralanti"
- Chanjman nan fason ou konn dòmi
- Ou pa gen apeti, ou pèdi pwa, oswa ou vin pran pwa
- Pwoblèm pou konsantre, pou sonje, oswa pou pran desizyon
- Santiman dezespwa oswa tristès
- Ou santi ou koupab, ou pa itil anyen, oswa ou santi ou san fòs
- Panse lanmò, pou touye tèt ou oswa yon tantativ touye tèt ou
- Ki kote mwen kapab jwenn èd?

### Kisa chagren ye?

Chagren se repons nòmal nan lapèn, emosyon, ak konfizyon ou santi lè ou pèdi yon moun oswa yon bagay ki enpòtan pou ou. Se yon pati natirèl lavi a. Chagren se yon reyaksyon nòmal nan lanmò, divòs, lè ou pèdi djòb ou, ensètitud ekonomik, yon separasyon avèk fanmi ak zanmi, oswa lè ou vin pa genyen yon bon sante ankò akòz maladi. Chagren kapab se yon reyaksyon nòmal nan pèd ki fèt nan anviwònman, kilti, ak ekonomi akòz katastwòf devèsman petwòl la nan Kòt Gòlf la.

### Kijan yon moun santi chagren?

Touswit apre yon lanmò, pèd, oswa chanjman nan mwayen pou viv, ou kapab santi ou vid ak angoudi, tankou ou pran chòk. Ou kapab remake chanjman fizik tankou latranblad, anvi vomi, pwoblèm pou respire, feblès miskilati, bouch sèk, gwo enkyetid, panse manyak, oswa pwoblèm pou dòmi ak manje.

Ou kapab vin fè kòlè – akòz konsekans devèsman petwòl la, kont yon moun an patikilye, oswa senpleman kont tout bagay anjeneral. Si yon moun mouri epi ou te konn moun nan, ou kapab

genyen santiman nòmal kote ou santi ou koupab, epi ou ta ka panse, "Mwen te ka, mwen te dwe, ak mwen swete mwen te . . ."

Moun ki nan chagren kapab fè rèv oswa kochma ki dwòl, yo kapab distrè, izole tèt yo ak sosyete a, itilize plis sibstans ki lakòz yo gen akoutimans, oswa manke volonte pou fè aktivite nòmal toulejou. Alòske santiman ak konpòtman sa yo nòmal pandan chagren an, y ap pase.

### Konbyen tan chagren dire?

Chagren dire toutotan li fè ou aksepte ak aprann viv avèk sitiyasyon pèd moun ou renmen yo oswa djòb ou. Pou kèk moun, chagren dire kèk mwa. Pou lòt moun yo, chagren kapab dire plizyè ane.

Dire tan ki pase nan chagren pa menm pou chak moun. Genyen anpil rezon pou diferans yo, tankou pèsonalite moun yo, sante yo, fason yo siviv, kilti yo, orijin fanmi yo, ak eksperyans lavi yo. Tan ki pase nan chagren depann sou relasyon ou tou avèk moun ki te mouri a oswa koneksyon ou avèk kilti Kòt Gòlf la.



## Ki kote mwen kapab jwenn èd?

### Liy Dirèk

*Liy èd pou detrès devèsman petwòl la*  
Liy pou rele gratis: 1-800-985-5990

*Liy Dirèk Nasyonal pou Rapòte Vjolans Domestik*  
(National Domestic Violence Hotline)  
Liy pou rele gratis: 1-800-799-SAFE (7233)  
TTY: 1-800-787-3224

*Liy Nasyonal Sovtaj pou Prevansyon Swisid*  
(National Suicide Prevention Lifeline)  
Liy pou rele gratis: 1-800-273-TALK (8255)  
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)  
Sit wèb: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Lokalizatè Tretman

*Liy Èd SAMHSA pou Rekòmandasyon pou Tretman*  
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)  
Liy pou rele gratis: 1-800-662-HELP (4357)  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)  
Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

### Biwo Santral Enfòmasyon

*Rezo SAMHSA pou Enfòmasyon sou Sante*  
(SAMHSA Health Information Network)  
Liy pou rele gratis: 1-877-726-4727  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)  
Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/shin>

### Resous Itil

*Sant Asistans Teknik pou Katastwòf (Disaster Technical Assistance Center) (DTAC) nan SAMHSA*  
Liy pou rele gratis: 1-800-308-3515  
Imèl: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)  
Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/dtac>  
*Pou jwenn enfòmasyon espesifik sou rekòmandasyon nan leta, tanpri kontakte SAMHSA DTAC.*

*Zanmi Konpatisan Yo (The Compassionate Friends)*  
(biwo nasyonal)  
Lokal: 630-990-0010  
Liy pou rele gratis: 1- 877-969-0010  
Sit wèb: <http://www.compassionatefriends.org>  
Yon òganizasyon nasyonal solidarite pou moun ki nan chagren akòz pèd yon timoun oswa yon frè/sè.

*GriefNet*  
Sit wèb: <http://www.griefnet.org/>  
Yon Sit wèb ki ofri enfòmasyon ak resous ki asosye ak lanmò, moun ki pral mouri, dèy, ak gwo pèd emosyonèl ak fizik.

*Nòt: Si ou ajoute yon resous nan fey enfòmasyon sa a, sa pa vle di Sant pou Sèvis Sante Mantal (Center for Mental Health Services), Administrasyon Sèvis pou Abi Estipefyan ak Sèvis Sante Mantal (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), oswa Ministè Sante Piblik ak Sèvis Imèn Etazini (U.S. Department of Health and Human Services) apwouve resous la.*

SMA10-4604Hai/Creo  
Revised (Revize) 10/4/2010 - Haitian Creole

## Kijan m ap konnen mwen pa nan chagren ankò?

Gerizon nan chagren ki asosye ak katastwòf devèsman petwòl la kapab pran lontan, epitou kèk moun ta ka fè eksperyans etap ki anba la yo nan nenpòt lòd patikilye:

- Chòk ak refi
- Kòlè
- Rezistans
- Tristès
- Akseptasyon

## E si santiman yo pa ale?

Si ou te fè eksperyans lanmò yon zanmi oswa yon moun ou renmen, yon chanjman nan mwayen pou viv, oswa lòt kalite pèd, santiman chagren se yon reyaksyon ki nòmal. Men si santiman yo kontinye san rete, mande èd.

Kontakte:

*Alyans pou Sipòte Moun ki Deprime ak Bipolè*  
(Depression and Bipolar Support Alliance)

Liy pou rele Gratis: 1-800-826-3632  
Sit wèb: <http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=home&cvridirect=true>

*Alyans Nasyonal pou Sante Mantal*  
(National Alliance on Mental Illness)

Lokal: 703-524-7600  
Liy pou rele gratis: 1-800-950-6264  
Sit wèb: <http://www.nami.org>

*Enstiti Nasyonal Sante Mantal*  
(National Institute of Mental Health)

Lokal: 301-443-4513  
Liy pou rele gratis: 1-866-615-6464  
Sit wèb: <http://www.nimh.nih.gov>

*Asosyasyon Nasyonal pou Sante Mantal*  
(National Mental Health Association)

Lokal: 703-684-7722  
Liy pou rele gratis: 1-800-969-6642  
Sit wèb: <http://www.nmha.org>