

Aprè Move Tan

Konsèy pou Granmoun



Aprè yon dezaz, ou gen dwa ap poze tèt ou yon pakèt kesyon tankou: Poukisa sa rive mwen? Ki kote mwen pral rete? Kijan m ap fè pou m geri apre bagay sa a? Kilè mwen pral santi m nòmal ankò? Malgre kesyon sa yo lakòz ou gen anpil santiman k ap travèse w epi yo ka fè ou santi ou poko konnen kote ou gad, ou sipoze kontinye pran swen tèt ou epi kenbe yon bon jan relasyon avèk moun ki bò kote w yo.

Lè ou santi ou pa kapab ankò, li fasil pou fristrasyon monte nan tèt ou epi pou fè kòlè sou moun, sitou moun ki pi pwòch ou. Men ou dwe konnen gen bon mwayen pou retire estrès sa a epi pou pa fè moun ki bò kote w yo mal.

Ki kote mwen ka jwenn èd?

Rele nan Liy Enfòmasyon Nasyonal pou Vyolans Domestik
(National Domestic Violence Hotline)
1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 (TTY)



Kijan pou mwen kenbe yon bon relasyon avèk lòt moun?

Retounen nòmal apre yon dezaz natirèl kapab difisil epi sa ka gate relasyon ou genyen avèk lòt moun. Men kèk konsèy pou ede w diminye estrès epi kenbe yon bon relasyon ak moun ki bò kote ou yo.

- Kenbe yon komunikasyon ouvè.** Di sa ou vle di a egzakteman, avèk onètete epi montre bon jan konprann nan konvèsasyon ou yo.
- Pale avèk lòt yo.** Mande yon paran, yon zanmi, yon konseye, yon doktè oubyen yon pastè pou yo ede ou. Pale avè yo sou estrès ou genyen ak sou pwoblèm ou genyen yo.
- Pa rete an plas.** Al fè yon ti mache, al kouri oubyen patisipe nan aktivite ak lòt moun.
- Mande èd.** Si w santi yon menas oubyen yon danje, di lòt moun sa. Mande èd ak sipò nan men konseye yo, zanmi w, moun nan fanmi w oubyen nan sant sante yo.
- Pa pran dwòg ni alkòl.** Bagay sa yo kapab ajoute plis toujou sou laperèz ak estrès ou genyen.
- Pran yon ti poz.** Si w santi ou gen estrès, pran yon ti poz. Fè yon ti kanpe, menm si se sèlman pou yon 30 segonn.

Pou plis enfòmasyon ale sou sit entènèt www.cdc.gov/injury.