

Konsèy pou Travayè Repons pou Katastwòf Devèsman Petwòl

Fason pou Kontwòle ak Evite Estrès pou Manadjè ak Travayè



Angajman nan repons pou katastwòf Kòt Gòlf la ak efò redrèsman se yon angajman ki estresan kanmenm. Alòske travay netwayaj devèsman petwòl la ak reyabilitasyon bèt domaje yo se yon travay ki bay satisfaksyon pèsonèl ak yon travay ki difisil, li kapab afekte repondè yo tou nan fason ki nuizib. Kantite èdtan long yo, enpòtans bezwen ak demann yo, wòl ki pa klè, ak ekspozisyon alafwa nan domaj nan anviwònman ak nan konsekans sou kominote a kapab gen efè segondè sou pifò pwofesyonèl ki gen eksperyans. Twò souvan, yo abòde estrès repondè yo genyen a kòm yon lide ki vini apre. Men, avèk yon ti efò, ou kapab fè etap pou minimize efè estrès la.

Travay repons pou katastwòf devèsman petwòl ki nan Kòt Gòlf la se yon travay ki difisil ni sou plan fizik ak emosyonèl, epitou li kapab lakòz travayè yo genyen gwo estrès. Yo ta dwe abòde kontwòl ak prevansyon estrès nan de kontèks enpòtan: òganizasyonèl ak endividyèl. Apwòch prevansyon ak kontwòl estrès pèmèt travayè yo ak òganizasyon yo prevwa ajan estresan ak fòme repons, olye yo senpleman reyaji nan yon kriz lè kriz la rive. Sijesyon pou apwòch prevansyon ak kontwòl estrès òganizasyonèl ak endividyèl prezante anba la a.

Apwòch òganizasyonèl pou Prevansyon ak Kontwòl Estrès

1. Ofri estrikti jesyon ak direksyon ki efikas. Eleman yo genyen ladan sa ki anba la a:
 - Yerachi kòmman ki klè ak relasyon rapòtaj.
 - Sipèvizè ki disponib ak fasil pou jwenn.
 - Oryantasyon sou katastwòf la pou tout travayè yo.
 - Peryòd travay ki pa depase 12 èdtan, epi pou vin genyen 12 èdtan konje.
 - Reyinyon enfòmasyon nan kòmansman peryòd travay yo lè travayè yo pral pran sèvis. Peryòd travay yo ta dwe nan

menm lè pou travayè repons pou katastwòf devèsman petwòl ki prale yo kapab enfòme travayè k ap antre yo.

- Materyèl nesèsè (pa egzanp, rad pwoteksyon, dlo potab, papyè, fòm, plim, dokiman edikasyonèl).
 - Zouti kominikasyon (pa egzanp, telefòn mobil, radyo).
2. Defini yon objektif ak bi ki klè (asire sekirite travayè yo)
 3. Defini bi entèvansyon ki klè ak estrateji ki apwopriye nan afektasyon nan repons pou devèsman petwòl la (repete sekirite travayè yo)
 4. Defini wòl yo selon fonksyon
 5. Bay anplwaye yo oryantasyon ak fòmasyon avèk deskripsyon wòl yo ekri pou espas chak afektasyon nan repons pou devèsman petwòl la. Lè yon espas anba jiridiksyon yon lòt òganizasyon oswa ajans (pa egzanp, antreprenè devèsman petwòl, Gad Kòt, Lakwawouj, ajans sante konpòtman), bay travayè yo enfòmasyon sou wòl chak ajans, moun pou yo kontakte, ak egzijans yo.
 6. Antreteni ekip sipò a
 7. Kreye yon sistèm youn ede lòt pou sipòte ak kontwòle reyaksyon estrès yo. Ankouraje yon atmosfè pozitif sipò ak tolerans avèk konpliman souvan.





8. Devlope yon plan pou kontwòl estrès. Pa egzanzp, fè sa ki anba la a:

- Evalye fason travayè yo fonksyone regilyèman.
- Chanje travayè yo pami travay ki bay ti estrès, estrès modere, oswa anpil estrès.
- Ankouraje repo ak tan lwen repons pou devèsman petwòl la.
- Bay edikasyon sou siy ak sentòm estrès travayè repons yo, tankou itilizasyon dwòg ak konsomasyon alkòl kòm estrateji pou siviv.
- Bay kontrandi endividyèl ak angwoup.
- Devlope yon plan sòti pou travayè repons yo k ap kite sèvis, tankou yon kontrandi, re-antre enfòmasyon, opòtinite pou fè kritik, ak rekonesans fòmèl pou sèvis.

Apwòch Endividyèl pou Prevansyon ak Kontwòl Estrès

1. Kontwòl volim travay

- Fikse nivo priyorite pou travay repons pou devèsman petwòl la avèk yon plan travay ki rezonab.
- Pa dekouraje si bi netwayaj petwòl la ak bi repons lan pa kapab reyalize imedyatman.

2. Ekilibre mòdvi ou

- Fè egzèsis fizik, epi detire miskilati ou lè li posib.
- Manje aliman ki fòtifyan, epi pa pran twòp manje move kalite, kafeyin, alkòl, oswa tabak.
- Dòmi ak repoze ou kòm sadwa, sitou nan afektasyon ki pi long yo.
- Toujou gen kontak ak koneksyon avèk sipò sosyal primè yo.

3. Aplike teknik pou diminye estrès

- Diminye tansyon fizik selon aktivite yo tankou respire fò, medite, epi mache avèk atansyon.
- Itilize tan konje pou fè egzèsis, lekti, koute mizik, oswa pale avèk fanmi.
- Pale osijè emosyon ak reyaksyon ou avèk kòlèg travay nan moman ki apwopriye.

4. Pratike konsyans pèsònèl

- Aprann rekonèt ak konsidere premye siy avètisman yo pou reyaksyon estrès.
- Aksepte ou kapab bezwen èd pou evalye reyaksyon estrès ki lakòz pwoblèm.
- Konprann diferans ant relasyon èd pwofesyonèl ak zanmitay.
- Egzamine prejidi pèsònèl ak ekspresyon kiltirèl moun itilize souvan.
- Montre ou rekonèt fatig twomatis oswa konpasyon kapab devlope.
- Rekonèt lè yon repons pèsònèl nan katastwòf sa a oswa nan pèd sa a pa bon pou efikasite.

Reyaksyon Nòmal nan yon Evènman Twomatik

- Tout moun ki reponn nan katastwòf Kòt Gòlf la afekte ladan alafwa sou plan fizik ak emosyonèl.
- Gwo tristès, chagren ak kòlè se reyaksyon nòmal nan yon evènman anòmal.
- W ap gen posiblite pou eseye depase estrès ak fatig avèk devouman ak angajman ou.
- Ou kapab refize bezwen pran tan pou repo ak pou reprann ou.



Liy Dirèk

Liy èd pou detès devèsman petwòl la
Liy pou rele gratis: 1-800-985-5990
TTY: 1-800-787-3224

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

Liy Nasyonal Soutaj 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
Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Pou jwenn enfòmasyon espesifik sou rekòmandasyon nan Leta,
tanpri kontakte SAMHSA DTAC.

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi
(Centers for Disease Control and Prevention)
Enstiti Nasyonal pou Sante ak Sekirite nan Travay
(National Institute for Occupational Safety and Health)
Telefòn: 404-639-3311
Liy pou rele gratis: 1-800-311-3435
Sit wèb: <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2002-107/>

Ajans Federal pou Jesyon Ijans (Federal Emergency Management Agency)
Sit wèb: <http://www.fema.gov/index.shtm>

Rezo Nasyonal pou Estrès Twomatik Timoun
(The National Child Traumatic Stress Network)
Sit wèb: <http://www.nctsnet.org>

Liy Èd nan Espas Travay (Workplace Helpline)
Liy Gratis: 1-800-967-5752
Sit wèb: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Nòt: Si ou mete 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 Minisè Sante Piblik ak Sèvis Imèn Etazini (U.S.
Department of Health and Human Services) ap apwouve li.

SMA10-4606Hai/Creo
Revised (Revize) 10/4/2010 - Haitian Creole

Siy ki Montre Ou Kapab Bezwen Èd pou Kontwòl Estrès

- Egareman oswa konfizyon ak difikilte pou fè konnen sa ou panse.
- Pwoblèm pou sonje enstriksyon yo.
- Pwoblèm pou rete ekilibre.
- Ou vin fwistre fasil epitou w ap bay agiman ou pa abitye bay.
- Enkapasite pou angaje nan rezoud pwoblèm ak difikilte pou pran desizyon.
- Pran risk ki pa nesèsè.
- Latranblad, maltèt, ak noze.
- Ou wè tankou w ap gade nan teleskòp epi ou tande tankou moun k ap soud.
- Sentòm larim oswa grip.
- Dire atansyon ki pa long epi difikilte pou konsantre.
- Ou pèdi karaktè san patipri ou.
- Enkapasite pou rilaks lè ou an konje.
- Refi pou swiv lòd yo oswa pou deplase yon kote.
- Plis itilizasyon dwòg oswa konsomasyon alkòl.
- Maladrès ou pa abitye fè.

Fason pou Ede Kontwòl Estrès Ou

- Limite kantite èdtan ou pase nan travay a sèlman 12 èdtan pa jou.
- Chanje travay ant fonksyon ki bay anpil estrès ak fonksyon ki bay pi piti estrès la.
- Chanje travay ant kote w ap travay la ak afektasyon woutin, jan sa pratik.
- Itilize pwogram asistans pou konsèy ki disponib nan ajans oswa òganizasyon ou.
- Bwè anpil dlo, epi manje repa lejè ki bon pou sante tankou fwi fre, pen konplè, ak lòt manje ki bay enèji.
- Pran ti repo souvan nan kote w ap travay la, jan sa pratik.
- Pale osijè emosyon ou pou travay sou domaj ou te obsève nan anviwònman an ak san ou te fè.
- Rete an kontak avèk fanmi ak zanmi ou.
- Patisipe nan memoryal, rityèl, ak itilizasyon senbòl kòm yon fason pou ekspri santiman.
- Fè yon sèl avèk yon lòt reponnè pou ou kapab kontwòl estrès yon lòt moun