

Konsèy pou Siviv avèk Katastwòf Devèsman Petwòl

Fason pou Kontwole Estrès Ou



Konnen Kilè pou Jwenn Èd

Pafwa bagay yo vini tèlman akablan pou ou sa fè ou bezwen èd yon pwofesyonèl sante mantal oswa yon pwofesyonèl abi estipefyan Si oumenm oswa yon moun ou konnen fè menas pou fè mal oswa pou touye moun **Sa Ou Dwe Konnen**

Sa Ou Dwe Konnen

Estrès finansye ak pèsònèl akòz devèsman petwòl la se yon reyaksyon nòmal, epitou li kapab gen konsekans sou kèk moun ak kominote yo pandan yon peryòd tan ki long. Pandan ak apre yon evènman ki bay estrès, ou dwe konnen fason ou santi ou sou plan fizik ak emosyonèl. Konnen siy estrès pou tèt ou ak pou moun ou renmen yo, fason pou soulaje estrès, ak kilè pou jwenn èd.

Konnen Siy Estrès

Konpòtman Ou

- Yon ogmantasyon oswa yon diminisyon nan nivo enèji ak aktivite ou.
- Yon ogmantasyon nan konsomasyon alkòl ou, nan itilizasyon tabak ou, oswa nan itilizasyon dwòg ilegal ou.
- Yon ogmantasyon nan eksite pou fè kòlè, avèk deklanchman kòlè ak diskisyon souvan.
- Ou gen pwoblèm pou rilaks oswa pou dòmi.
- Ou kriye souvan.
- Ou enkyete twòp.
- Ou vle rete poukont ou prèske toutan.
- Ou repwoche lòt moun pou tout bagay.

- Ou gen pwoblèm pou kominike oswa pou koute.
- Ou gen pwoblèm pou bay èd oswa pou aksepte èd.
- Ou pa anmezi pou santi plezi ak pou pran plezi w.

Kò Ou:

- Gen vant-fèmal oswa dyare.
- Ou gen maltèt ak lòt doule.
- Ou pa gen apeti oswa ou manje twòp.
- W ap transpire oswa ou gen frison.
- Ou gen latranblad oswa sekous miskilati.
- Ou sezi fasil.
- Ou fè eksperyans yon chanjman nan fason ou dòmi.

Emosyon Ou:

- Ou gen gwo enkyetid ak laperèz.
- Ou santi ou deprime.
- Ou santi ou koupab.
- Ou santi ou ankòlè.
- Ou santi ou brav, twò anime, oswa entouchab.
- Ou pa enterese a anyen.
- Ou santi ou akable akòz tristès.



Liy Dirèk

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

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

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

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 fèy 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 Etazini (U.S. Department of Health and Human Services) ap apwouve li.

SMA10-4603Hai/Creo
Revised (Revize) 10/4/2010 - Haitian Creole

Fason Ou Panse:

- Ou gen pwoblèm pou sonje bagay yo.
- Ou santi ou gen konfizyon.
- Ou gen pwoblèm pou reflechi akèl ak pou konsantre.
- Ou gen pwoblèm pou pran desizyon.

Konnen Fason pou Soulaje Estrès

Ou kapab kontwòle ak soulaje estrès ou lè ou pran tan pou pran swen tèt ou.

Toujou Rete an Sante:

- Manje aliman ki bon pou sante, epi bwè dlo.
- Pa pran twòp kantite kafeyin.
- Pa konsome alkòl oswa pa pran dwòg.
- Dòmi ase epi repoze ou.
- Fè egzèsis fizik.

Itilize Fason Pratik pou Rilaks ou:

- Rilaks kò ou souvan lè ou fè bagay ki efikas pou ou – respire fò, detire kò ou, medite, angaje nan pastan ki ka fè w plezi, koute mizik, oswa pase tan avèk fanmi ak zanmi ou.
- Kontwòle tèt ou ant aktivite ki bay estrès, epi fè bagay ki amizan apre yon travay difisil.
- Itilize tan konje pou rilaks ou – manje yon bon repa, fè lekti, koute mizik, pran yon douch, oswa pale avèk fanmi ou.
- Pale osijè santiman ou avèk moun ou renmen oswa zanmi ou.

Fè Atansyon ak Kò Ou, Santiman Ou ak Lespri Ou:

- Rekonèt nenpòt premye siy avètisman estrès epi fè atansyon a yo.
- Rekonèt fason pwòp eksperyans pase ou afekte fason ou jere evènman sa a, epi panse sou fason ou te jere evènman pase yo.
- Konnen santiman ki bay estrès, ki deprime, ki fè ou santi ou koupab, oswa ankòlè se santiman ki komen apre yon evènman twomatik.
- Pran tan pou renouvle lespri ou nan meditasyon, lapriyè, oswa nan ede lòt moun ki nan bezwen.
- Anvizaje fason pou ede nan redrèsman kominote ou nan devèsman petwòl la.
- Pran pasyans avèk tèt ou ak lòt moun yo. Li ka pran tan pou santi ou te reprann kontwòl sou lavi ou.