

Pare jan **Kwa-Wouj** mande a

Pran swen sante mantal ou apre yon dezaz

Chak aksyon pozitif w ap pran kapab ede w santi w pi byen ak gen plis kontwòl sou sityasyon an.

Dezas yo kapab kreye anpil strès.

- Deklarasyon sa a vre espesyalman si w te deja sibi yon dezaz.
- Bòn nouvèl la se ke anpil moun gen eksperyans kijan pou konbat strès lavi a pote bannou e yo gen yon rezistans natirèl-ki vle di nou kapab refè apre yon peryòd ki te difisil.
- Menm kèk enfòmasyon sou kijan pou rekonèt santiman ou genyen koulye a ak konsèy pou swen sante emosyonèl pa w, sante emosyonèl fanmi w ak zanmi w.

Sa ou gen dwa ap santi koulye a



Lè gen yon dezaz ki rive oswa yon lòt evènman ki bannou strès, nou kapab gen divès reyaksyon, tout kapab reprezante repons nòmal fasa de sityasyon ki difisil.

Pami reyaksyon sa yo, genyen :

- Ou santi ou fatige fizikman ak mantalman.
- Ou gen difikilte pran desizyon oswa rete konsantre sou yon sijè.
- Ou fache fasil trè souvan.
- Ou fache pi rapid ak pi souvan.
- Rele plis kont fanmi w ak zanmi w.
- Ou santi w fatige, tris, san sansasyon, pou kont ou oubyen ou gen enkyetid.
- Chanjman nan apeti w oswa nan kantite èdtan w ap dòmi.

Pifò nan reyaksyon sa yo tanporè e yo pral disparèt pi devan. Eseye aksepte kèlkeswa reyaksyon ou gen dwa genyen. Gade si gen fason pou fè yon pa alafwa e konsantre sou pran swen bezwen ou yo ki gen pou wè ak dezaz la ak bezwen fanmi w.

Aji



Pou nou kapab kontinye lavi nou e antre nan yon wouton, sa mande anpil tan.

- Okipe sekirite w.** Jwenn yon andwa ki san danje kote ou kapab rete e asire w bezwen sante fizik ou ansanm ak bezwen fizik fanmi w satisfè. Al chèche asistans medikal, si sa nesèsè.
- Manje bagay ki bon pou sante w.** Pandan peryòd strès, li enpòtan ou manje yonf aason ki ekilibre e ou bwè anpil dlo.
- Repoze w.** Lè ou gen sitèlman bagay pou fè, sa kapab difisil pou genyen ase tan pou repoze w oswa pou dòmi ase. Lè w bay kò w ak lespri w yon pòz, sa kapab aktive kapasite w pou w fè fas ak strès ou santi koulye a.
- Rete an kontak avèk fanmi w ak zanmi w.** Bay ak resevwa sipò se youn nan bagay ki enpòtan ou kapab fè.
- Pa pèdi pasyans avèk oumenm oswa avèk lòt moun ki toutotou w.** Sonje lòt moun gen dwa gen strès tou e yo petèt bezwen enpe tan pou kapab òganize sa yo santi ak sa yo panse.
- Fikse priorite.** Okipe bagay yo yon ti pa alafwa.
- Pran enfòmasyon** osijè asistans ak resous ki pral ede w oumenm ak fanmi w satisfè bezwen ou ki gen pou wè ak dezaz la.
- Rete optimis.** Pa bliye kijan ou te reyisi depase difikilte anvan deja. Mande èd yon moun lè w bezwen sipò, e ede lòt moun lè yo bezwen sa.

Si ou toujou poko santi w pi byen ...



Anpil moun deja reyisi depase evènman nan lavi yo ki te ba yo strès e anjeneral yo santi yo pi byen apre kèk jou. Gen lòt moun ki wè strès yo pa ale rapid jan yo ta swete li e li enfluyans relasyon yo genyen avèk fanmi yo, zanmi yo ak lòt moun.

Si oumenm oswa yon moun ou renmen gen santiman ak reyaksyon ki liste annapre pandan 2 semèn oswa plis, se kapab yon siy ou bezwen pale avèk yon moun pou kapab jwenn plis asistans.

- Ou pa kapab sispann kriye oswa ou fè gwo kòlè
- Ou gen difikilte pou manje
- Ou gen difikilte pou dòmi
- Ou pa enterese nan anyen ankò
- Sentòm fizik ki ogmante, tankou maltèt oswa doulè lestomak
- Fatig
- Ou santi w koupab, fèb oswa dezespere
- W ap evite fanmi ak zanmi w yo

Pou resous siplemantè, kontakte pwofesyonèl sante mantal pandan dezaz Kwa-Wouj lokal la oswa pwofesyonèl sante mantal kominote a.

Tanpri ale jwenn èd touswit si oumenm oswa yon moun ou konnen santi lavi a pa vo lapèn pou li kontinye viv oswa si w gen anvè fè ditò oswa fè lòt moun ditò. Ou kapab kontakte tou Nimewo nasyonal gratis Prevansyon swisid nan **1-800-273-TALK (8255) oswa **SuicidePreventionLifeline.org.****

Kite fanmi w konnen ou pa an danje

Si gen yon dezaz ki rive nan kominote w, enskri tèt ou nan sit wèb Kwa-Wouj Ameriken ki rele An sekirite ak an fòm grasa RedCross.org/SafeandWell pou kite fanmi w ak zanmi w konnen kijan ou ye. Si w pa gen Entènèt, rele **1-866-GET-INFO** pou kapab enskri tèt ou ak fanmi w.