



## **Fè Fas ak yon Pèt oswa yon Evènman Vyolan**

Evènman tankou yon pèt trajik oswa viv oswa temwen yon evènman vyolan, kapab twomatize epi sekwe santiman sekirite nou. Apresa, li kapab difisil pou nou konprann sa ki te pase a, epi poukisa sa pase. Retablisman an ap pran tan, epi li kapab difisil. Si manm fanmi ak zanmi yo kapab ede nou fè fas ak sityasyon an, enpak sikolojik sa genyen ansanm ak reyaksyon alontèm yo kapab mande yon sipò anplis oswa yon sipò pwofesyonèl.

Dokiman sa a bay enfòmasyon sou reyaksyon moun abitye genyen fas ak estrès evènman sa yo lakoz, epi li endike ki kote pou jwenn sipò lè sa nesèsè. Pou jwenn sipò gratis epi konfidansyèl pou sante mantal ak itilizasyon sibstans, rele oswa voye mesaj bay 988 oswa tchat nan [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Gen konseye ki fòm epi ki disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 pou pale avèk ou epi pou konekte w nan sèvis yo, epi gen konsèy ki disponib nan plis pase 200 lang.

### **Reyaksyon Abityèl fas ak Estrès yon Pèt oswa Evènman Vyolan lakoz**

Li natirèl pou gen reyaksyon estrès apre yon pèt oswa yon evènman vyolan, epi se kapab:

- Chòk ak chagren; fatig ak kòlè; laperèz, pè oswa santi w fèb
- Difikilte pou dòmi oswa manje
- Difikilte pou konsantre oswa pou sonje, epi pran desizyon
- Toujou ap reviv evènman an, oswa sonje bagay ki fè w mal, oswa fè kochma
- Yon fason aktif, evite nenpòt kote, sityasyon oswa konvèsasyon ki fè w sonje evènman an
- Toujou santi w enkyè, toujou ap veye oswa sezi byen fasil, kòm si ou an danje
- Vin ensansib, epi santi w detache ak anviwònman w epi ak lòt moun

Byen souvan, reyaksyon sa yo pa bon pou moun viv, men, lè w konprann yo, sa kapab ede w trete epi pi byen fè fas ak evènman an. Reyaksyon estrès sa yo dwe diminye, epi tank tan ap pase, ou dwe kapab jere yo oswa yo dwe disparèt.

### **Fè Fas ak Pèt**

Chagren se yon reyaksyon natirèl lè w pèdi yon moun ou renmen. Ou kapab santi chagren moun abitye genyen, an jeneral, ki ap disparèt gras a sipò epi tank tan ap pase. Ou kapab:

- Santi w vid epi ensansib, an kòlè oswa koupab
- Gen yon seri reyaksyon fizik tankou ap tranble, gen tèt vire epi santi w fèb
- Panse ak sa ki te kapab fèt oswa ki te dwe fèt yon fason diferan
- Fè kochma oswa gen difikilte pou konsantre
- Santi w pa kapab re pran aktivite ou abitye fè yo oswa pwofite aktivite sa yo

Pa gen yon fason ki kòrèk oswa ki inik pou jere chagren, epi fason ak kantite tan ou jere chagren an varye selon moun nan. Ou kapab pase nan diferan etap ki gen nan chagren an — aksepte pèdi yon moun, fè fas ak doule a, adapte lavi w san moun nan, epi kontinye viv — anvan ou jwenn lapè epi pou w aksepte sa.

## **Fè Fas ak yon Evènman Vyolan**

Si w te viktim yon zak vyolan, pwosesis gerizon an kapab difisil anpil. Pou ede w jere sa:

- Pale konsènan sa w pèdi a, epi mande èd si w santi ou bloke oswa ou pa kapab ankò; ou kapab santi sa rekonfòte w epi ede w santi ou mwens poukont ou.
- Aksepte santiman w yo; konnen ou kapab retabli nan pwòp ritm ou, epi nan pwòp fason pa w.
- Chèche jwenn enfòmasyon sou pwosesis gerizon an — ap gen monte desann.
- Pran swen tèt ou: Eseye kenbe yon woutin, manje byen, bouje plis epi pran ase repo. Fè kèk bagay ki ap relakse w, ki bay enèji oswa ki ap ankouraje w. Epitou, evite pran alkòl ak dwòg pou fè fas ak sitiyasyon an.
- Si evènman an pase nan medya, limite kantite fwa ou parèt nan televizyon ak sou entènèt, san wete sou esmatfòn ou.
- Chèche jwenn ekilib: Toujou sonje bagay ki pozitif epi ki gen sans yo, menmsi yo sanble parèt lwen pou ou nan moman an.
- Reflechi pou w vin pi aktif nan kominote w la, ki kapab ofri w yon rezo sipò.

## **Chèche Jwenn Sipò**

**Gen dèfwà kote ou kapab bezwen plis sipò oswa sipò pwofesyonèl.** Gen èd ki disponib pou tout rezidan New York yo kèlkeswa asirans yo, kapasite yo genyen pou peye oswa kondisyon imigrasyon yo. Epitou, pwofesyonèl yo kapab ede w detèmine si ou gen pwoblèm depresyon oswa sendwòm estrès apre chòk (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). Si w santi nenpòt nan reyaksyon ki vin apre yo, rele 988 oswa ale kote pwofesyonèl swen sante ou a:

- **Ou pa kapab kontinye:** Chagren w lan ap pèsiste, oswa ou santi w pa kapab fonksyone epi fè aktivite debaz ou yo chak jou.
- **Ou vin deprime:** Depresyon pa menm bagay ak chagren epi tristès. Se yon pwoblèm sante mantal, epi ou kapab jwenn èd pou li. Ou kapab fè depresyon si ou:
  - Santiman tristès ak fatig, dezespwa oswa pa itil ki ap pèsiste
  - Pa pran plezi nan bagay ou te abitye apresye yo
  - Chanjman nan fason w dòmi epi manje
  - Gen difikilte pou konsantre, pwoblèm memwa oswa difikilte pou pran desizyon
  - Gen panse suisid oswa lanmò
- **Ou gen reyaksyon estrès ki dire:** Si reyaksyon estrès ou yo dire plis pase yon (1) mwa, oswa si yo vin pi mal oswa yo entèfere avèk aktivite epi fonksyon chak jou ou yo, ou kapab gen PTSD — ki se yon maladi sante mantal ki grav, ou kapab jwenn èd pou li.

Èske ou santi w pa kapab ankò? Èske ou enkyè pou yon lòt moun? Rele oswa voye tèks nan 988, oswa tchat anliy nan [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Gen konseye fòme epi ki disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7, pou bay sipò gratis ak konfidansyèl nan plis pase 200 lang, pou pale sou pwoblèm sante mantal ak itilizasyon sibstans.

Ale sou [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) pou plis enfòmasyon. Si w bezwen èd pou jwenn yon pwofesyonèl swen sante, rele nan **311** oswa nan 844-692-4692.