



# Kijan pou jere Ka Dezas/Evènman Mondyal ki Twomatizan

Li nòmral pou moun gen reyaksyon emosyonèl lè gen evènman mondyal ki twomatizan. Se pa yon bagay ki ra pou w resanti ladetrès apre yon evènman, menmsi ou pa afekte dirèkteman. Pifò moun rive jere sityasyon an grasa sipò fanmi, zanmi ak lòt moun nan kominote yo. Gen lòt moun ki ka santi yo depase e ke yo pa kapab jere sityasyon an; poutèt sa, yo ka bezwen pou yo ba yo plis èd ak sipò.

Lè dezaz mete pye, sa ka fè nou vin reviv menm santiman dezaz ki te pase anvan, epi nou vin ap sonje kisa ki te pase, tankou evènman 11 septanm lan (9/11). Anplisdesa, nou ka resanti chagren e nou ka vin ap sonje moun nou te genyen ki mouri. Lè gen yon dezaz ki rive, li pagen menm enpak emosyonèl sou tout moun. **Reyaksyon moun genyen nan ka dezaz depann de kwayans, koutim ak tradisyon kiltirèl chak moun.** Byenke moun ki afekte dirèkteman yo ka bezwen anpil sipò emosyonèl, se pa yon bagay ki ra pou moun ki viv byen lwen santi estrès ak anksyete.

## Men senk bagay enpòtan ou dwe konnen:

- [Ki reyaksyon nòmral moun genyen lè gen yon dezaz?](#)
- [Kisa mwen ka fè pou m jere sityasyon an pi byen?](#)
- [Kouman mwen ka ede pitit mwen yo?](#)
- [Kouman map fè konnen ki lè pou m mande pou yo ede m?](#)
- [Ki kote pou m jwenn èd si m bezwen?](#)

## Reyaksyon Nòmral

Reyaksyon ki pi ba yo se reyaksyon yo remake moun genyen lè gen evènman twomatizan e reyaksyon sa yo konsidere kòm reyaksyon nòmral pandan yon ti tan poutèt yon evènman ki chaje ak estrès .

- Yon santiman ki fè moun pa wè avni.
- Ou santi w pa ka ede, ou fristre, ou fache epi ou akaryat.
- Ou gen anksyete ak laperèz.
- Ou gen difikilte pou w dòmi oswa pou w ret dòmi.
- Ou gen difikilte pou konsantre w.
- Wap fè move rèv oswa wap sonje dezaz sa a oswa lòt evènman ki te rive deja.

Si w panse reyaksyon w genyen yo dire twò lontan, si w panse yap vin pi mal olye pou yo amelyore oswa yap anpeche w mennen aktivite w yo, li ta bon pou ta wè yon espesyalis ki pou ba w sipò.

## Jere Sityasyon an nan yon fason ki bon pou sante w

- Pale ak fanmi w, zanmi w oswa ak lòt moun ki nan kominote a sou sa w resanti ak sou sa wap panse, lè w santi w pare pou pale sou sa avèk yo. Sa ka bese tansyon yo epi sa ka fè w santi w pi byen. Ou ka vin reyalize tou ke moun ki pwòch ou yo ap resanti menm santiman avèk ou lèfini ou pa poukont ou.
- Jwenn yon fason ki fasil pou se youn ki bay lòt sipò ak rekonfò.



- Piga neglije lasante w - ale nan tout randevou doktè w yo, repoze w epi fè egzèsis, manje manje ki nitritif, pran gwo souf lè wap respire, patisipe nan aktivite ki enteresan e amizan, pa mete twòp presyon sou tèt ou epi pran tan pou w apresye lajwa ak bèlte lavi a.
- Li ka yon bòn ide si w fè yon don nan yon òganizasyon ki pote sekou kòmka yon fason pou kontribye nan konbit pou rekouvremant yap òganize yo. Ou ka jwenn enfòmasyon sou kouman pou fè yon don bay òganizasyon sekou si w klike sou lyen ki pi ba a.

<http://nyc.gov/html/fund/html/home/home.shtml>

- Evite pran bagay ki gen twòp sik ak kafeyin ladan yo, evite bwè alkòl ak pran lòt sibstans chimik – evite tou pou pa pran twòp dòz medikaman sou preskripsyon ak medikaman san preskripsyon.

### Pou timoun yo

- Fè timoun yo konnen yo ansekirite. Fè yo konnen nan ki sans yo pwoteje.
- Reponn tout kesyon yo genyen onètman. Pa bliye, timoun pa wè bagay yo menm jan ak granmoun. Yo ka bezwen ou ede yo konprann bagay yo.
- Pa kite timoun yo gade sityasyon dezast la twòp; sètadi limite kantite televizyon yap gade.
- Klike sou lyen ki pi ba a pou ka jwenn plis enfòmasyon sou kouman pou ede pitit ou yo jere sityasyon an.

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/disaster.htm>

### Ki lè pou mande pou yo ede

Sonje se pa tout moun ki bezwen èd nan menm lè a, sa depannde moun nan. Li ta bon si w ta chèche sipò nan men espesyalis, si:

- Gen gwo chanjman nan jan w abitye dòmi a.
- Ou santi ou pa kapab ankò.
- Ou gen difikilte pou konsantre epi w pa ka mennen aktivite nòmal ou yo.
- Relasyon w genyen avèk zanmi, fami ak kòlèg travay ou yo chanje anpil.
- Ou pa kapab mennen aktivite ou fè toulèjou yo jan w te konn fè sa.
- Wap konte sou alkòl ak dwòg pou w ka jere sityasyon an.
- Ou santi w nan ladetrès, ou akaryat, ou ajite leplisouvan.

Pou timoun yo, si ou wè yo pran distans yo, yo gen konpòtman vyolan, yo gen pwoblèm lekòl, yo gen pwoblèm pou dòmi oswa yo gen difikilte pou yo separe yo de moun kap okipe yo, tout sa ka montre ke yo bezwen sipò nan men pwofesyonèl.

### Ki kote pou jwenn èd

Si w gen enkyetid pou tèt ou oswa pou yon moun pwòch ou, ou ka jwenn èd lè w rele **311** oswa lè w rele nimewo ki make pi ba yo. Sèvis la konfidansyèl e li disponib nan plizyè lang.

- 1-800-LifeNet (1-800-543-3638) (lang angle)
- 1-877-Ayudese 1-877-298-3373 (lang panyòl)
- 1-877-990-8585 (LifeNet pou moun ki soti nan peyi Lazi)
- 1-212-982-5284 (pou moun ki sou oswa bèbè: TTY)

Pou lòt lang, rele 1-800-LifeNet epi mande pou yon tradiktè.