



## **Bay Swen Pandan Moman Estrès ak Evènman Chokan Konsèy pou Ou ak Fanmi w**

Katastwòf natirèl ak lòt evènman ki bay estrès epi ki chokan yo kapab deranje lavi nòmal ou epi lakoz ou vin pè, ou santi w pa an sekirite, ou santi w vilnerab oswa san fòs, lakoz oumenm oswa fanmi w vin pè, gen konfizyon epi pa gen konfyans nan tèt nou, epi menm lakoz pwoblèm nan relasyon epi difikilte avèk timoun ou. Gen yon seri bagay ou kapab fè pou pi byen jere sa epi pou soutni tèt ou ak fanmi w pandan evènman ki bay estrès epi ki chokan yo.

Dokiman sa a bay enfòmasyon sou reyaksyon moun abitye genyen fas ak estrès evènman sa yo lakoz, epi li bay konsèy jeneral pou jere yo. Pou jwenn sipò gratis epi konfidansyèl sou sante mantal ak itilizasyon sibstans, rele oswa voye mesaj bay **988** oswa tchat nan [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Gen konseye ki fòme 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**

Moun reyaji fas ak estrès nan fason ki diferan. Pa gen yon fason ki bon oswa ki pa bon pou reyaji ak estrès. Ou kapab remake oumenm oswa moun ou renmen yo gen kèk reyaksyon komen. Si ou konsyan ou kapab gen reyaksyon nan estrès, sa ap ede w pi byen jere sa.

- Fatig, difikilte pou dòmi oswa manje, oswa sentòm tankou tèt fè mal, kè ap bat rapid, tèt vire, frison ak swe
- Gwo emosyon tankou chòk, dout, solitud, chagren, ensansib, laperèz oswa kòlè
- Ajitasyon, renmen fè diskisyon oswa repliye sou ou, oswa gen kriz emosyonèl oswa konfli lakay ou, nan travay oswa lekòl
- Difikilte pou konsantre oswa pou sonje, epi pran desizyon
- Kesyon tèt ou oswa pwòp valè w, oswa vin espiyèl toudenkou

### **Pran Swen Tèt ou**

Pou ede w jere estrès:

- Eseye dòmi ase; epi manje repa ki bon pou sante regilyèman; epi fè aktivite fizik. Epi tou, evite itilize dwòg oswa alkòl pou jere sa.
- Eksprime epi aksepte santiman ou yo. Chèche retabli nan pwòp vitès ou epi nan fason pa w. Eseye fè yon seri bagay ki ap rechaje w epi fè ou santi w mèl lavi w, epi fikse objektif ki reyalis pou lavni.
- Fè tèt ou sonje fòs ou te genyen ak bagay ou te reyalize yo, ansanm ak bagay ki pozitif ki gen nan lavi a, menmsi yo sanble parèt lwen pou ou nan moman an.
- Pran tan pou w reflechi, medite oswa lapriyè, epi pou patisipe nan aktivite ki fè kè w kontan. Fè atansyon epi kenbe ekilib ant travay ak repo.
- Pa izole tèt ou oswa pa ezite mande èd si ou santi ou bloke, ou santi w pa kapab ankò oswa ou dekouraje. Aksepte sipò — gen moun ki gen sousi pou ou.
- Fè aktivite pou detann ou, tankou li, tandè mizik oswa al fè yon ti mache.
- Reflechi pou w vin pi aktif nan kominote w la, epi li ka kapab ofri w yon rezo sipò.

- Limite sou bagay ki kapab ba w estrès — si y ap pase yon evènman ki bay estrès oswa ki chokan nan nouvell, ou kapab etenn televizyon an oswa òdinatè a oswa mete esmatfòn nan yon kote.

### **Pran Swen Fanmi w**

Manm fanmi w kapab reyaji yon fason ki diferan fas ak estrès oswa twomatis akòz pèsonalite yo, laj yo oswa wòl yo jwe nan fanmi an. Pou ede fanmi w jere estrès:

- Pase tan youn ak lòt, kenbe yon seri woutin familyal, tankou manje regilyèman ansanm, epi pran tan pou fè aktivite amizan ansanm.
- Pataje eksperyans nou yo lè n ap pale, koute epi ap soutni youn lòt.
- Aksepte santiman ak fason chak moun reyaji devan evènman ki bay estrès epi ki chokan yo kapab diferan.
- Fè youn lòt sonje bagay yo kapab pa retounen nan nòmal yo tousuit, epi gerizon fizik ak emosyonèl la kapab pran anpil tan.
- Enplike tout moun nan fanmi an nan chèche resoud pwoblèm ak difikilte yo, epi nan jesyon evènman ki bay estrès yo.

### **Ede Timoun yo fè Fas ak Estrès**

Timoun yo pa konprann evènman yo menmjan ak granmoun yo. Reyaksyon timoun yo varye selon laj yo ansanm ak fason yo konprann sa ki ap pase a. Kilè pou ede timoun yo fè fas ak estrès:

- Eseye rete kalm — fason yon granmoun reyaji gen efè sou yo. Si yon timoun wè yon granmoun estrese oswa gen gwo enkyetid, timoun nan kapab santi li pè epi li pa an sekirite.
- Pale avèk yo konsènan sa ki rive a. Reponn kesyon yo yon fason yo kapab konprann, epi kite yo di sa yo santi.
- Ba yo asirans yo an sekirite, epi se pa yo menm ki responsab sa ki rive a.
- Limite kantite fwa y ap gade nouvell ak imaj ki chokan, lè ou limite sou kantite lè yo pase devan televizyon, ak lè ou siveye aksè yo sou entènèt.

### **Ede Granmoun yo fè Fas ak Estrès**

Evènman ki bay estrès yo kapab pi estresan pou granmoun yo akòz enkyetid yo genyen ki lye ak sante, lojman epi finans, pami lòt bagay yo. Lè pou ede granmoun yo fè fas ak estrès:

- Montre w pasyan si moun nan sanble nan konfizyon oswa dezoryante — selon eta sante li, li kapab bezwen jwenn plis eksplikasyon oswa li kapab bezwen plis asirans.
- Asire w moun nan an sekirite, epi bezwen pèsònèl ak medikal debaz li yo konble.

### **Chèche Jwenn Sipò**

Reyaksyon fas ak estrès yo kapab parèt tousuit oswa pita, men, an jeneral, yo pa dire lontan epi pifò moun konn retabli grasa sipò epi tank tan ap pase. Si sentòm ki lye ak evènman ki bay estrès epi ki chokan yo ap pèsiste, vin pi grav oswa entèfere ak lavi epi fonksyon chak jou yo, oswa si ou eseye fè fas ak pwoblèm nan lavi a lè ou pran dwòg, alkòl, manje oswa lè ou adopte yon konpòtman pou detwi tèt ou, reflechi pou chèche èd nan men yon pwofesyonèl. Gen èd ki disponib pou tout rezidan New York yo kèlkeswa asirans yo, kapasite yo genyen pou peye oswa sitiyaasyon imigrasyon yo. Epitou, pwofesyonèl yo kapab ede w detèmine si ou gen pwoblèm depresyon oswa sendwòm estrès apre chòk (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD).

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.