

Rekonèt Twomatis Sikolojik ak Pwomouvwa Rezilyans Pandan COVID-19

Nou kapab santi twomatis sikolojik nan anpil fason epi li se yon kriz sante piblik kontini nan tout vil ak nasyon an. Pandemi COVID-19 la te lakòz pèt lavi, detrès finanyse ak izòlman sosyal san presedan, sa ki anpire santiman twomatis yo ke anpil moun ap eksperimante. Anpil rezidan vil New York (NYC) afekte tou akòz ensidan sou britalite lapolis yo, enjistis ak inegalite rasyal, epi yo ap travay pou konfwonte plizyè syèk twomatis istorik ke kominote Nwa ak Metis yo, ak lòt kominote koulè yo. Kriz sante piblik an menm tan sa yo se bagay siyifikatif ki ap bay estrès ki kapab kontribye nan twomatis ak sans pèt la anpil moun ap eksperimante a.

Defini Twomatis ak Konprann Enpak li

Administrasyon Sèvis Sante Mantal ak Abi Sibstans (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) la defini twomatis kòm rezilta yon evènman, yon seri evènman oswa sikonstans ke yon moun eksperimante antanke yon bagay ki prejidyab fizikman oswa emosyonèlman.¹ Evènman ki potansyèlman twomatik yo tankou pandemi COVID-19 lan kapab rann li difisil pou fè fas ak pou geri. Yo endividalize repons pou twomatis yo. Nou kapab eksperimante menm evènman an epi nou genyen reyaksyon ki diferan pa rapò ak li depandaman de resous nou pou nou fè fas (tankou relasyon sipò yo, rezo sekirite finansye ak konpetans jesyon estrès yo). Resous sa yo kapab chanje avèk tan an, sa ki afekte fason nou eksperimante ak fè fas avèk twomatis pandan tout lavi nou.

Moun pa eksperimante evènman twomatik yo (gen ladan pèt moun ki pwòch oswa pèt travay) menm fason an nan tout kominote yo. Moun New York Nwa ak Metis yo te afekte yon fason dispwopòsyonèl nan enfeksyon COVID-19 la ak ka lanmò, ak djòb ak pèt salè yo. Travayè Nwa ak Latino yo ki te pèdi djòb yo a gen mwens chans pase travayè Blan yo pou resevwa asistans gouvènmanal.² Sa kapab kontribye nan diferans nan twomatis moun Nwa ak Latino yo eksperimante an konparezon ak moun Blan yo, ki gendwa eksperimante menm evènman an men avèk aksè nan plis resous pou fè fas.

Estrès twomatik segondè yo rive lè yon moun ekspoze dirèktman ak eksperyans twomatik yon lòt moun. Estrès twomatik segondè eksperimante jeneralman lakay sila yo ki regilyèman ekspoze

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Konsèp SAMSHA a sou Twomatis ak Direktiv pou yon Apwòch Byen Enfòm sou Twomatis). Substance Abuse and Mental Health Services Administration website (Sitwèb Administrasyon Sèvis Sante Mantal ak Abi Sibstans lan). https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Pibliye an jiyè 2014. Konsilte nan dat 27 jiyè 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Travayè Minorite yo ki Trennen nan yon Peryòd Kwasans Frape Anpil nan yon Kriz. Sitwèb *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Pibliye nan dat 6 jen 2020. Konsilte nan dat 18 jiyè 2020.

ak twomatis lòt moun yo, tankou konseye yo, terapet yo, sekouris yo, travayè swen sante yo ak moun ki pa enplike pwofesyonèlman yo (tankou zanmi ak manm fanmi ki temwen twomatis ki afekte pwòch yo oswa kominote yo a). Estrès twomatik segondè kapab kontribye nan santiman epwizman fizik ak emosyonèl, kòlè ak dezespwa. Rekonèt santiman sa yo nan ou menm oswa yon moun ki pwòch ou se premye etap la nan adrese yo.

Gerizon pou Twomatis Posib

Rezilyans se kapasite pou ou retabli soti nan yon sitiyasyon difisil. Pwomouvwa sekirite, transparans ak kolaborasyon andedan relasyon yo, kominote yo ak òganizasyon yo kapab apeze estrès ak pwomouvwa rezilyans.

Pandan ke bati rezilyans se yon estrateji itil pou fè fas, li pa nan okenn fason yon solisyon pou kesyon sistemik yo tankou rasis, ki kontinye defavorize ak twomatize kominote koulè yo. Kesyon sistemik sa yo egzije solisyon sistemik. Kominote yo ap travay ansanm nan gwo kantite pou kanpe kont rasis sistemik ak inegalite rasyal yo. Rekonèt ak sipòte youn lòt nan moman sa yo kapab pèmèt nou emèje pi solid ak nan pi gwo solidarite.

Pandan Moun New York yo ap rekipere ak reponn ak pandemi kontini sa a, genyen opòtinite pou bati rezilyans ak sipòte youn lòt.

Konsèy pou Bati Rezilyans

Rekonèt ke santiman chagren, pèt ak tristès se bagay ki natirèl kapab pwomouvwa rezilyans: Aksepte santiman ou yo. Rekipere nan pwòp rit ou ak nan pwòp fason pa ou. Se pou ou pasyan avèk tèt ou.

Bati koneksyon ki bay sipò: Moun se kreyati sosyal ki gade sou lòt yo pou validasyon, apatenans ak sekirite. Bati koneksyon yo atravè relasyon ki bay sipò ankouraje yon sans sekirite ak kominote ki kapab sipòte gerizon an. Rekonekte avèk zanmi ak manm fanmi yo kapab tou yon sous sipò ki pisan.

Idantifye ak itilize fòs ou yo: Kriz kominote kapab kreye opòtinite pou idantifye fòs pèsonèl ak kalite (tankou kouraj, imè ak konpasyon) ki kapab ede jere estrès ki se rezilta advèsite. Itilize konpetans ou yo pou ede lòt moun yo atravè aktivite tankou fè volontarya pou ede nou fè fas. Pou jwenn opòtinite pou volontarya, vizite "[Help Now NYC](#)" (Ede NYC Kounye a) oswa "[NYC Service](#)" (Sèvis NYC).

Konsantre sou bagay ou ka chanje yo: Idantifye defi yo epi konsantre sou sa ki nan limit kontwòl ou. Pratike vijilans ak angaje nan aktivite ki bon pou sante. Reponn ak lòt yo avèk konpasyon ak swen, epi rekonèt ke moun yo afekte diferaman anba COVID-19 la. Se pou ou respekte moun; pran kontak ak moun epi fè yo konnen ou prepare pou ou koute eksperyans ki gendwa diferan ak pa ou yo.

Imè ak Distraksyon: Imè kapab yon estrateji pisan pou fè fas, epi jwenn opòtinite pou patisipe nan aktivite amizan kapab kontrekare kèk mesaj negatif ak douloure ke ou ap eksperimente epi ke ou ap tandè atravè medya yo. Rekonèt ke toude sa yo kapab estrateji prevansyon an repons ak twomatis. Itilize yo kòm yon estrateji dominan oswa alontèm kapab pèmèt evite oswa siprime santiman ki douloure ki gendwa re-emèje nan fason ki potansyèlman prejidiyab ak plis twomatik.

Rekonèt doulè twomatis rasyal³: Yo souvan inyore oswa minimize eksperyans twomatis rasyal yo. Kreye opòtinite pou diskite eksperyans sou rasis ou a ak chèche sipò nan men moun ou fè konfyans. Sa kapab valorizan ak ede geri. Ou kapab jwenn vwa ou tou atravè aktivis pou ede jere doulè ou a.

Jenere espwa: Panse, planifye ak espere rezilta pozitif. Gade sou moun nan kominote ak rezo sosyal ou a ki ap ede, epi se pou ou konnen ke genyen yon kominote dèyè ou, menm si ou pa wè yo. Kominote yo travay ansanm an gwo kantite, gen ladan pou kanpe kont rasis ak inegalite rasyal yo. Rekonèt ak sipòte youn lòt nan moman sa yo kapab pèmèt nou emèje pi solid ak nan pi gwo solidarite.

Resous yo

- Anplwaye NYC Well yo disponib 24/24, 7/7 epi yo kapab bay konsèy rapid gratis ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-692-9355 oswa diskite anliy lè ou vizite nyc.gov/nycwell.
- Vizite [pajwèb sou Fè Fas ak Byennèt Emosyonèl pandan COVID-19 Depatman Sante NYC a](#) pou aksede ak divès resous.
- Pou ou jwenn plis resous ki adrese kesyon sa a, tankou èd finansye, manje, swen sante, kouvèti asirans ak plis ankò, gade [Gid Resous Global la](#).
- Pou enfòmasyon jeneral sou COVID-19, gen ladan fason pou pwoteje tèt ou kont estigmatizasyon, vizite nyc.gov/coronavirus oswa cdc.gov/covid19.
- Pou aprann plis sou founisè sèvis ak òganizasyon ki byen enfòme sou twomatis yo, vizite "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (Rezo Byen Enfòme sou Twomatis Eta New York).

Depatman Sante NYC la gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.

7.27.20

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (Kit zouti sou Twomatis Rasyal). Boston College (Inivèsite Boston) – Institute for the Study and Promotion of Race and Culture (Enstiti pou Etid ak Pwomosyon Ras ak Kilti). <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Pibliye an 2015. Konsilte nan dat 27 jiyè 2020.