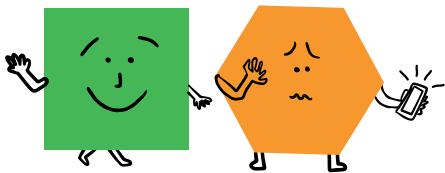


Ann Pale Sou Solitid

Solitid se santiman ke moun ki ozalantou nou pa panse ak nou, pa valorize nou oswa yo pa wè nou.

Anpil moun santi yo pou kont yo, men pa gen anpil moun ki pale sou sa. Pale sou solitid ak sou izòlman sosyal kapab kreye santiman anbara oswa wont, kidonk moun souvan evite sa, men yo pa ta dwe fè sa.

Mande zanmi, manm fanmi, kòlèg ak vwazen ou yo sou santiman sa yo kapab sansibilize moun sou solitid, diminye estigmatizasyon (kwayans negatif ki souvan pa jis sou yon bagay oswa yon moun) epi ede nou tout santi nou plis konekte.



Sa pou ou Konnen

- Pa gen okenn “fason ki kòrèk” pou pale ak lòt moun sou solitud, epi ou pa bezwen fòmasyon espesyal.
- Solitud kapab vizib. Menm moun ki sanble yo kontan kapab pou kont yo. Solitud kapab sanble tou ak depresyon, estrès oswa yon lòt pwoblèm sante.
- Pa janm gen yon move moman pou ou mande pale sou solitud pase nenpòt moun kapab eksperimante li nenpòt lè.

Konsèy pou Konvèsasyon

- **Kreye yon anviwònman ki san danje** lè ou pataje pwòp eksperyans ou sou solitud. Sa ede valide (sipòte valè) santiman lòt moun lan. Eseye sa: “Mwen te gen moman nan lavi mwen kote mwen te santi mwen pou kont mwen. Mwen panse pifò moun te konsa tou, epi sa te ede mwen pale ak yon lòt moun sou li”.

- **Pran tan pou ou tande.** Moun ki pou kont yo souvan santi lòt moun pa tande yo oswa pa konprann yo. Ou kapab ede lè ou tande yo aktivman: Bay moun lan tout atansyon ou, depoze telefòn ou epi evite pou ou pap fè lòt bagay. Si ou pa sèten sou sa pou ou di, fè swivi ak “Tell me more about that” (Di mwenn plis sou sa) kapab ede moun lan santi ke yo tande li. Ti aksyon, tankou souke tèt ou pou montre ou dakò, montre moun lan ke ou ap koute li.
- **Pale avèk anpati.** Li kapab fasil pou bay konsèy (“Jis mete kò ou deyò!”) oswa asirans (“Gen anpil fason pou ou rankontre nouvo moun!”), men metòd sa yo pa twò efikas, espesyalman pou moun ki santi yo deprime. De preferans, eseye mete tèt ou nan plas lòt moun lan. Pa asime rezon ki fè moun lan santi li pou kont li — mande.

- **Poze kesyon ki gen plizyè repons.** Fòmile kesyon ou yo dekwa pou yo egzije yon repons ki gen plis pase yon sèl mo. Sa pral ankouraje lòt moun pataje plis.

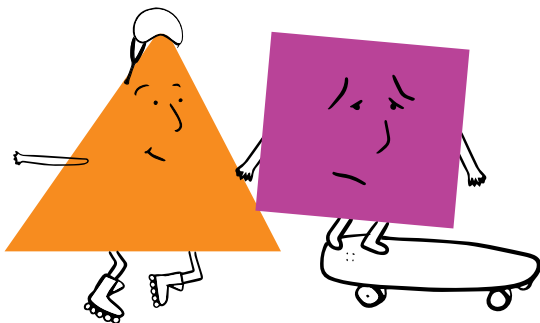
Pa egzanp:

- “Kijan bagay yo ap mache? Sa fè kèk tan mwen pa gen nouvèl ou”.
 - “Ou sanble ou deprime jodi a. Kijan ou santi ou?”
 - “Mwen konnen ou te travèse anpil chanjman resaman. Sa gendwa pa fasil. Èske ou santi ou pou kont ou oswa izole?”
- **Poze kesyon sou baryè pou koneksyon yo.** Pa egzanp:
 - “Ki bagay ki rann li difisil pou ou pou konekte ak lòt moun?”
 - “Èske gen yon bagay mwen kapab fè pou ede ou santi ou mwens pou kont ou?”

Moun lan gendwa ap eksperimante yon baryè fizik, tankou paka tande byen oswa yon mank aksè nan teknoloji, oswa yon baryè relasyonèl, tankou moun lan panse okenn moun pa konprann li. Idantifye epi pale sou baryè yo gendwa ede adrese yo.

Chak moun diferan.

Ou ta dwe gide konvèsasyon ou dapre sa ou konnen sou bezwen inik, enkyetid ak kwayans lòt moun lan.



Imajine Yon Lavni Ki Pi Bon

Santi ou pou kont ou kapab vle di dezespwa ak “blokaj”. Pou ede moun lan imajine yon lavni ki pi bon avèk koneksyon ak apatenans, eseye kesyon sa yo:

- “Kijan ou ta renmen wè bagay yo diferan?”
- “Kisa ki ede ou santi ou gen apatenans nan yon gwoup ak konekte?”
- “Èske gen aktivite ou renmen ke ou ta kapab fè avèk lòt moun?”

Pandan konvèsasyon ou an, ede moun lan fikse yon objektif ki reyalis nan yon peyòd tan, dekwa pou ou kapab verifye pwogrè li.

Pa egzanp:

- “Mwen pral salye twa vwazen semèn sa a lè mwen pase bò kote yo nan koulwa a”.

- “Mwen pral chèche yon nouvo gwoup sipò paran pou mwen antre ladan”.
- “Semèn pwochèn, mwen pral eseye youn nan nouvo kou yo nan bibliyotèk mwen an”.

Aprè ou fikse yon objektif, fè swivi avèk moun lan. Mande, “Èske mwen kapab fè swivi avèk ou pou mwen wè jan sa ap mache?” Sa montre moun lan ke ou panse ak li. Mete yon rapèl pou tèt ou, epi asire ou fè swivi nan de (2) semèn. Mande, “Kijan sa te ye? Kijan ou te santi ou?”

Sonje ke aksyon ou yo kapab chanje fason lòt moun santi yo. Lè lòt moun santi yo pou kont yo, lè yo pran nouvel ou kapab fè yon gwo diferans. Sa ka fè ou santi ou plis konekte tou. Ansanm, nou kapab bati yon kominote ki pi solid epi ki pi akeyan.

Si ou santi ou **pou kont ou** toutan,
ou gendwa bezwen èd anplis.

Pou plis sipò epi pou ou pale avèk
yon kliyan 24 sou 24 , 7 jou sou 7,
rele **888-692-9355** oswa vizite
nyc.gov/nycwell. Sèvis sa yo gratis
epi yo konfidansyèl, epi entèpretasyon
disponib nan plis pase 200 lang.

