



Adapte ak Evènman ki Chokan yo

Li nòmal pou yon moun santi li pè, vilnerab oswa san asistans apre li fin temwen oswa viv evènman ki chokan. Fanmi ak zanmi kapab ede nou adapte, men kèk fwa yon sipò adisyonèl nesèsè.

Kisa ou dwe swete

Yon ti tan apre evènman chokan an, estrès kapab gen enpak sou jan ou santi w, panse epi aji. Reyaksyon imedyà estrès yo ta dwe diminye epi disparèt detanzantan. Lè reyaksyon estrès yo pèsiste oswa deranje fonksyonman w, ou kapab bezwen sipò pwofesyonèl.

Reyaksyon Estrès ki Rive Souvan

Moun reyaji ak estrès nan fason ki diferan. Pa gen yon fason ki bon oswa ki pa bon pou reyaji ak estrès. Kèk reyaksyon estrès ki rive souvan se:

Reyaksyon Fizik: Santiman fatig. Ou gen pwoblèm pou dòmi oswa manje. Ou gen maltèt, batman kè ki wo, etoudisman, frison, swe anpil oswa pwoblèm medikal ki deja la ki vin pi mal.

Reyaksyon Emosyonèl: Sibi emosyon ki fò tankou chòk, enkredilite, solitud, tristès, santiman enpisans, laperèz epi kòlè.

Reyaksyon Konpòtmantal: Pa aji antanke "ou menm". Santiman ajitasyon ak dezakò, santiman pou toujou rete an aktivite oswa retrè nan sosyete a. Gen kriz emosyonèl oswa konfli nan kay ak travay.

Reyaksyon Mantal: Difikilte pou konsantre, sonje epi pran desizyon.

Reyaksyon nan kad Espirityalite: Dout sou valè debaz yo. Retrè nan oswa yon retou britsoukou pou jwenn sipò espirityèl.

Pran swen tèt ou

Gen bagay ki senp ou kapab fè pou ede w adapte:

Akseptè santiman ou yo. Rekipere tèt ou nan vitès ou kapab la epi nan fason pa w.

Pran swen tèt ou. Eseye adapte ak abitud yo. Pran tan w, epi asire ou manje byen, fè egzèsis epi pran ase repo. Evite fimen oswa itilize alkòl ak dwòg pou adapte w ak sityasyon an.

Chèche Asistans. Pale epi eksprime santiman ou ak yon moun ou fè konfyans. Di kisa ki nan lespri w kapab ede ou rekonfòte tèt ou.

Pran yon ti poz. Pran yon ti tan pou oumenm. Fè yon bagay ki ap fè w santi w satisfè.

Limite ekspozisyon ou. Si evènman an ap pase nan nouvell, planifye yon moman pou ou fèmen televizyon an ak òdinatè a, epi depoze jounal yo.

Entegre kominote a. Rankontre manm kominote a pou pale epi planifye kapab pote yon solisyon epi ede w kontribiye nan rekonstriksyon an.

Chèche jwenn ekilib. Pran tan pou panse sou lòt pati ki enpòtan nan lavi w, epi raple tèt ou sa ou renmen epi sa ki fè w santi ou byen.

Mande èd si ou santi ou bloke oswa akable.

Kilè pou Chèche èd

Kèk fwa estrès kapab vin difisil pou jere. Sonje, gen èd ki disponib si ou bezwen li. Chèche èd pwofesyonèl si:

- Ou santi ou pa kapab fonksyone oswa si fè aktivite debaz chak jou w yo vin difisil
- Ou ap itilize dwòg, tabak, oswa alkòl oswa vin gen konpòtman danjere nan objektif pou adapte ak sitiyasyon an
- Ou vin gen depresyon; santi w toujou tris, fatigue, san espwa oswa san valè; pèdi enterè nan bagay ou te konn pran plezi w; gen chanjman nan jan w dòmi ak apeti w; gen pwoblèm pou konsnatre, sonje kèk bagay oswa pran desizyon; oswa gen panse lanmò epi touye tèt ou.

Chèche Èd pou Oumenm oswa yon Lòt Moun ou Renmen

NYC Well se koneksyon w ap genyen ak sipò sante mantal gratis epi konfidansyèl. Konseye yo kapab konekte ou ak sipò pèmanan pou pwoblèm tankou estrès, depresyon, anksyete ak konsomasyon dwòg oswa alkòl.

Kontakte NYC Well pou:

- Èd ak sipò emosyonèl
- Konseye ki pral reyaji san patipri
- Koneksyon pou sipòte w oswa yon lòt moun ou renmen

Pale: 888-692-9355

Diskite pa mesaj tèks: nyc.gov/nycwell

Sèvis tèks ak diskisyon pa mesaj tèks an dirèk yo disponib nan lang Anglè, Panyòl ak Chinwa Tradisyonèl. Sèvis entèpretasyon nan telefòn disponib gratis nan plis pase 200 lang.

Si sentòm estrès ou yo ta vin grav nan yon nivo pou ou bezwen èd an ijans, oswa si ou ap panse fè tèt ou oswa yon lòt moun mal, rele **911**.