# Fason pou Kontwole Gwo Emosyon

Lè moun ap fè eksperyans pou premye fwa avèk katastwòf epi ou rankontre yo premye fwa, yo toujou montre ou gwo emosyon ki apwopriye katastwòf la. Emosyon yo se rezilta yon gwo laperèz, ensètitid ak enkyetid.

## SA POU FÈ:

### Kominike yon Fason Kalm: Itilize SOLER

- Sit squarely or stand using the L-stance (Chita nan mitan oswa kanpe an pozisyon L) (zèpòl la a 90º ak zèpòl lòt moun nan).
- Open posture. (Atitid ouvè.)
- Lean forward. (Apiye sou devan.)
- Eye contact. (Kontak nan zye.)
- Relax. (Rilaks)

### Kominike yon Fason Chalere:

- Itilize ton dou.
- Souri.
- Itilize jès lib ak akeyan.
- Kite moun w ap pale ak li a detèmine distans nan mitan nou.

### Devlope yon Relasyon:

- Prezante tèt ou si ou moun nan pa konnen ou.
- Mande moun nan kijan li ra renmen ou rele li.
- Pa koupe nan non li oswa pa itilize prenon li san pèmisyon moun nan
- Avèk kèk kilti, li enpòtan pou toujou adrese moun nan kòm Mesye oswa Madam.

### Itilize Kesyon Konkrè pou Ede Moun nan Konsantre:

- Poze kesyon flou.
- Eksplike pou kisa ou poze kesyon an.

### Vini ak yon Akò sou yon Bagay:

- Kreye yon pwen akò k ap ede fè relasyon ou vin pi fò epitou k ap pèmèt moun nan fè ou konfyans.
- Si ou koute yon fason aktif sa ap ede ou jwenn yon pwen akò.

### Pale ak Moun nan avèk Respè:

- Itilize mo tankou souple ak mèsi.
- Pa fè deklarasyon global sou karaktè moun nan.
- Gwo lwanj pa kredib.
- Itilize langaj pozitif.

## Si Moun nan Vin Ajite, Li Kapab—

### Konteste oswa Kesyon Otorite:

- Reponn kesyon an avèk kalm.
- Repete deklarasyon ou avèk kalm.

### Refize Swiv Enstwiksyon:

- Pa afime ou gen kontwòl moun nan. Kite moun nan kontwole tèt li poukont li.
- Rete yon fason pwofesyonèl.
- Re-estriktire demann ou yon lòt fason.
- Bay moun nan tan pou li reflechi sou demann ou.

### Pèdi Kontwòl epi Vin Ajite Vèbalman:

- Reponn avèk kalm.
- Endike ou kapab bezwen asistans pou ede yo.

### Vin Menasan:

- Si moun nan vin menasan oswa entimidan epi li pa reponn nan efò ou fè pou kalme li, chèche asistans imedyat. [2]

**(1) Adapte nan "Premye Èd Sikolojik," Sant pou Etid Estrès Twomatik nan www.centerforthestudyoftraumaticstress.org epi ki itilize avèk pèmisyon.**

**(2) Adapte nan "Pwogram Premye Èd Sikolojik Nebraska pou Sante Konpòtman" nan www.mentalhealth.samhsa.gov/dtac/EducationTraining.asp.**

A Life in the Community for Everyone
SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

# Premye Sekou Sikolojik pou Premye Repondè

## Konsèy pou Travayè Repons pou Ijans ak Katastwòf

MINISTÈ SANTE PIBLIK ETAZINI
Administrasyon Sèvis pou Abi Estipefyan ak Sèvis Sante Mantal
www.samhsa.gov

# Premye Èd Sikolojik pou premye Repondè

Lè w ap travay avèk moun pandan ak apre yon katastwòf, ou travay avèk moun kapab genyen reyaksyon konfizyon, laperèz, dezespwa, ensomni, enkyetid, chagren, chòk, kilpabilite, lawont, ak pèt konfyans nan tèt yo ak nan lòt moun. Premye kontak ou avèk yo kapab ede soulaje emosyon chagren yo epi ankouraje leswa ak gerizon.

Objektif ou nan ofri premye èd sikolojik sa a se pou ankouraje yon anviwònman sekirite, koneksyon, efikasite pèsonèl, otorizasyon, ak lespwa.

## SA POU FÈ:

### Ankouraje Sekirite:

- Ede moun yo satisfè bezwen debaz yo pou manje ak lojman, epitou jwenn atansyon medikal pou ijans.
- Toujou bay enfòmasyon ki senp ak egzat sou fason pou satisfè bezwen debaz sa yo.

### Ankouraje Kalm:

- Koute moun ki vle rakonte istwa ak emosyon yo, epi sonje pa genyen bon oswa move fason pou yon moun santi li.
- Montre ou amikal ak konpatisan menm si moun nan se yon moun ki difisil.
- Ofri enfòmasyon egzat sou katastwòf la oswa twomatis la, epi efò sekou ap vini pou ede viktim yo konprann sitiyasyon an.

### Ankouraje Koneksyon:

- Ede moun yo kontakte zanmi ak moun yo renmen.
- Kite fanmi yo ansanm. Kite timoun yo avèk paran yo oswa avèk lòt manm fanmi kèlkeswa lè sa posib.

### Ankouraje Efikasite Pèsonèl:

- Bay sijesyon pratik ki ankouraje moun yo ede tèt yo.
- Angaje moun yo nan satisfaksyon pwòp bezwen yo.

### Ankouraje Èd:

- Chèche konnen kalite ak adrès sèvis gouvènman ak sèvis ki pa gouvènman epi rekòmande moun yo nan sèvis ki disponib yo.
- Lè moun yo ap eksprime laperèz ak enkyetid, fè yo sonje (si w konnen) pral genyen plis èd ak plis sèvis.

## SA POU PA FÈ:

- Fòse moun yo rakonte istwa yo avèk ou, sitou detay ki trè pèsonèl yo.
- Bay asirans senp tankou “tout bagay pral vin byen” oswa “omwen ou pa gen anyen.”
- Fè moun yo konnen sa ou panse yo ta dwe santi, panse, oswa fason yo te dwe aji anvan.
- Fè moun yo konnen pou kisa ou panse y te soufri lè ou evoke konpòtman pèsonèl oswa konviksyon viktim yo.
- Fè pwomès sitiyasyon an kapab pa rete.
- Kritike sèvis ki egziste yo oswa aktivite sekou yo devan moun ki bezwen sèvis yo. [1]

## Biwo Santral Enfòmasyon

***National Mental Health Information Center (NMHIC)***
P.O. Box 42557, Washington, DC 20015
(800) 789-2647 (Angle ak Panyòl)
(866) 889-2647 (TDD)
**www.mentalhealth.samhsa.gov**

***Biwo Santral Nasyonal pou Enfòmasyon sou Alkòl ak Dwòg (NCADI)***
P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345
(800) 729-6686 (Angle ak Panyòl)
(800) 487-4889 (TDD)
**www.ncadi.samhsa.gov**

## Lokalizatè Tretman

***Lokalizatè Sèvis Sante Mantal***
(800) 789-2647 (Angle ak Panyòl)
(866) 889-2647 (TDD)
**www.mentalhealth.samhsa.gov/databases**

***Lokalizatè Sant Tretman pou Abi Estipefyan***
(800) 662-HELP (4357) (Nimewo Gratis, Sèvis Rekòmandasyon pou Tretman 24 èdtan pa Jou nan Lang Angle ak Panyòl)
(800) 487-4889 (TDD)
**www.fi ndtreatment.samhsa.gov**

## Liy Dirèk Enfòmasyon

***Asistans Debaz nan Prevansyon Nasyonal pou Swisid***
(800) 273-TALK (8255)
(800) 799-4889 (TDD)

***Liy Èd Nasyonal SAMHSA***
(800) 662-HELP (4357) (Angle ak Panyòl)
(800) 487-4889 (TDD)

***Liy Èd Workplace***
(800) WORKPLACE (967-5752)
**www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm**