



Konsòsyòm Kriz Florid
jwenn sipò Depatman
Sante Florid.

Fason pou Siviv avèk Lanmò, Chagren ak Pèt

Kisa Chagren ye?

Yon moun santi chagren lè li pèdi yon moun oswa yon bagay. Nenpòt moun kapab genyen chagren ak pèt. Li kapab toudenkou oswa prediktib; men, chak moun reyaji nan jan pa yo nan fason yo fè eksperyans evènman sa a. Chagren an poukont li se yon repons nòmal ak natirèl nan yon pèt. Genyen divès fason moun yo reyaji nan pèt. Kèk fason se pwosesis pou siviv ki bon pou sante epi kèk lòt fason kapab yon pwoblèm pou pwosesis pou viv avèk chagren an. Li enpòtan pou reyalize lè w rekonèt ou nan chagren sa ankouraje pwosesis gerizon an. Tan ak sipò fasilite pwosesis pou viv avèk chagren an, sa ki pèmèt ou jwenn yon opòtinite pou kriye pou pèt ou yon fason ki apwopriye.

Reyaksyon Komen nan Pèt:

Moun ki gen chagren nan yon pèt kapab chwazi divès kalite fason pou eksprime chagren an. De (2) moun p ap reyaji menm fason nan menm pèt la. Li enpòtan pou sonje genyen ekspresyon chagren ki egziste; men, yo pa dekri yon fason espesifik pou reyaji nan yon pèt. Olye sa, etap chagren yo montre divès reyaksyon ki kapab prezante lè yon moun montre fason pèt sa a afekte li. Eksperyans ak akseptasyon tout santiman yo reprezante yon pati enpòtan pwosesis gerizon an.

Refi, pèt sansasyon ak chòk:

Sa sèvi pou pwoteje moun lan nan fè eksperyans entansite pèt la.

Pèt sansasyon se yon reyaksyon nòmal nan yon pèt imedyat epitou li pa ta dwe bay konfizyon avèk “mank swen”. Refi ak enkredilite ap diminye lè moun lan ap rekonèt dousman konsekans pèt sa a ak santiman ki akonpaye li.

Antisipasyon:

Pafwa, moun yo kapab ap reflechi sou sa ki te kapab fèt pou anpeche pèt la.

Moun yo kapab vin konsantrè sou fason bagay yo te kapab vin pi bon, pou yo imajine tout bagay ki p ap janm fèt. Reyaksyon sa a kapab bay apèsi nan konsekans pèt la; men, si li pa rezoud kòrèkteman, plis santiman remò oswa kilpabilite kapab nuizib pou pwosesis gerizon an.

Depresyon:

Aprè yo fin rekonèt vrè enpòtans pèt la, kèk moun kapab genyen sentòm depresyon. Twoub nan somèy ak nan apeti, mank enèji ak konsantrasyon, ak moman kriye se kèk sentòm jeneral. Santiman solitid, vid, izòlman, ak konpasyon kapab parèt pandan etap sa a, pou kontribiye nan depresyon reyaktif sa a. Pou anpil moun, yo dwe fè eksperyans etap sa a pou yo kapab re-òganize lavi yo.

Kòlè:

Anjeneral, yon moun genyen reyaksyon sa a lè li santi li san defans ak enpuisan.

Yon moun kapab ankòlè lè li santi li abandone, sa ki rive nan ka lanmò yon moun.

Yon moun kapab santi li pa kontan kont yon moun ki pi pisan oswa kont lavi a anjeneral pou enjistis pèt sa a. Apre yon moun fin rekonèt li ankòlè, li kapab santi li koupab akòz ekspresyon santiman negatif. Yon fwa ankò, santiman sa yo se santiman natirèl epi ou ta dwe fè efò pou rezoud chagren an.

Akseptasyon:

Tan pèmèt moun jwenn yon opòtinite pou rezoud divès kalite santiman li genyen. Pwosis pou viv avèk chagren an sipòte moun nan. Sa vle di moun nan vin geri lè pèt la vin antre nan ansanm eksperyans lavi moun nan. Moun yo kapab retounen vin kèk santiman anvan yo nan lavi yo. Pa genyen limit tan nan pwosis pou viv avèk chagren an. Chak moun ta dwe defini pwòp pwosis gerizon yo.

Faktè ki kapab nuizib pou pwosis gerizon an:

Refi oswa minimizasyon emosyon yon moun.
Itilizasyon alkòl oswa dwòg pou trete tèt ou.
Itilizasyon travay (sou fonksyon nan espas travay) pou evite santiman yo.

Gid ki kapab ede rezoud chagren:

Kite tan pase pou fè eksperyans panse ak santiman yo libelibè pou ou.
Rekonèt ak aksepte tout santiman yo, pozitif ak negatif alafwa.
Itilize yon journal pou note pwosis gerizon an.
Konfye ou nan yon moun ou fè konfyans; rakonte istwa pèt la.
Eksprime santiman yo libelibè. Lè ou kriye sa ba ou yon soulajman.
Idantifye nenpòt biznis ki pa fini epi eseye jwenn yon rezolisyon.
Gwoup sipò pou chagren ofri yon opòtinite pou pataje chagren ou avèk lòt moun ki te fè eksperyans menm pèt la.

Si w bezwen èd, rele 211 epi mande pou yon sant sante mantal zòn ou oswa itilize youn nan resous ki anba la yo:

Lokalizatè Tretman

Lokalizatè Sèvis Sante Mantal

(800) 789-2647 (Angle ak Panyòl)
(866) 889-2647 (TDD)
www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

Lokalizatè Sant Tretman 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.findtreatment.samhsa.gov

Liy Dirèk Enfòmasyon

National Suicide Prevention Lifeline

(800) 273-TALK (8255)
(800) 799-4889 (TDD)

Liy Dirèk Enfòmasyon SAMHSA National

(800) 662-HELP (4357) (Angle ak Panyòl)
(800) 487-4889 (TDD)

Liy Dirèk Workplace

(800) WORKPLACE (9675752)
www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm