



Konsòsyòm Kriz Florid
jwenn sipò Depatman
Sante Florid.

REYAKSYON KOMEN NAN ESTRÈS AK KONSÈY POU SIVIV

Tout moun kapab genyen menm reyaksyon nan yon evènman twomatik. Alòske chak moun reyaji yon fason diferan selon evènman an, laj moun lan, eksperyans lavi li, fòmasyon li, preparasyon li, sa ki toupre li nan evènman an, kantite tan ki gen pou wè ak evènman an, elatriye, anpil moun genyen menm nivo rezon nòmal, ki asosye ak fason pou siviv, rezistans ak gerizon.

Li enpòtan pou konnen nenpòt aksyon kapab vin yon reyaksyon nòmal menm si aksyon an pa menm reyaksyon ak lòt moun. Kèk reyaksyon ap modere alòske lòt reyaksyon yo kapab tèlman fò sa fè yo ta kapab lakòz difikilte nan fonksyonman oswa posiblite pou gerizon. Anba a se kèk siy ak sentòm ki komen ak nòmal enpe. Answit, w ap jwenn kèk konsèy ak sijesyon konsènan sa pou fè pou ede tèt ou ak lòt moun ozalantou ou pou retounen sou chemen nòmal lavi ou.

Reyaksyon fizik:

Frison, transpirasyon, lestomak balonnen, maltèt, batman kè rapid, vomisman, vètij, doule pwatrin, respirasyon fò, difikilte pou santi w ap respire, latranblab, tansyon ak doule miskilati, oswa nenpòt bagay ki pa fè pati byennèt fizik nòmal ou.

Reyaksyon nan panse:

Konfizyon, difikilte pou konsantre, pwoblèm memwa, plis repons ki ba ou sezisman, repwòch, egareman, twoub pou pran desizyon, pwoblèm avèk chif, kochma, souvni, oswa nenpòt difikilte pou panse oswa chanjman nan pwosesis panse nòmal ou.

Reyaksyon emosyonèl:

Laperèz, kòlè, kilpabilite, panik, enkyetid, agresyon, moman kriye, iritabilite, ou santi ou akable oswa ou pèdi kontwòl, refi, depresyon, oswa nenpòt emosyon ki pa komen pou ou.

Reyaksyon nan konpòtman:

Retrè, ajitasyon, chanjman nan fason ou dòmi, chanjman nan apeti, plis konsomasyon alkòl, plis itilizasyon estipefyan, vin ankòlè, difikilte pou eksprime tèt ou, fwistrasyon, oswa nenpòt konpòtman ki diferan pase fason nòmal pou konpòte ou.

Reyaksyon espartyèl:

Repwoche Bondye, ou santi ou Bondye trayi oswa abandone ou, difikilte pou lapriyè, ou pèdi lafwa ak lespwa, ou pèdi sans san patipri, ou sòti nan lafwa oswa nan kominote relijye ou oswa nenpòt chanjman nan espartyalite pèsonèl ou.

SA POU FÈ OSWA SA POU PA FÈ POU EDE OU RETOUNEN NAN LAVI NÒMAL OU

Fè yon aktivite fizik pou fè san an sikile.

Pa pran sik, kafe, manje fri, alkòl, epi bwè plis dlo pase jan ou konn bwè.

Pale osijè santiman ou, panse ou ak fwistrasyon ou avèk lòt moun.

Devlope epi eseye kenbe yon woutin.

Pa pran twòp medikaman, pa pran dwòg epi, pa fimèn, elatriye.

Pa pran okenn gwo desizyon oswa pa fè okenn gwo chanjman. Bay tèt ou yon ti tan pou retounen nan bon lespri ou.

Anmenmtan, konprann se ou ki kapab chwazi sa pou fè. Fè bon chwa.

Manje repa ki pi lejè, ak pi bon pou sante ou, epitou manje ti kantite men pi souvan pase nòmal.

Jwenn kèk papye (sitou yon jounal) epi ekri kèlkeswa sa ki vini nan lespri espesyalman imedyatman anvan ou kouche pou repoze.

Chèche èd epi resevwa moun ki ofri ou èd la ak kèk kontan. Reyalize lòt moun yo genyen menm pwoblèm ak ou. Ou pa poukont ou.

Repoze ou, menm si ou pa kapab dòmi. Repoze zo ou.

Rete kwè w ap siviv nan sa epi lavi ap bon pou ou ankò.

Pa bliye respire! Pran yon moman pou rekonesan! Pran yon chans pou ri!

Mande èd si ou bezwen li oswa si ou pa kapab retounen nan lavi nòmal ou apre yon semenn oswa plis.

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