



Konsòsyòm Kriz Florid
jwenn sipò Depatman
Sante Florid.

PWOSESIS POU VIV AVÈK CHAGREN

Chagren se yon reyaksyon natirèl nan lanmò yon moun ki te pwòch ou. Chagren kapab genyen ladan santiman pèt sansasyon, enkredilite, enkyetid, dezespwa, tristès ak solitud. Menmsi reyaksyon sa yo kapab sanble grav anpil okòmansman, anjeneral, yo diminye ofi-amezi tan ap pase. Yon moun ki genyen chagren kapab fè eksperyans chanjman enprediktib tankou peryòd lè reyaksyon ak emosyon yo ap monte-desann. Li enpòtan pou nou sonje se yon bagay ki “nòmàl”, epitou nou kapab minimize konsekans lanmò lè nou jwenn sipò lòt yo ak lè nou kontwòle reyaksyon nou avèk bon jan nitrisyon, egzèsis fizik, ak kontwòl estrès. Si nou konsantre sou panse nou pou aksepte ak rekonèt pou tan nou te pase avèk moun ki mouri a, sa kapab diminye konsekans pèt enpòtan an tou.

Nou chak kapab santi chagren nan fason pa nou, menm si genyen kèk eleman komen.

Pa genyen yon lòd espesifik nan etap chagren an. Pami kèk nan eksperyans espesifik yo, kapab genyen refi/izòlman, kòlè, antisipasyon, depresyon, ak akseptasyon.

Reyaksyon yo kapab pi grav pase reyaksyon ou te genyen nan lòt sikonstans.

Li pi bon pou sante nou si nou kite tèt ou jere ak ekspriye chagren an nan pwòp fason ou. Sa diminye tou posiblite konsekans oswa entèferans alontèm.

Sentòm fizik, emosyonèl, konpòtman ak koyitif kapab parèt pou yon ti tan.

Pami reyaksyon fizik ki asosye ak reyaksyon nan estrès pou yon ka lanmò ki pa t prevwa, kapab genyen tansyon miskilati, chanjman nan apeti, chanjman nan somèy, chanjman nan enèji, bouch sèk, chanjman nan dijesyon.

Pami reyaksyon emosyonèl yo kapab genyen tristès, kòlè, kilpabilite, solitud, enpuisans, dezespwa, chòk, gwo dezi, ak pèt sansasyon.

Pami repons nan konpòtman yo kapab genyen retrè sosyal, chanjman nan nivo aktivite, refi pou ale kote moun ki mouri a te ye oswa refi pou sonje moun ki mouri a, toujou ap sonje moun ki mouri a.

Pami reyaksyon koyitif oswa reyaksyon nan panse, kapab genyen enkredilite, konfizyon, konsantrasyon, rèv moun ki mouri a.

FASON POU SIVIV AVÈK CHAGREN asosye anpil avèk volonte yon moun pou kriye ak pou travay pou li vin aksepte pèt la. Si ou pale osijè reyaksyon ou yo sa w sonje konsènan moun ki mouri a, sa kapab ede ou kontinye avèk aktivite nòmal toulejou ou. Epitou, egzèsis fizik se pi gwo fason pou soulaje estrès fizik ak koyitif ou. Si ou swiv bon gid nitrisyon sa ap ede kò ou ak lespri ou tou pou fè w rete fò ak ansante. Respirasyon fò ak egzèsis pou detann miskilati a se gwo fason ki rapid pou diminye estrès ak pou fè kò ou ak lespri ou rete ansante.

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