

Kisa ki Konsèy, Ak Kijan Li Kapab Ede Mwen?

Lavi an gen anpil wo ak ba—bon moman ak move moman. Nan moman difisil yo, li t ap bon pou ou al kote yon konseye pwofesyonèl. Depliyen sa a se pou ou kapab konprann pi byen kisa konsèy ye, ak kòman li ta kapab ede ou.

Kisa ki yon konsèy?

An gwo, konsèy se yon pwosesis ki ede w fè chanjman nan lavi ou oswa pou apwofondi panse ak santiman ou. Se yon moman pou resevwa sipò ak viv pwogresyon pandan tan difisil yo. Konsèy ka ede moun jere plizyè domèn tankou angwas, kòlè, kriz, relasyon ak edikasyon timoun, difikilte nan lekòl ak nan travay, jere chanjman ak lòt bagay.

Kòman konsèy te ka ede ou?

Se pa travay konseye a pou "li di ou sa pou w fè". Pou fini, ou responsab nempòt desizyon ki ap pran, ak aksyon ou ap fè pou jwenn chanjman ou ap chache yo epi travay sou yo. Poutan, yon konseye ka tande w ak swen, poze bon kesyon, fè w pwopozisyon ki ka ede ou:

- ✓ Eksplike epi analize panse ak santiman ou yo
- ✓ Pi byen konprann difikilte ak sousi ou yo
- ✓ Brase lide ak etidye posibilite yo
- ✓ Idantifye plizyè pèspektiv ak fason ou panse, ak sijesyon ki fonde sou rechèch pou bagay ou kapab eseye abòde defi w yo epi pou amelyore lavi ou
- ✓ Detèmine chanjman ou ta renmen fè yo

Ki pwoblèm ki te kapab fè mwen chèche konsèy?

Konsèy kapab ede:

- ✓ Lè ou angwase, gen enkyetid, gen estrès, toumante, oswa santi w pa kapab jere yon pwoblèm
- ✓ Lè ou vle jwenn nouvo teknik pou jere estrès ou ak ranfòse rezistans ou
- ✓ Lè pou ou jwenn plis limyè sou panse, santiman ak posibilite ou yo
- ✓ Lè sikonstans yo fè ou pa kapab mennen lavi ou ta swete a

Kilè li pi bon pou ou pran konsèy?

Li pi bon pou ou pran konsèy:

Fo Enfòmasyon Sou Konsèy

FO ENFÒMASYON: *Konsèy pou moun ki fèb.*

BON ENFÒMASYON: Konsèy pou moun ki ap viv yon kriz. Nempòt moun ki ap viv estrès, angwas oswa ki dekouraje kapab jwenn avantaj konsèy. Moun ki mande sa a se moun ki fò, responsab, ak gen kapasite pou mande èd. Yo gen chans pou yo vin pi rezistan nan lavni.

FO ENFÒMASYON: Konseye a pral di lòt moun sa mwen di oswa bay enfòmasyon pèsònèl mwen.

BON ENFÒMASYON: Akòz kòd etik pwofesyonèl Konseye yo genyen yo dwe pwoteje enfòmasyon ak listwa pèsònèl ou. Sa ou di yo konfidansyèl epi yo p ap di pèsonn li, sèlman si ou se yon danje pou tèt ou oswa ak lòt moun.

FO ENFÒMASYON: *Konsèy pou moun ki fou.*

BON ENFÒMASYON: Èd sikolojik pa sèlman pou maladi mantal. Angwas, depresyon, ak anpil lòt reyaksyon nòmal epi kòrèk lè w ap viv yon konfli sivil, lagè, ak yon menas vyolan. Tout moun kapab jwenn avantaj yon bon konsèy nan plizyè peryòd nan lavi yo.

- > **Lè ou konnen jan ou ap aji nwizib epi ou vle sa sispann** (egzanp., lè ou toujou fatige epi ou ap konsome pwodi tankou alkòl pou ede w jere sa, oswa ou pase kòlè ak fristrasyon w sou lòt moun).
- > **Si ou soufri angwas oswa depresyon grav pandan yon bon tan, oswa gen panse oswa santiman vyolan** (egzanp., santi w boulvèse oswa angwase, ou ap panse fè tèt ou oswa lòt moun mal).
- > **Si ou ap viv yon sityasyon difisil anpil oswa boulvèsan** (egzanp., yon evenman grav oswa vyolan). Apre mòd evenman sa yo, konsèy kapab ede ou:
 - ✓ Aprann plis sou estrès ak twomatis epi kijan sa afekte nou
 - ✓ Konnen si reyaksyon sa yo ou santi yo nòmal epi si yo ap sispann apre yon tan oswa si ou ta kapab jwenn avantaj yon sipò diplis pandan yon bon tan, epi
 - ✓ Pran kèk dispozisyon pou pran swen tèt ou pandan peryòd sa a epi ki kapab pèmèt ou geri.

Kisa ki pral pase nan premye konsiltasyon an?

Chak konseye jere premye konsiltasyon an fason pa yo. An gwo, poutan, men ak kisa ou kapab atann ou nan premye konsiltasyon an (menm si ou sou plas oswa nan telefòn):

- ✓ Nou pral pase yon tan pou youn aprann konn lòt. Konseye a pral pale sou kiyès li ye epi li kapab ankouraje w pou ou poze nenpòt kesyon sou lavi, fòmasyon, oswa eksperyans li yo.
- ✓ Yo ap gen chans mande ou:
 - Poukisa ou vin mande konsèy
 - Sou ki bezwen ak pwoblèm ou ta renmen pou nou pale
 - Kisa ou te fè pou jere kesyon oswa defi sa yo anvan sa (kisa ki te mache, ak kisa ki pa te mache)
 - Kisa ou swete pou jwenn apre konsèy yo

Si ou panse konsilte, fè li. Moun kapab bati relasyon ak pwogrese pi byen lè yo kote lòt moun epi lè yo jwenn sipò yo.

Mande èd lè ou nan difikilte se yon teknik jesyon avanse.