

## Reyaksyon Jeneral lè w fin viv yon aksidan Trajik

Lè nou menm oswa yon moun nou konnen viv yon aksidan trajik oswa yon kriz, kò nou ak sèvo nou gentan sou tansyon. Li sekrete Pwodi Chimik ak òmòn estrès pou li prepare nou pou nou konbat menas la.

Pwodi chimik estrès sa yo ki sekrete pandan pwosesis sa lakòz reyaksyon fizik ak mantal. Pa egzanp, respirasyon nou, batman kè, ak nivo sik nan san nou vin pi plis. Sant menas sèvo nou pran kontwòl nou.

Pwosesis reyaksyon estrès sa a la pou li pwoteje nou. Li fè yon bon travay anpil nan sans sa. Men tou, mòd eksperyans sa yo ka fè w pa alèz, santi w lou, ak boulvèsè w.

Akòz tout reyaksyon otomatik ki se rezilta pwodi chimik estrès yo, li nòmal pou moun yo viv anpil sentòm emosyonèl ak fizik pandan epi aprè aksidan trajik yo. Reyaksyon Chòk ak Estrès yo kapab parèt touswit aprè aksidan, oswa aprè yon bon ti tan. Sa kapab pran kèk jou, kèk semèn, oswa pi lontan menm.

Lis konsèy sa a ba nou kèk reyaksyon tipik ou ka genyen aprè chòk ak estrès.

**Ou santi w enève, sou gad ou, angwase, sansib, sou tansyon oswa an kòlè:** Lè nou deja gen estrès, nou reyaji pi vit epi ak plis vyolans devan nenpòt lòt chòk ak estrès.

**Difikilte pou repoze ak dòmi:** Pwodi chimik ki fèt pou prepare nou pou nou aji fè li difisil pou nou kalme nou, repoze nou ak byen dòmi. Nou kapab fè rèv ak vye rèv paske sèvo nou ap travay di pou elimine aksidan trajik yo.

**Difikilte pou fikse ak konsantre:** Reyaksyon estrès la fèt pou li pèmèt nou konsantre nou sou menas ki ap vini touswit la. Konsa li difisil pou nou konsantre sou lòt bagay, ak sou responsablite òdinè yo tankou travay pwofesyonèl yo.

**Pwoblèm nan lestomak ak chanjman nan jan ou manje:** Sistèm dijasyon nou ka vin lan lè nou gen estrès sa kapab fè nou genyen vomisman, dyare, konstipasyon, pwoblèm brili lestomak, ak chanjman nan jan ou manje.

**Doulè nan mis ak myalji:** Pwodi chimik estrès yo prepare mis nou yo pou yo aji (konbat oswa sove). Espesyalman si nou pa itilize mis nou yo pou reyaji devan estrès, yo ka konsantre ak vin rèd epi nou ap pi fasil pou nou blese.

**Difikilte fè plan, panse ak lojik, ak pran desizyon:** Lè "sant menas" sèvo w pran kontwòl, kòtèks pefwontal nou (ki responsab panse lokal ak jeneral ak pran desizyon lojik yo) pa kapab travay jan li konn travay nòmalman.

**Evite panse, santiman oswa sikonstans ki gen rapò ak evenman an:** Kòm panse ki gen rapò ak evenman yo souvan mennen santiman konplike epi vyolan, nou kapab evite fè sonje evènman yo.

**Metè distans ak fanmi ak zanmi yo:** Lè panse ak santiman vyolan yo anvayi nou li nòmal pou nou

mete distans ak fanmi ak zanmi epi chanje abitud ou kominike epi konpòte w nòmalman.

Santi w koupab, san defans, san lespwa, oswa dekouraje: Lè ou menm oswa yon moun pwòch viktim yon aksidan trajik li nòmal pou ou santi koupab, san defans, oswa doute sou kwayans ak sipozisyon ki gen rapò ak lajistis, sa vle di, epi ekzistans ak nati zèt selès yo.

**Malad pi souvan:** Si nivo pwodi chimik estrès ki sekrete yo lè w gen estrès ki rete pou anpil tan, yo pral kòmanse nwi kèk nan repons iminitè yo (pa egzanp, kèk nan globil blan yo) epi kreye yon diminisyon nan rezilta iminitè chak tan.

**Konsomasyon elve alkòl ak lòt pwodi:** Nou kapab gen anvi kèk bagay tankou alkòl, nikotin, ak manje ki ka ede nou santi nou pi byen pandan yon tan. Chak jou ki ap pase, nou kapab kòmanse konte plis sou èd pasaje sa yo.