

Adapte ak Moman Kriz

Pran Swen Tèt Ou Apre yon Evènman Troatik

Lè ou ap fè fas ak yon evènman ki deranje oswa twomatize w, kò w ak sèvo w antre nan yon sitiyasyon alèt pou ede w reyaji. Sa vin lakòz anpil moun genyen estrès ak reyaksyon twomatis nan jou ak semèn ki swiv yon evènman trajik.

Sa yo se reyaksyon nòmal ki rive apre eksperyans ki pa nòmal oswa ki pa souvan gen anpil enpòtans. Yo ap gen pou fè chimen yo epi kalme poukont yo.

Sepandan, genyen bagay ou kapab fè tou pou ede kò w ak sèvo w pandan tan sitiyasyon an dire an, pou ou pa rete nan moman alèt wouj sa pou plis tan pase sa w ta dwe fè.

Men kèk konsèy pou adapte ak sentòm fizik, mantal, ak emosyonèl ou ka sibi aprè yon evènman trajik.

Bagay ki ka ede.

- 1. Revizyon enfòmasyon sou estrès, twomatis ak adaptasyon:** Sa pral ede w konprann sa ki lakòz reyaksyon ou yo epi poukisa ou genyen yo.
- 2. Repo:** Pran tan pou repoze menm si ou pa kapab dòmi. Pwoblèm pou dòmi ak chanjman nan abitud dòmi yo se bagay ki rive toutan nan moman sa.
- 3. Fè Egzèsis:** Sibstans chimik nou genyen ki an relasyon ak estrès yo te kreye nan objektif pou prepare nou pou aksyon, kidonk egzèsis ki ap ogmante batman kè nou epi fè nou swe yo ap ede nou itilize kèk nan sibstans chimik an relasyon ak estrès sa yo ki ap flote nan sikilasyon san nou epi yo ap pèmèt nou santi nou pi kalm epi gen plis kapasite pou rilaks.
- 4. Manje Bagay Ki Sen:** Bay kò w manje bagay ki sen enpòtan anpil lè ou gen estrès. Si ou pa santi w grangou, eseye manje ti kantite manje detanzantan.
- 5. Evite travay ki amnd epou konsantre:** Evite travay ak aktivite ki mande twòp efò oswa ki egzije anpil konsantrasyon. Aprè yon evènman trajik ou kapab pa gen kapasite pou konsantre nòmalman, epi w gen plis risk pou fè erè pase jan sa konn ye nòmalman.
- 6. Fè kèk nan bagay nòmal ak vital ou yo:** Trete tèt ou ak sajès epi bay tè ou pèmisyon pou sote bagay adisyonèl yo pandan yon ti moman. Sepandan, akonpli kèk travay ki nòmal epi pratik (tankou pran swen yon timoun oswa travay) kapab kreye yon estrikti ki enpòtan ak yon sansasyon tout bagay nòmal.
- 7. Pase tan ak lòt moun:** Li kapab vrèman enpòtan pou w pase tan ap konekte ansnam ak fanmi ak zanmi ki ap sipòte w. Sepandan, bay tèt ou pèmisyon pou evite moun ou santi ki ap fatige w oswa strese w. Se yon bagay nòmal pou w kite apèl yo ale nan mesajri vokal. Li enpòtan pou w jwenn tan pou pran swen tèt ou.
- 8. Pale ak moun ou fè konfyans:** Li kapab enpòtan pou pale konsènan jan ou santi w ak moun ou fè konfyans. Sepandan, se yon bagay nòmal pou ou di lòt moun ou pito pale sou yon lòt bagay si ou pa snati w kapab pale sou sa ki rive an. Ou pa oblije pale sou sa k rive an oswa sou santiman ou lè ou pa vle fè sa.
- 9. Fè bagay ou renmen:** Fè bagay ou souvan renmen fè yo—bagay ki fè w kontan oswa ede ou rilaks (tankou lekti, ekriti, kizin, fè espò, fè jaden, vizite kote ki bèl, gade televizyon).

Adapte ak Moman Kriz

Pran Swen Tèt Ou Apre yon Evènman Tromatik

- 10. Pratike estrateji pou rilaks.** Pratik oswa eksperyans ak yon varyete estrateji pou rilaks (tankou masaj, gwo respirasyon, detant pwogresif misk yo, douch ki cho, ak yoga.) Aplikasyon CALM lan ak lòt aplikasyon yo kapab ede nan sitiasyon sa.
- 11. Sèvis Konsèy:** Kontakte yon pwofesyonèl sante mantal si ou swete pale ak yon pwofesyonèl ki fòme oswa si ou santi w pa kapab ankò epi w bezwen sipò adisyonèl pandan moman sa. Sa kapab rive ou jwenn aksè ak sèvis konsèy la gratis gras ak Pwogram Reyadaptasyon Anplwaye ou an.

Eseye evite...

- 1. Bay tèt ou pwoblèm si ou gen kèk reyaksyon estrès ak twomatis:** Toujou sonje se yon bagay ki nòmal pou w genyen reyaksyon estrès apre evènman ki bay anpil estrès yo. Genyen kèk reyaksyon siyifi sèvo w ak lòt w t ap fè travay yo epi yo ap eseye kenbe w an sekirite.
- 2. Pran gwo desizyon oswa fè chanjman ki nesèsè pou lavi w:** Pandan premye jou oswa semèn apre yon evènman trajik, eseye evite pran desizyon ki enpòtan tankou kite travay ou, demenaje, divòse, oswa marye. Apre yon evènman trajik, panse nou yo souvan konsantre sou bezwen imedya nou yo, epi nou kapab pa gen kapasite pou panse ak konsekans alontèm desizyon nou yo. Si ou dwe pran desizyon ki enpòtan, pale sa ak moun ou fè konfyans.
- 3. Aksyon pou kalme tèt ou ki depase limit:** Kèk bagay nou fè ki pèmèt nou santi n pi byen kapab parèt bon anpil nan yon peryòd akoutèm men yo gen gwo risk sou yon peryòd alontèm. Pa egzanp, bwè alkòl, fimèn, jwe aza, manje, epi al achte kapab estimile atitid nou, ba nou yon lòt bagay pou konsantre sou li, epi bay yon soulajman tou kout pou tansyon ki genyen an. Sou yon peryòd alontèm, sepandan, estrateji konfò pèsonèl sa yo kapab retounen kont nou epi vin lakòz pwoblèm yo pi grav (oswa kreye nouvo pwoblèm). Kidonk, sonje ou kapab vin santi w tante pou ogmante itilizasyon alkòl la ak lòt estrateji pou kalme tèt ou poukont ou, epi fè yon plan pou limite itilizasyon yo.
- 4. Itilize twòp kafeyin oswa lòt estimilan:** Sibstans sa yo pral sèlman ogmante nivo eksitasyon ak aktivasyon w. Li ap pi bon si ou fè bagay pou eseye ede lòt w rilaks.
- 5. Gade fim, seri televizyon oswa li liv ki jwe twòp ak emosyon w:** Fim oswa liv ki jwe ak emosyon yo (espesyalman sa ki gen vyolans oswa kontni ki an relasyon ak evènman ki te pase nan lavi w yo) kapab deklannche plis detrès lakay ou. Li ap pi bon si ou chwazi medya ak lòt distraksyon ki entèresan, men ki kapab kalme w epi ede w repoze.
- 6. Eseye "jis bliye" evènman an:** Pa esye evite oswa refize admèt panse ki kapab ap navige nan lespri w oswa santiman konsènan sa ki te pase an pandan ou ap travay plis pase jan w konn fè l la oswa fè lòt bagay pou rete distrè tout tan. Panse sa yo nòmal, epi nivo frekans ak entansite yo pral diminye detanzantan. Li ap pi bon si ou eseye pèmèt panse sa yo ale epi vini, epi chèche sipò ak èd si ou snati w twò an detrès oswa pa kapab ankò.
- 7. Kanpe relasyon ou ak moun ki pi pre w yo:** Pa pase tout tan ou poukont ou, menm si ou ta vle l oswa ou santi w fatige. Li ap pi bon si ou pase tan ak moun ou renmen epi fè konfyans. Sa ap ede w anpil menm si ou pa pale ak yo konsènan sa ki rive an.

Adapte ak Moman Kriz

Pran Swen Tèt Ou Apre yon Evènman Tromatik

Ou santi w boulvèse oswa kontrarye? Eseye bagay sa yo...

Bagay sa yo kapab ede w santi w pi byen si ou santi w pa kapab ankò, bloke, oswa kontrarye:

- ✓ Ale flannen oswa fè egzèsis nan yon lòt fason.
- ✓ Pase ti tan nan lanati.
- ✓ Pale ak yon konseye, yon zanmi w fè konfyans, oswa yon manm fanmi.
- ✓ Ekri, desine, oswa fè yon lòt bagay ki pèmèt ou eksprime santiman w yo.
- ✓ Fè aktivite repetisyon ou twouve ki enteresan epi ki kapab kalme w (tankou solitè, jwèt nan òdinatè oswa iPad, "Puzzle", Sudoku, fè jaden, oswa kwochè.)
- ✓ Gade televizyon oswa yon fim (li menm pi bon si w fè sa ak lòt moun).
- ✓ Bay tèt ou pèmisyon pou kriye.
- ✓ Li yon woman ki pa twò santimantal.
- ✓ Imajine santiman detrès la ki fèmen nan yon bokal, ou fèmen buchon an, epi ou mete li yon kote ki an sekirite pou ou kapab tounen ladan li yon lòt fwa.
- ✓ Imajine tèt ou nan kote ki pi an sekirite oswa ki pi an pè ou konnen an.
- ✓ Konsantre sou respirasyon w, epi pratike egzèsis respirasyon pwolonje. Si ou pa konn okenn kalite egzèsis, konsantre w pou respire lantman, pwolonje epi san limit ak lestomak ou.
- ✓ Kenbe yon bagay ki espesyal pou ou epi ki kalme w.
- ✓ Tande mizik ki ap ede w rilaks.
- ✓ Pran yon beny oswa yon douch tyèd.