



It's Up to Us[®]

pou Kreye yon San Diego ki an Sante epi ki Solidè

Yon bilten espesyal ki trete sijè sou sante mantal pou rezidan San Diego yo



Edisyon 36

Konsènan Bilten an

Chanjman ki fèt nan lavi a kapab tonbe sou nou byen vit. Kit se nouèl sou monn nan tankou katastwòf natirèl, oswa yon evènman pèsònèl tankou pèdi yon moun pwòch, enfòmasyon nou pa t atann yo kapab fè nou vin enkyè oswa vin pè, epi yo kapab gen gwo enpak sou byennèt mantal nou. Li kèk konsèy itil sou fason pou w pwoteje sante mantal ou lè lavi a pote anpil sipriz sou wout nou.

Bilten sa a se yon pati nan kanpay *It's Up to Us*, yo devlope pa mwayen Ajans Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego a, epi li jwenn sipò vizyon *Live Well San Diego* nan Konte a, nan objektif pou ankouraje yon kominote ki an sante, an sekirite, epi ki ap pwospere. Lè nou sansibilize, ankouraje dyalòg, epi bay aksè nan resous sosyal yo, nou vle ankouraje byennèt, diminye wont, epi fè prevansyon kont suisid pou tout rezidan San Diego, sitou lè nou konsantre sou popilasyon nan San Diego ki plis touche epi ki gen plis risk yo.

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Liy Aksè ak Kriz
888-724-7240

RESOUS KOMINOTÈ 2-1-1



Fè Limyè Sou: Chagren Apre yon Pèt

Lè w pèdi yon moun pwòch, sa kapab boulvèse w anpil, epi menmsi se yon eksperyans ki nòmal, sa kapab lage w nan konfizyon, fè w an kòlè epi fè w tris.

Nou tout gen yon fason diferan pou fè fas ak chagren. Pami emosyon ou kapab santi yo, gen:¹

- Degou
- Chòk
- Konfizyon
- Tristès
- Kòlè
- Koupab
- Dezespwa



Grandi Apre yon Pèt

Chagren pa janm fasil. Bay tèt ou tan pou w geri anba doulè a. Men kèk aksyon yo pwouve ki itil tank tan ap pase:²

POU OU MENM



PALE Si w santi li difisil pou w pale ak moun parèy ou, konsidere yon gwoup sipò. Gen anpil moun ki twouve li pi fasil pou yo pale ak moun ki te fè menm eksperyans ak yo.



PRAN SWEN SANTE OU Lè w manje repa ki bon pou sante epi ki ekilibre, ou fè egzèsis lè w kapab, ou respekte orè pou dòmi yo, ou fè atansyon ak kantite alkòl w ap bwè, oswa w al fè ti mache, sa kapab ede w kreye estabilite.



KONSANTRE SOU MOMAN POZITIF YO Lè w kolekte don pou soutni yon zèv charite moun ki mouri a te renmen, bay yon tibebe pote yon non fanmi, oswa plante yon jaden pou onore moun nan, sa kapab kontribye pou yo kontinye sonje moun nan.

POU LÒT MOUN



PATAJE LAPENN YO Ankouraje yo pale sou sa yo santi akòz moun yo pèdi a, epi pou yo pataje bon souvni yo.



MONTRE W PASYAN Pa bliye sa kapab pran anpil tan pou w geri apre w fin fè yon gwo pèt. Mete tèt ou disponib pou pale.



OFRI ÈD KI PRATIK Le w fè bebisitin, fè manje, epi al fè makèt, sa kapab diminye estrès ki anplis yo.

¹ Mental Health America (n.d.). Dèy ak chagren.

<https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>

² American Psychological Association. (1^{ve} Janvyè 2020). Chagren: Fè fas ak yon moun pwòch ou pèdi.

<https://www.apa.org/topics/families/grief>

Èske Ou te Konnen?

Ou kapab gen detrès emosyonèl anvan ak apre yon katastwòf. Pami estrateji adaptasyon yo, gen preparasyon, pran swen tèt ou, epi idantifye sistèm sipò yo.

Li Plis: Fè Fas ak Yon Dezas oswa Trajedi

Si w ap fè fas ak yon katastwòf natirèl, ou pèdi yon moun oswa yon trajedi sou nenpòt fòm nan, li enpòtan pou ou aprann fè fas ak efè evènman sa yo pou sante emosyonèl ou.

Lè w pran swen sante emosyonèl ou pandan ak apre yon trajedi grava konsèy ki vin apre yo, sa kapab ede w kòmanse mache sou wout gerizon an.³⁻⁵

ETABLI YON WOUTIN

Eseye etabli yon nouvo pwogram estriktire ki kapab ede w rebran kèk kontwòl sou lavi w.

PRAN POZ

Lè w pran yon ti moman pou w respire yon fason ki pwofon, sa kapab ede w detann ou epi retire estrès nan moman tristès yo.

PRAN KONTAK AK LÒT MOUN POU SIPÒ

Ale kote fanmi, zanmi, manm oswa òganizasyon nan kominote a, ak gwoup sipò ki baze sou kwayans relijye yo.

MONTRE W PASYAN AK TÈT OU

Pa santi w oblije viv oswa geri anba evènman an menm jan ak lòt moun yo.

LÒT BAGAY KI KAPAB EDE:



Limite sou kantite nouvel w ap gade



Pran yon poz nan tan ou pase devan ekran yo

Chèche jwenn èd lè sa difisil pou w jere sante mantal ou poukont ou. Ale sou [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) pou w jwenn sipò ki kapab ede w.

Fè Analiz Ak Tèt Ou

LÈ SIVIVAN YO SANTI YO KOUPAB

- Kipabillite sivivan an se yon sentòm estrès ki souvan rive moun ki te chape nan yon aksidan kote gen lòt moun ki mouri.⁶
- Sonje se pa fèt ou. Si ou gen santiman sa yo, konsidere posibilite pou w chèche jwenn èd.

SENDWÒM ESTRÈS APRE EVÈNMAN TWOMATIK

- Sendwòm estrès apre evènman twomatik la (PTSD) se yon kokenn reyaksyon fizik ak emosyonèl yon moun genyen devan bagay ki fè li sonje yon seri evènman negatif ki te chanje lavi li.³
- Byenke sa kapab pran tan pou trete li, bagay yo ap amelyore. Si w santi sentòm yo plizyè mwa apre evènman an, pale ak yon pwofesyonèl swen sante, oswa rele klinik sante mantal nan lokal ou a pou sipò.

Pami sentòm yo kapab gen, san se pa sa sèlman:

Souvni

Kochma

Ogmantasyon vijilans
oswa sansibilite

Lè pou Mande Èd

Si chagren ou an sanble twòp pou ou oswa si w pa kapab ranpli responsabilite w genyen chak jou yo, li kapab itil pou w mande èd yon pwofesyonèl.

- Liy pou Aksè ak Kriz nan Konte San Diego a bay sipò konfidansyèl epi gratis 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn, pou moun ki nan sityasyon kriz sante mantal ak/oswa moun ki konn itilize sibstans.

o **Liy pou Aksè ak Kriz : 888-724-7240**

- Liy Èd pou lè gen Katastwòf la bay konsèy ak sipò 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn, pou moun ki gen detrès emosyonèl ki lye ak katastwòf natirèl oswa katastwòf lèzòm lakoz.

o **Liy Èd pou Lè Gen Katastwòf, rele oswa voye mesaj: 1-800-985-5990**

o **Ale sou [DisasterDistress.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)**

Jwenn plis resous ki kapab fonksyone pou ou nan [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources).

³ Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. (n.d.). Fè fas ak yon evènman ki twomatize w. <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

⁴ Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. (n.d.). Fè fas ak yon katastwòf oswa yon evènman ki twomatize w. <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

⁵ Administrasyon Sèvis Sante Mantal ak Abi Sibstans. (n.d.). Konsèy pou fè fas ak evènman epi katastwòf ki twomatize w. <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

⁶ Raypole, C. (11 Mas 2021). Fason pou fè fas ak lè sivivan an santi li koupab, paske chape pa yon rezon pou santi w koupab. Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>