

Konsènan Bilten an

Piblikasyon sa a ede abitan San Diego pi byen konprann tranzisyon lavi epi jere chanjman avèk konfyans.



Li Mete Limyè Sou: Tranzisyon Lavi ak Chanjman

Tranzisyon lavi kapab gen ladan l chanjman tankou demenajman, kòmanse yon nouvo lekòl oswa travay, marye oswa divòse, vin yon paran, oswa lòt gwo evènman. Yo kapab bay kè kontan, difikilte, oswa menm yon melanj toulède.

Gwo chanjman sa yo kapab pote estrès. Epitou, yo kapab souvan deranje abitud nou yo, sa ki vin fè n santi nou deranje. Se pou rezon sa a menm si yon bagay eksitan rive, nou ka santi nou gen enkyetid, laperèz, epi kontan, tout an menm tan.

Gwo chanjman kapab difisil nan kòmansman, men pandan tan ap pase yo vin pi fasil. Jwenn plis enfòmasyon sou rezon ki fè nou reyaji konsa a, epi dekouvri mwayen ki kapab ede nou pi byen jere ensètitud la.

Poukisa nou reyaji nan fason sa a?

Sèvo nou evolye epi panse tout chanjman kapab yon menas pou sekirite nou. Lè chanjman sa yo rive, amigdal sèvo a ("sonèt alam la") deklanche, pou siyale gen yon bagay nouvo. Sa kapab lakòz estrès, fè ou enève, oswa eksite.



Pandan nou ap aprann fason pou viv avèk chanjman an, sèvo a voye mesaj pou konstwi nouvo wout epi adapte. Pandan tan ap pase, santiman nou genyen sou chanjman an pase, epi nouvo sityasyon an kòmanse parèt nòmal.



Kesyon Moun Poze Souvan Sou Chanjman



1 Kijan nou kapab fè chanjman an parèt mwens enkonfòtab?

Eseye rekadre chanjman nan lespri w. Panse sou bagay ou ka genyen apati chanjman an, oswa fason ou te travèse lòt chanjman nan pase ak kisa yo te anseye w.

2 Kijan ou kapab santi w plis an kontwòl?

Eseye fè yon bagay ki ede ou diminye estrès, tankou fè egzèsis, ekri nan jounal, oswa meditasyon. Lè w fè bagay ki ede ou aktivman konbat estrès, ou santi w akonpli yon bagay epi li ede kalme sèvo w.

3 Kijan ou fè konnen si ou bezwen èd?

Siy ki ka montre ou bezwen èd pandan gwo chanjman nan lavi gen ladan l, difikilte pou fè fas ak lavi chak jou, twoub somèy oswa apeti, oswa relasyon difisil avèk moun ki pwòch ou. Si pwoblèm sa yo dire plis pase kèk semèn, panse pou chèche sipò pwofesyonèl.



Li Plis:

Fason Pou Fè Fas ak Chanjman nan Lavi

Kenbe oswa kreye woutin.

Yon tranzisyon nan lavi kapab souvan entewonp woutin regilye yo. Pou ede tèt ou adapte ak chanjman an, eseye rete konsistan nan fason ou manje, dòmi ak aktivite fizik.

Konekte avèk moun ki pwòch ou.

Zanmi ak manm fanmi kapab ofri konsèy ak yon santiman sipò pandan tranzisyon yo.

Rekadre panse ou yo

Yon egzèsis senp men ki gen anpil fòs ou kapab eseye se chanje panse w ak volonte w. Pa egzanp, eseye ranplase “Mwen pa kapab jere sa a” avèk “M ap aprann adapte.”

Chèche sipò nan men moun deyò si ou bezwen l.

Si ou santi ou pa kapab jere yon tranzisyon, oswa estrès ak enkyetid la pa amelyore, eseye jwenn sipò nan men yon pwofesyonèl sante mantal. Gade ki èd ki disponib nan Up2SD.org.

Sa Ki Konsène *It's Up to Us*

Bilten sa a fè pati kanpay It's Up to Us (Se *Nou Menm Menm*) la, epi se yon bilten yo devlope pa mwayen Ajans Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego a, epi li sipòte vizyon Konte *Live Well San Diego* a ki gen objektif pou ankouraje yon kominote kote moun santi yo byen, an sekirite, epi ki ap pwogrese. Lè nou sansibilize, ankouraje dialòg, epi bay aksè nan resous sosyal yo, nou vle ankouraje byennèt, diminye wont poutèt move konsepsyon moun gen sou dosye a, epi fè prevansyon kont suisid pou tout abitan San Diego yo, kote n ap konsantre espesyalman sou popilasyon nan San Diego ki plis touche epi ki gen plis risk yo.

Sous

NYUCC. (2024, November 21). *Jere sante mantal pandan tranzisyon lavi: konsèy ak estrateji* <http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center. (n.d.). *Fè fas avèk tranzisyon nan lavi: Konsèy pou sante mantal*. <http://bit.ly/4jXRhun>

Khoddam, R. (2023, Desanm 29). *8 fason pou fè fas avèk tranzisyon lavi*. *Psychology Today*. <http://bit.ly/45tbqVA>

Ampersand Health. (2020, Mas 25). *Sikoloji sou gwo chanjman lavi*. <http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi, V. (n.d.). *Kesyon Moun Poze Souvan sou fason pou travèse gwo chanjman lavi yo*. GIPS Hospital. <http://bit.ly/445SZUr>

Up2SD.org



ESKÀNE KÒD
QR LA POU
JWENN PLIS
ENFÒMASYON.

Liy Aksè ak Kriz San Diego a (ACL)
888-724-7240

Resous Kominotè yo
211

ACL se yon Patnè Lokal Rezo 9-8-8 la

Rele 988 pou rive jwenn rezo Liy Asistans nasyonal Lit Kont Suisid ak Kriz la. N ap transfere apèl lokal ki fèt nan yon konte San Diego ki gen kòd rejyonal ale jwenn ACL la 7 jou sou 7/24 sou 24 nan tout lang.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

