

# PREPARE W JODIYA POU W SA JERE SITIYASYON AN PI BYEN DEMEN

**ESTRÈS PANDAN DEZAS**



# KOUMAN POU JERE ESTRÈS PANDAN YON DEZAS

Dezas -- sètadi evènman natirèl tankou siklòn, inondasyon ak tranblemanntè, oswa evènman lèzòm kreye tankou eksplozyon, dezaz chimik, byolojik, nikleyè oswa radyolojik -- tout sa yo se evènman ki koze anpil estrès. Yo frape san okenn avètisman oswa avèk yon ti avètisman. Yo detwi lavi ak kominote e yo menase sekirite ak pwopriyete pèsonèl nou.

Lè nou viv yon dezaz se yon bagay ki koze anpil estrès e li afekte fason nou santi nou, fason nou panse, ak fason nou reyaji. Pa gen okenn fason ki bon oswa ki move pou nou reyaji lè nou anfas yon dezaz - - chak moun reyaji pwòp fason pa yo.

Lè nou aprann kouman dezaz afekte nou e lè nou prepare yon estrateji pou jere presyon an pandan dezaz yo ak touswit apre, sa enpòtan pou ede nou jere presyon an avèk pi byen.

Tiliv sa a bannou enfòmasyon debaz ak konsèy pratik sou kouman pou nou jere presyon ak anksyete ki fè patide yon dezaz.

## **FAKTÈ KI LAKOZ DEZAS YO BAY ANPIL ESTRÈS**

Dezas se dè evènman ki bay estrès e ke nou swa pa gen okenn kontwòl oswa nou gen yon ti kontwòl sou yo. Enteripsyon ki fèt briskeman nan lavi kotidyen nou, eksperyans laperèz, sansasyon ensètitud ak yon pèt nan sans sekirite nou, se faktè komen ki fè tout dezaz yon bagay ki bay moun estrès.

### **ENSÈTITID**

---

Lefèt ke ou pa fin konprann danje a, sa ka fè w pè e li ka fè w gen ensètitud vizavi de sa pou w fè pou pwoteje tèt ou ak moun ki pwòch ou. Evènman tankou dezaz chimik, byolojik, nikleyè ak radyolojik (CBNR) ka kreye plis ensètitud toujou poutèt danje nan ka sa yo leplisouvan envizib.

### **OU PÈDI SANSASYON SEKIRITE W**

---

Lè w wè moun blese devan w oswa lè oumenm ou blese, lè w wè moun mouri e ou wè destriksyon devan w, oswa lè ou separe de moun ki pwòch ou, sa ka fè w santi w pa ansekirite.

### **ENTERIPSYON NAN LAVI “NÒMAL”**

---

Difikilte pou w jwenn nesosite debaz yo ak enteripsyon tanporè vi famiyal ak vi kominotè a (sètadi aktivite travay, lekòl, ti reyinyon ant zanmi) pandan oswa apre dezaz, ka yon sitiyasyon ki trè boulvèsan. Evakyasyon obligatwa ki ka fèt avèk yon ti avètisman oswa san avètisman, ka trè boulvèsan tou. Lefèt ke w ka gen pou deside san pèdi tan ki atik pèsònèl pou pran, lefèt ke w ka gen pou fè chimen evakyasyon ki chaje ak moun, pou w fè fas a reta nan transpò e pou w ale

nanabri oswa pou w al kay fanmi ak zanmi, tout bagay sa yo ka rann eksperyans evakyasyon an pi estresan.

### LAPERÈZ

---

Tout dez as efreyan. Ou ka gen lakrent pou pwòp tèt ou oswa pou byennèt moun ki pwòch ou yo; ou ka krenn tou ke atik pèsònèl ou yo pa ansekirite. Pandan yon evènman chimik, byolojik, nikleyè oswa radyolojik, ou ka krenn ke w trape yon maladi oswa ke w transmèt yon maladi, ou ka krenn tou ke ka pa gen tretman efikas ki disponib oswa ke w ka kontamine avèk yon sibstans ki ka menase lavi w.

### ENTANSYON

---

Evènman ki fèt pou blese, touye ak teworize se dèz evènman ki trè estresan pou tout moun ki ekspoze yo. Evènman teworis se dèzak vyolans entansyonèl ki fèt pou entewonp lavi, kreye twoub ak lakrent, epi diminye sans sekirite w.

## KISA REYAKSYON NÒMAL VIZAVI YON DEZAS DWE YE?

Moun reyaji vizavi dez as nan plizyè fason diferan. Lè w aprann idantifye reyaksyon “nòm al” moun dwe genyen vizavi yon dez as e lè w konprann tout kalite emosyon moun ka genyen ak tout kalite konpòtman yo ka manifeste, sa pral ede w jere sitiyasyon an pi byen.

## **REYAKSYON EMOSYONÈL**

---

**Lè w viv yon dezaz, sa ka afekte fason ou santi w.**

Ou ka santi:

- sezisman, oswa ou pa santi anyen ditou
- latristès oswa depresyon
- ou koupab oswa ou santi solitud
- kòlè, anksyete, oswa gwo panik

## **REYAKSYON FIZIK**

---

**Lè w ekspoze a yon dezaz, sa ka afekte fason kò w fonksyone.**

Ou ka santi:

- fatig, toudisman, maltèt oswa pwoblèm vizyon
- frison oswa transpirasyon san rete
- difikilte pou respire, doulè nan pwatrin, oswa palpitasyon
- pwoblèm gastwo-entestinal, tankou noze oswa vomisman

## **REYAKSYON ONIVO KONPÒTMAN**

---

**Lè w viv yon dezaz, sa ka afekte fason ou reyaji ak pran desizyon.**

Ou ka:

- santi ou pa reyaji “jan ou abitye reyaji a”
- vin pran distans ou de tout lòt moun
- santi ou irite oswa ou gen kriz emosyonèl
- pa kapab repoze w
- vin gen konfli ak difikilte lakay ou oswa nan travay
- manje mwens oswa plis konpare ak jan w te konn manje anvan dezaz la
- fimèn, bwè, oswa pran dwòg, pi souvan, pou w sa santi w pi byen

## **REYAKSYON KOYITIF (ONIVO SA W PANSE)**

**Li ka afekte tou fason ou panse.**

Ou ka:

- santi w gen konfizyon
- gen difikilte pou konsantre ak pran desizyon
- reyalize li difisil pou w rezoud pwoblèm
- blame lèzòt poutèt sa ki rive a

## **REYAKSYON ESPIRITYÈL**

**Jan ou viv yon dezaz ka gen enpak tou sou prensip pèsònèl ou yo ak sou kwayans ou.**

Ou ka:

- kesyone kwayans espirityèl ou
- evite al nan lye priyè kote w abitye ale a (legliz, tanp, elatriye)
- dekouvri yon nouvo kwayans



Pou w sa prepare w pou fè fas a yon dezaz, ou dwe konnen kouman pou redui estrès pandan evènman an ak apre. Sa vle di aprann kouman pou w pran swen tèt ou ak fanmi w, aprann kouman pou jere estrès ki prezante pandan dezaz, epi chèche konnen kilè ak ki kote pou w jwenn èd.

### PRAN SWEN TÈT OU

Li enpòtan anpil pou w pran swen sante fizik ak emosyonèl ou pandan yon dezaz, etandone se sa ki pral pèmèt ou jere sitiyasyon an pi byen.

### PRAN SWEN KÒ W

---

- Asire ke w dòmi ase. Piga bwè alkòl oswa pran medikaman, doktè pa preskri, pou ede w dòmi.
- Manje regilyèman, manje manje ki nitritif epi kenbe yon aktivite fizik ki pou ede w kenbe nivo enèji w.
- Sonje, lè w kòmanse fimen, bwè oswa pran dwòg pou ede w jere sitiyasyon an, sa ka vin koze lòt pwoblèm pi devan.

### PRAN SWEN SANTE EMOSYONÈL OU

---

- Se pou w okouran de reyaksyon nòmal moun genyen vizavi yon dezaz; sa pral ede w jere pwòp reyaksyon emosyonèl pa ou.
- Fè dè bagay kap ede w rebran enèji e kap ede w santi w gen kontwòl sou vi w. Konsantre w sou fòs ou ak sou akonplisman w yo, epi etabli objektif ki reyalis pou lavni.
- Eseye kenbe panse pozitif epi pran pasyans.
- Piga gade oswa koute menm nouvel yap pase sou evènman an tout tan. Jan de ekspozisyon sa a ka gen yon

enpak negatif sou sante emosyonèl ou ak sou kapasite w pou fè fas a sitiyasyon an.

### CHÈCHE SIPÒ

---

- Piga ou pè pou w pale de eksperyans ak emosyon w yo. Piga ezite pou mande pou yo ede w si ou santi ke w debòde, si ou santi ou “yon tijan deprime” oswa dekouraje. Sa yo se reyaksyon nòmal yo ye e yo fè patide pwosesis gerizon an.
- Piga izole tèt ou. Chèche rete bò kote moun ki renmen ret pre w e kap ba w sipò, tankou fanmi ak zanmi.

### DIMINYE ESTRÈS OU GENYEN

---

- Fè bagay ou twouve ki ba w konfò, tankou li yon liv, fè mizik, fè egzèsis oswa pase ti tan ak zanmi w.
- Eseye kenbe woutin ou fè toulèjou yo, lepliske posib, men pigas atann ou aske tout bagay ap retounen nan lanòmal touswit.

### JERE KANTITE TRAVAY OU GEN POU FÈ

---

- Kenbe yon balans sen ant travay ak repo. Pran ti repo detanzantan epi bay kò w ak lespri w ase tan pou repoze ak re pran enèji.
- Nan eseye fè fas a sitiyasyon an, pigas kite travay ou pran tout tan w, kidonk pigas kite l kontwole lavi w. Sonje pou w kreye yon tan pou fanmi w ak zanmi w, avèk tou yon tan pou pwòp pastan ak enterè pa w.



## **PRAN SWEN FANMI W**

Kit ou viv yon dezasan dirèkteman, kit ou wè l nan televizyon oswa ou tande l nan bouch lòt moun, sa pral twouble ritm nòmal lavi w. Pwoblèm nan relasyon ak difikilte avèk pitit ou, se pa dè reyaksyon ki ra apre dezasan, sepandan ou ka kenbe balans nan fanmi w e ou ka aprann jere sitiyasyon an ann ekip, si w fè bagay senp suivan yo:

- Pase tan ak fanmi w, e leplito ke posib, re pran aktivite nou te konn fè ansanm, tankou manje ansanm; sa ka ede rekreye yon sans nòmalite.
- Kreye tan pou ou pale ak manm fanmi w e pou tande sa yo gen pou yo di. Respekte santiman yo epi sonje ke reyaksyon yo vizavi evènman an ka pa menm ak pa w.
- Sonje ke dezasan ka afekte bezwen moun genyen pou yo gen moun bò kote yo oswa pou yo rete poukont yo. Pa egzanp, pitit ou yo ka vle rete bò kote w tout tan, tandiske patnè w la ka vle pase plis tan poukont li.

## **PITIT OU YO**

---

Sonje ke timoun pa wè e pa konprann sa kap pase otoude noumenm jan ke oumenm ou wè l. Apre yon dezasan, yo ka vin gen plis anksyete, yo ka vin pi pè oswa gen plis konfizyon, e sa ka mande yon atansyon espesyal, esplikasyon ak rasirans.

- Pran yon ti tan pou ou pale avèk pitit ou sou eksperyans yo, epi kite yo ekspri emosyon yo.

- Timoun, sitou jenn timoun, leplisouvan blame tèt yo pou sa ki pase a, e yo kwè ke pa yon mwayen kèlkonk se yo ki lakoz dezaz la poutèt yo pat gen yon bon konpòtman. Li enpòtan pou ou rasire yo, e pou w eseye fè yo konprann ke yo pa responsab sitiyasyon an ditou.

### ADILT KI AJE NAN FANMI W LAN

---

Moun aje yo se yo ki espesyalman vilnerab e yo sibi plis estrès apre yon dezaz. Sa ka enkli sante ki febli, enkyetid sou kouman yo pral rekonstwi vi yo ak lakrent ke yo pral oblije ale nan yon enstitisyon. Ou ka rasire granmoun aje yo epi ede yo rejwenn lespwa pou lavni; jan ou ka fè sa a, se nan pran pasyans ak yo, koute sa yap di epi fè tout efò posib ou pou konprann epi satisfè bezwen yo.

- Piga kite granmoun aje yo vin izole tèt yo de tout moun. Enkli yo nan pwosesis rekonstriksyon vi w; sa pral ba yo tou yon sans dapatenans ak yon sans ke nou bezwen yo tou.
- Asire w ke yo ansekirite e ke w okipe bezwen pèsònèl debaz ak bezwen medikal yo. Pran pasyans si w wè yo sanble yo gen konfizyon oswa yo dezoryante, sitou yo ka bezwen plis esplikasyon ak rasirans sou sitiyasyon an.

## TI KONSÈY SOU KOUMAN POU JERE SITIYASYON JENERAL

Aprè yon dezaz, se pou otorite yo mennen yon investigasyon ak evalye tip ak degre domaj la defason pou yo deside sou meyè metòd pou reponn a sitiyasyon a ak meyè metòd pou pwoteksyon piblik la. Pwosesis sa a pran tan, kidonk li enpòtan pou ou:

- Asire sekirite debaz ou.
- Eseye rete kalm ak pasyan.
- Jwenn enfòmasyon esansyèl pou soulaje anksyete w. Limite kantite nouvèl ou suiv sou evènman an, nan televizyon oswa nan radyo, paske lè w rewè imaj twomatizan ak rapò sa yo sa ka pi danjere pou ou.
- Jwenn enfòmasyon kredib ak enskriksyon nan televizyon, radyo, sou entènèt oswa apatide liy asistans dijans yo, sou kisa pou w fè.
- Koute avèk atansyon enstriksyon otorite yo pase yo, sitou kòm enstriksyon sa yo ka chanje ofiramezi sitiyasyon an ap evolye.
- Si w te separe de moun pwòch ou yo lè dezaz la te rive, eseye kontakte yo pou wè si yo ansekirite e pou fè yo konnen ou byen. Si liy telefòn yo pa mache, eseye voye mesaj tèks oswa imèl. Si malgres a ou pa ka pran kontak ak yo, e gen anpil chans yo te nan yon sit kote yon eksplozyon te fèt, avize otorite yo.
- Piga pè mande pou yo ede w jere sitiyasyon an; rele liy asistans dijans lan pou w fè sa.
- Piga koute rimè (sa moun ap di) oswa pig a pran okenn desizyon baze sou sa moun ap di.

# TI KONSÈY SOU KOUMAN POU JERE YON DEZAS BYEN PRESI

## KOUMAN POU JERE YON SITIYASYON KOTE KI GEN YON EKSPLOZYON

**Eksplozyon** fèt swa pa aksidan oswa akòz yon zak teworis. Yo ka blese, touye moun ak detwi pwopriyete, toudenkou.

- Si ou nan *sit kote eksplozyon an fèt la* suiv enstriksyon otorite yo pase yo.
- Apre yon eksplozyon, si ou pa *nan sit kote l fèt la*, ou ka vin gen anksyete epi santi w vle ale pou sa gade sak pase. Sepandan, piga kouri ale nan sit la, paske li ka danjere.

## KOUMAN POU JERE YON EVÈNMAN CHIMIK

**Dezas chimik** fèt akòz yon degajman aksidantèl oswa pa ekspre, de yon gaz, likid, oswa materyèl solid toksik ki ka anpwazonnen moun ak anviwònman an.

- Evènman chimik ka trè efreyan. Anpil estrès ak anksyete ka fè w manifeste dè sentòm ki ka fè w parèt tankou ou te ekspoze a ajan chimik la (menmsi ou pat ekspoze vre). Pami sentòm sa yo ou ka genyen, men sa pa limite a sentòm sa yo sèlman, difikilte pou respire, nen ak zye kap koule, noze ak vomisman egi.
- Eseye wè si wap jwenn enfòmasyon kredib pou diminye enkyetid ou. Chèche konnen ki sa pou fè pou pwoteje tèt ou ak moun ki pwòch ou yo, chèche konnen tou ki endikasyon ak sentòm espesifik pou w chèche idantifye, epitou ki lè ak ki kote pou w jwenn swen medikal si sa ta vin nesèsè.

### JERE YON EVÈNMAN BYOLOJIK

**Dezas byolojik** prezante lè gen yon degajman ajan viral, bakteryèn oswa lòt ajan byolojik, ki gen potansyèl pou yo koze swa maladi kontajye oswa maladi ki pa kontajye, lè moun aspire yo, manje yo oswa vin pran kontak ak yo atravè po nan kò yo ki louvri.

- Lè w ekspoze a yon viris, mikwòb oswa pwazon envizib ki ka fè w malad, li toutafè nòmal pou w gen estrès. Etandone anpil estrès ka febli sistèm iminitè w (ki se pati esansyèl kò w itilize pou konbat maladi), eseye diminye sou kantite estrès ou genyen; pou fè sa, rele liy asistans enfòmasyon ki bay konsèy ak sipò yo.
- Suiv enstriksyon otorite yo pase yo kòm se yo ki pral avize w sou kisa pou fè, sou ki sentòm pou chèche idantifye, ak sou kilè ak ki kote pou w jwenn asistans medikal.
- Si yo mande w fè sa, rete lakay ou pou rezon sekirite. Gen sèten maladi ki ka gaye rapidman de moun an moun, kidonk si gen yon foul moun ki kouri al lopital ak nan klinik, maladi a ap gaye pi vit toujou. Kidonk, si ou pa ret lakay ou, ou ka ekspoze tèt ou initilman.

### JERE SITIYASYON KOTE KI GEN RADYASYON AK EVÈNMAN NIKLEYÈ

**Dezas radyolojik** se kontaminasyon yon zòn pi piti avèk yon materyèl radyolojik, yon aksidan oswa yon eksplozif komen (yon bonb) ki gen materyèl radyoaktif ladan yo.

**Dezas nikleyè** se kontaminasyon global yon materyèl radyoaktif nan anviwònman an, ke yon eksplozyon nikleyè lakoz.

- Evènman ki gen rapò ak radyasyon ka sitou trè estresan poutèt efè potansyèl danjere yo ka genyen imedyatman oswa alontèm sou sante w ak sou sante moun ki pwòch ou yo.
- Pou diminye sou krent ou e pou ede w fè fas a sitiyaasyon an, suiv enstriksyon konsènan si pa gen danje pou w retounen al pran atik pèsònèl ou yo ke w te kite nan zòn ki ekspoze a radyasyon an.
- Pare kò w pou w aksepte ke li ka pran anpil tan anvan tout bagay retounen nan lanòm, epi piga pè itilize sèvis konsèy pandan sitiyaasyon kritik yo ak sèvis sipò angwoup pou ede w adapte ak jere sitiyaasyon an.

## TI KONSÈY SOU KOUMAN POU JERE MEZI ESPESIFIK YO METE ANPLAS POU ADRESE SITIYASYON AN

Aprè sèten dezaz, tankou evènman chimik, byolojik oswa radyolojik, otorite yo ka oblije entwodui dè mezi sante piblik espesifik, tankou evakyasyon, dekontaminasyon, elwayman sosyal oswa karantèn. Mezi sa yo ka mete moun sou anpil estrès.

## KOUMAN POU JERE SITIYASYON KOTE YAP FÈ DEKONTAMINASYON

**Dekontaminasyon** se yon pwosesis netwayaj ke yo ilizite apre yon evènman chimik, byolojik, nikleyè ak radyolojik (CBNR) pou elimine sibstans radyoaktif, ki gen pwazon ladan yo oswa lòt sibstans danjere ki nan kò w ak nan anvivònman an. Pandan pwosesis sa a ou ka gen pou retire rad sou ou devan yon dal moun ou pa konnen, ou ka gen pou w abandone atik pèsònèl ou, oswa evakye kay ou tanporèman oswa an pèmanans si vwazinaj ou oswa kay ou te afekte dirèkteman.

Dekontaminasyon ka sove lavi w, men tou li ka ba w anpil estrès. Fè tout efò w pou w kenbe yon panse pozitif e pou w konsantre sou bagay suivan yo:

- Sonje ke w pa poukont ou -- tout moun ki ozalantou w yo ap sibi menm eksperyans lan, ki se yon eksperyans yo pa abitye ak li. Eseye rasire moun ki toutotou w yo, avèk tou fanmi w, zanmi w oswa menm moun ou pa konnen yo.
- Lè w gen pou bay atik esansyèl tankou aparèy pou ede w tandè, chèz woulant oswa linèt, poutèt dekontaminasyon, sa ka fè li pi difisil toujou pou ou jere sitiyasyon sa a. Piga pè mande pou asistans, si w bezwen.
- Apre yo fin dekontamine w, li toutafè nòmal pou ou santi w depase, mele, oswa sou tansyon. Piga ezite pou mande pou w pale ak yon moun nan sit dekontaminasyon an, pou jwenn klarifikasyon ak rasirans.

## KOUMAN POU JERE ELWAYMAN SOSYAL AK KARANTÈN

**Elwayman sosyal** se yon mezi sante piblik otorite yo entwodui pou kontwòl pwopagasyon yon maladi enfektye lè yo entèdi evènman sosyal ak reyinyon piblik tankou espektak nan teyat, jwèt espòtif, reyinyon espirityèl, ak gwoup rekreyasonèl ak sipò angwoup. Sa ka deranje aktivite ou fè chak jou yo e ou ka pa kapab kontinye viv vi w nòmalman pandan yon tan limite. Lè ou pa ka patisipe nan evènman pèsonèl ki enpòtan e lè w santi w izole ak dekonekte de zanmi ak fanmi w, sa ka fè w gen plis estrès toujou.

- Enteripsyon nan vi sosyal nòmal ou ka yon sitiyasyon ki ba w anpil estrès, men ou ka jere sitiyasyon sa a si w kenbe kontak ak lòt moun. Kontakte fanmi ak zanmi w pa telefòn, pa imèl oswa pa lòt mwayen disponib pou kominikasyon. Kontakte nenpòt gwoup ou patisipe ladan l regilyèman. Sa

ki pi enpòtan an, se pou pa izole tèt ou. Si ou santi w poukont ou oswa ou bezwen èd, kominike sa -- rele youn nan liy sipò ki liste nan fen ti panflè sa a.

**Karantèn** se restriksyon sou mouvman moun ki ansante e ki ekspoze a maladi kontajye a oswa ke yo sispèk ki ekspoze a maladi a. Yo izole yo de rès piblik la, defason pou yo sa suiv yo e pou yo kontwole pwopagasyon maladi ki ka danjere a. Si w ekspoze, otorite yo ka mete w an karantèn lakay ou kote yo ka entèdi w kite kay la, oswa yo ka mete w an karantèn nan yon etablisman swen sante pandan yon *tan limite*, e toude mezi sa yo ka fè w santi w izole ak rejte. Anplisdesa, ou ka vin gen plis anksyete e ou ka vin pè tonbe malad, epitou ou ka enkyete dèske ou ka enfekte lòt moun.

- Si oumenm oswa yon moun ou renmen an karantèn, sonje ke mezi sa a enpòtan pou sante ak sekirite tout moun ki nan kominote a. Rete pasyan, kalm ak pozitif, epi sonje ke si ou santi w angwase se yon bagay ki nòmal.
- Li nòmal, ke pandan ou an karantèn, wap enkyete w pou pa malad e wap enkyete w sou sa kap pase “odeyò”. Si ou santi ou sou presyon oswa ou pè, piga ezite pou mande asistans.
- Kenbe kontak ak moun ki pwòch ou yo atravè mwayen kominikasyon ki disponib yo.

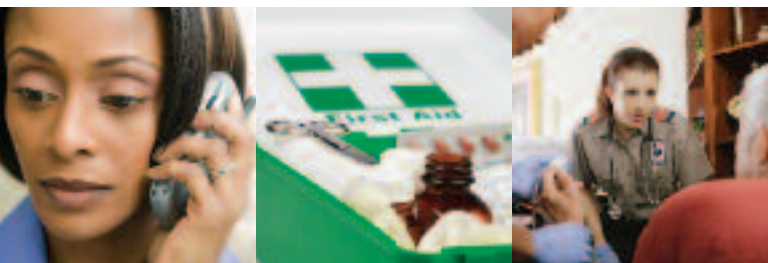
## KOUMAN POU JERE EVAKYASYON

- Leplisouvan, dezaz vle di ke yap evakye w pou rezon sekirite; lè yo fè w kite kay ou, sa ka ba w anpil estrès. Lefèt ke ou pa gen vi prive pandan wap viv nan yonabri kominotè ka rann sitiyasyon an difisil pou ou ak pou fanmi w. Fè tout efò posib ou pou w pèmèt tout moun nan fanmi w pou yo gen tan pa yo ak espas pa yo, depi sa posib. Eseye kenbe panse pozitif ak konsantre w sou kapasite ou genyen pou adapte w a nouvo sitiyasyon sa a.



## FÈ YON PLAN AK PREPARASYON

Kreye yon plan dezaz pou tout moun nan kay la, mete ansanm yon kit pwovizyon nan ka dijans ak yon “sak ki tou pare” se dè bagay ou ka fè pou prepare ou pou nenpòt ka dijans. Lè w pran mezi sa yo, sa ap ede w santi w pi anmezi pou w jere nenpòt sitiyasyon dijans oswa dezaz. Si w bezwen plis enfòmasyon sou kouman pou prepare w, ale sou sit entènèt Biwo Jesyon Ka Dijans nan Vil Nouyòk (New York City Office of Emergency Management: OEM) nan [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem) oswa rele 311.



Tan ki nesèsè pou yon moun retabli apre li viv yon dezaz, varye toudepannde moun nan. Pwosesis la ka pran plizyè semenn, plizyè mwa oswa menm plizyè ane. Gerizon emosyon w yo, toukòm gerizon kò w apre yon blesi, ap pran tan. Si yon mwa apre ou wè yon dezaz oswa ou viv li, oumenm oswa moun ki pwòch ou manifeste sentòm estrès toujou oswa sentòm yo ogmante, oswa si estrès la entèfere avèk aktivite ou fè toulèjou yo, nou konseye w al chèche asistans.

Sentòm ki pèsiste ke w ka manifeste apre yon dezaz, ka enkli:

- Ou gen mwens enèji oswa ou santi w fatige tout tan
- Ou vin pa enterese fè bagay ou te konn renmen fè
- Ou santi w ajite oswa irite
- Ou ka gen konfli nan travay ou, lakay ou oswa nan lekòl
- Ou ka gen difikilte pou dòmi oswa pou kenbe yon somèy, oswa ou ka dòmi twòp oswa ou ka pa dòmi ase
- Ou ka pa gen apeti oswa ou ka manje anpil
- Ou ka gen difikilte pou konsantre w, pou sonje oswa pou pran desizyon
- Ou ka bwè plis alkòl konpare ak sa w te konn bwè anvan, oswa ou ka itilize oswa abize lòt sibstans
- Ou ka sou tansyon, oswa gen sansasyon lakrent, laperèz oswa enpuisans
- Ou ka ap reviv evènman an tout tan atravè move rèv (kochma), souvni ak reminisans vif ak doulere

## CHÈCHE JWENN ÈD

- Ou ka evite kote, sityasyon oswa konvèsasyon ki fè w sonje evènman an
- Ou ka santi w koupab, tris, oswa san espwa
- Ou ka ap panse ak lanmò oswa suisid
- Ou ka aji tankou ou andanje toujou nan kenbe yon konpòtman kote ou anksye e ou toujou sou ladefansiv

Pou w jwenn èd ou ka rele **800-Lifenet**, yon liy pou sityasyon kritik ki louvri 24 è sou 24, 7 jou sou 7. Anplwaye LifeNet yo se pwofesyonèl swen sante mantal ki pale plizyè lang.

- Angle 800-Lifenet (800-543-36380)
- Panyòl 877-AYUDESE (877-298-33730)
- Lang azyatik 877-990-8585
- Liy pou moun ki soud oswa bèbè (TTY) 212-982-5284

Ou ka ale sou sit entènèt la tou nan **[www.mhaofnyc.org](http://www.mhaofnyc.org)**

Gen yon lis literati seleksyone ki disponib nan <http://www.nyc.gov/doh/downloads/pdf/dmh-cope-with-stress.htm>



# SONJE

- Pifò moun ap manifeste sentòm estrès imedyatman pandan yon dezans oswa touswit apre dezans la.
- Chak moun manifeste estrès nan pwòp fason pa yo e nan diferan moman, toudepannde pèsonalite yo, laj yo, sèks yo ak sikonstans yo.
  - Pifò reyaksyon ki prezante apre yon dezans se dè reyaksyon nòmal vizavi yon sitiyoasyon ki pa nòmal.
  - Pifò sentòm yo tranzitwa e yo disparèt sou kèlke semenn apre dezans la.
- Estrès ak anksyete ka prezante sou fòm sentòm fizik.

## *Aprè ou fin viv yon dezans:*

***Pran pasyans ak tèt ou ak avèk moun ki bò kote w yo -  
Bay tout moun tan pou yo fè fas a sitiyoasyon an,  
pou yo adapte yo e pou yo geri!***

Copyright © New York City Department of Health and Mental Hygiene

Sitasyon sigjere: Erős-Sarmyai M, Wolsk G., Cohen G, Rosin D.  
Prepare w jodiya -- Pou w sa jere sitiyoasyon an pi byen demen, Estrès pandan dezans.  
Depatman Sante ak Ijèn Mantal Vil Nouyòk, Divizyon Ijèn Mantal. 2008 (New York City Department of Health and Mental Hygiene, Division of Mental Hygiene. 2008)

DMH3630001 – 1.1.10