



Fè fas ak Twomatis Apre yon Katastwòf Rive

Li natirèl pou w santi estrès emosyonèl oswa twomatis pandan yon katastwòf oswa apre. Fich enfòmasyon sa a bay yon lis resous ak dispozisyon ou ka pran pou abòde adaptasyon ki asosye avèk katastwòf; sepandan, li toujou rekòmande pou moun yo itilize avantaj sèvis asistans nan telefòn yo ak lòt pwofesyonèl sante mantal yo pandan w ap travèse twomatis ou.



REKONET SIY YO POU ESTRES AK TWOMATIS

Estrès ak anksyete ka manifeste tèt yo nan divès kalite fason apre yon katastwòf. Premye etap la pou fè fas ak estrès ak twomatis se rekonèt siy yo. Siy nou wè pi souvan nan detrès ak twomatis gen ladan reyaksyon yo ki anba la a.

Emosyonèl

- ❖ Ou santi chòk, angoudisman, ak ou pa ka kwè sa ki pase a
- ❖ Ou santi w enkyete oswa pè
- ❖ Ou fè kòlè oswa yon fache fasil
- ❖ Ou gen difikilte pou kominike panse yo
- ❖ Ou santi ou fèmen sou oumenm, dezoryante, oswa bwouye
- ❖ Ou gen difikilte pou konsantre
- ❖ Ou ezite pou kite kay la

Fizik

- ❖ Ou gen plis maltèt, doulè nan kò, pwoblèm nan vant, ak gratèl ki leve sou po
- ❖ Ou gen chanjman nan nivo enèji ak nivo aktivite
- ❖ Ou gen chanjman nan apeti
- ❖ Ou gen pa ka dòmi e fè move rèv pi souvan
- ❖ Ou gen pwoblèm sante kwonik yo k ap vin pi mal
- ❖ Ou gen chanjman nan fason ou pran alkòl, tabak, oswa dwòg
- ❖ Ou gen tandans pou fokis sou yon sèl bagay oswa odisyon toufe



ETAP POU FE FAS AK ESTRES APRE KATASTWÒF

Yon fwa ou rekonèt siy pou estrès ak twomatis yo, swiv etap yo ki anba a pou kòmanse fè fas ak santiman sa yo.

1. **Rekonèt santiman ou yo.** Li nòmal pou ou santi ou enkyete pou sekirite ou ak sekirite moun pwòch ou yo. Tristès, chagren, ak kòlè se reyaksyon ki nòmal nan yon katastwòf, epi lè ou rekonèt santiman ou yo, sa ede ou reprann ou. Sonje chak moun gen bezwen diferan epi yo adapte yo nan fason ki diferan.
2. **Rete enfòme.** Gade, koute, oswa li nouvèl yo pou jwenn enfòmasyon tounèf yo nan men responsab yo asire ke ou pa manke okenn enfòmasyon. Ou dwe konnen ka gen bri k ap kouri pandan yon kriz, kidonk asire ke ou itilize sous nouvèl ou ka fye.
3. **Pran swen tèt ou.** Manje repa ki bon pou sante, ki byen balanse; fè egzèsis regilyèman; dòmi anpil; epi evite alkòl, tabak, ak dwòg. Aprann plis sou [strateji byennèt yo](#) pou sante mantal.
4. **Pran poz sante mantal.** Sispann fè aktivite gade, fè lekti, oswa koute repòtaj si ou te deja enfòme tèt ou sou reyalyte yo, paske sa kapab lakòz plis estrès lè w ap plede tandè ak wè imaj osijè kriz la. Eseye fè lòt aktivite ou renmen epi limite ekspozè tèt ou ak repòtaj nan nouvèl nan sèten moman nan jounen an.
5. **Konekte avèk lòt moun yo.** Pataje avèk yon zanmi oswa yon manm fanmi enkyetid ou ak fason ou santi ou. Kenbe relasyon ki bon pou sante epi kreye yon sistèm sipò solid.
6. **Chèche èd epi aksepte èd.** Sèvi ak resous sante mantal prive ak kominotè lè ou kapab. Chèche èd nan men terapèst pwofesyonèl ki jere estrès apre katastwòf.



EDE TIMOUN YO FE FAS AK KATASTWÒF



Katastwòf ka fè timoun tout laj pè, bwouye, ak enkyete. Timoun yo ka afekte ak yon katastwòf si yo te viv li pèsònèlman, wè l nan televizyon, oswa tande granmoun yo ap pale sou li. Li enpòtan pou granmoun yo enfòmè ak prepare pou ede timoun ki gen estrès apre katastwòf la.

- ❖ **Bay yon egzanp.** Souvan fason timoun yo fè fas ak katastwòf oswa ijans konekte ak fason yo wè paran yo oswa responsab yo ap adapte yo. Paran ak responsab yo ka fè katastwòf yo mwens twomatik pou timoun yo si yo pran dispozisyon pou jere pwòp santiman yo ak pou adapte yo. Eseye reprann woutin chak jou yo pou travay, lekòl, repa yo, ak repo kou sa posib.
- ❖ **Angaje timoun yo nan yon plan famiyal pou katastwòf.** Lè ou fè timoun yo ede prepare yon plan pou katastwòf pou fanmi an, sa kapab etabli yon santiman kontwòl ak ranfòse konfyans anvan yon katastwòf. Preparasyon pou yon katastwòf ede tout moun nan fanmi an aksepte katastwòf se bagay ki rive epi sa bay yon okazyon pou idantifye ak kolekte resous ki nesèsè apre katastwòf la. Gade [Lis Kontwòl Preparasyon Kay ak Fanmi](#) an pou kòmanse fè yon plan famiyal pou katastwòf.
- ❖ **Ankouraje timoun yo pataje panse yo ak santiman yo.** Granmoun yo dwe ede timoun yo jwenn fason pou ekspriye tèt yo. Kreye yon *anviwònman ki ouvè epi ki bay sipò* kote timoun yo konnen yo kapab poze kesyon. An menm tan, pa fòse timoun yo pale jiskase yo pare. Si yon timoun gen difikilte pou ekspriye santiman, ankouraje timoun lan pou li desine yon imaj oswa pou li rakonte yon istwa.
- ❖ **Koute enkyetid timoun yo epi bay eklèsisman sou sa yo mal konprann.** Bay enfòmasyon reyèl avèk kalm sou evènman katastwòf la ak plan aktyèl yo pou sekirite ak rekiperasyon. Bay timoun yo *repons ak enfòmasyon onèt*. Koute enkyetid timoun yo epi reponn kesyon yo pou bay eklèsisman sou bagay yo mal konprann ak sou move enfòmasyon yo. Adapte eksplikasyon ou yo ak laj, langaj, ak nivo devlopman timoun lan.
- ❖ **Siveye epi limite ekspozisyon ak medya yo.** Repòtaj nan nouvel anrapò ak katastwòf ka lakòz laperèz ak anksyete kay timoun yo (sitou pou katastwòf masif yo oswa evènman teworis yo). Imaj repete osijè yon evènman ka lakòz timoun yo kwè evènman an ka reparèt a plizyè repriz. Si timoun yo gen aksè ak televizyon ak entènèt kote yo montre imaj oswa nouvel sou katastwòf la, granmoun yo dwe avèk yo pou ankouraje kominikasyon ak pou bay eksplikasyon.
- ❖ **Itilize rezo sipò yo.** Konstwi epi sèvi ak sistèm sipò fanmi, zanmi, òganizasyon ak ajans kominotè, enstitisyon ki baze sou lafwa, oswa lòt resous ki mache pou fanmi ou. Gen kèk timoun ki ka bezwen sipò ak atansyon anplis. Kèk siy ki endike yon timoun ka bezwen èd anplis gen ladan pwoblèm pèmanan pou dòmi, panse oswa enkyetid anwayisan, preyokipasyon ak enkyetid sou evènman an, oswa laperèz k ap reparèt sou lanmò. Si konpòtman sa yo pèsiste, mande pedyat timoun ou an, doktè fanmi an, oswa konseye lekòl la pou yo ede fè aranjman yon referans ki apwopriye.

LOKALIZE PWOFEYONEL SANTE MANTAL YO



Si ou gen twomatis oswa estrès, panse pou ou konekte ou avèk yon pwofesyonèl sante mantal pwofesyonèl. Yo te idantifye resous yo ki anba a pou ede ou jwenn resous nan kominote ou. Tanpri sonje: resous sa yo gen rapò ak òganizasyon ekstèn ki gen materyèl yo ann anglè. Si w bezwen sèvis tradiksyon pou w gen aksè nan resous yo yon fason adekwa, tanpri kontakte yon Konseye Lojman Sètifye pa HUD.

- ❖ **[Lokalizatè Sikològ](#) Asosyasyon Amerikèn pou Sikoloji [American Psychological Association, APA]:** Lokalizatè Sikològ APA a pèmèt moun sèvi avèk rejyon jeyografik yo a pou fè rechèch pou jwenn sikològ. Epitou li pèmèt ou chèche founisè yo dapre non oswa espesyalite.
- ❖ **[Lokalizatè Sèvis Tretman pou Sante Konpòtmantal](#) (Administrasyon Sèvis pou Abi Sibstans ak Sante Mantal [Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA]):** Paj sa a bay yon sous enfòmasyon konfidansyèl ak anonim pou moun k ap chèche etablisman tretman Ozetazini oswa nan Teritwa Ameriken yo pou abi sibstans/adiksyon ak/oswa pwoblèm sante mantal.
- ❖ **[Liy asistans pou Detrès nan Katastwòf](#) (SAMHSA):**
 - ❖ Rele (800) 985-5990.
 - ❖ Moun ki soud oswa moun ki gen pwoblèm pou tande ka itilize sèvis relè yo pi pito a pou yo rele (800) 985-5990.
 - ❖ Tèks "TalkWithUs" nan 66746.



RESOUS DAPRE SIJE

<p>Reyaksyon ak Twomatis Apre Katastwòf</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Efè Katastwòf yo: Faktè Risk ak Rezistans (Depatman Afè Veteran Etazini (U.S. Department of Veterans Affairs, VA)): Fich enfòmasyon sa a, ki gen kòm otè Sant Nasyonal VA pou PTSD, bay yon apèsi sou reyaksyon pou estrès ki genyen nan katastwòf. ❖ Lè bagay terib rive, Kisa ou ka santi (National Child Traumatic Stress Network [NCTSN] – Psychological First Aid) (Rezo Nasyonal pou Estrès Twomatik Timoun – Premye Swen Sikolojik): Paj sa a bay yon lis reyaksyon ki kouran nan katastwòf yo. Se SAMHSA ki administre NCTSN.
<p>Jere ak Fè Fas ak Estrès</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Konsèy pou Reskape yo nan yon Katastwòf oswa Lòt Evènman Twomatik: Jere Estrès (SAMHSA): Gid sa a pou reskape katastwòf ak lòt evènman twomatik yo bay konsèy pou jere estrès. ❖ ‘Mande Èd’: Èske Ou Konnen Kòman? (Sant pou Etid Estrès Twomatik): Fich enfòmasyon sa a bay yon apèsi sou fason pou chèche èd pou moun ki gen estrès.
<p>Adaptasyon ak Rekipasyon: Sikonstans Byen Presi yo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Konsomasyon Alkòl, Medikaman, ak Dwòg Apre Katastwòf (NCTSN – Psychological First Aid [Premye Swen Sikolojik]): Fèy sa a bay estrateji pou evite konsomasyon alkòl ak dwòg kòm yon mekanis pou fè fas ak estrès katastwòf. ❖ Ede fanmi yo jere estrès reyenstalasyon apre yon katastwòf (Ajans pou Rejis Sibstans Toksik ak Maladi [Agency for Toxic Substances and Disease Registry]): Dokiman sa a bay enfòmasyon ak konsèy pou jere estrès fanmi anrapò ak reyenstalasyon apre katastwòf la.
<p>Resous pou Ede Timoun yo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reyaksyon yon timoun nan katastwòf dapre laj (FEMA): Paj sa a bay yon apèsi sou reyaksyon ki kouran nan evènman twomatik yo jan yo obsève yo nan diferan gwoup laj. ❖ Ede timoun ak adolesan yo fè fas ak vyolans ak katastwòf – Kisa paran yo ka fè (Enstiti Nasyonal pou Sante Mantal [National Institute of Mental Health]): Gid sa a bay konsèy pou paran yo ak responsab swen yo pou ede timoun yo simonte eksperyans twomatik yo. ❖ Konsèy pou pale avè timoun yo ak jèn yo ak pou ede yo apre yon katastwòf oswa evènman twomatik (SAMHSA): Gid sa a pou paran yo, responsab swen yo, ak pwofesè yo bay estrateji pou ede timoun yo travèse yon peryòd twomatik. ❖ Ede timoun yo fè fas (NCTSN): Aplikasyon sa a ede paran yo ak responsab swen yo pale avèk timoun yo sou katastwòf yo; konnen kisa yo dwe fè anvan, pandan, ak apre 10 tip katastwòf; epi konnen “nan moman an” ki sa yo di pou soutni timoun tout kalite laj. ❖ Konsèy pou etidyan kolèj yo (SAMHSA): Resous SAMHSA sa a bay konsèy pou etidyan kolèj k ap fè fas ak yon katastwòf oswa yon evènman twomatik.

Remèsiman

Fich enfòmasyon sa a: *Fè fas ak Twomatis Apre yon Katastwòf* te adapte baze sou resous ki annapre la yo. Si moun yo ap chèche enfòmasyon anplis apre yo fin konsilte fich enfòmasyon sa a, pou kòmanse, yo dwe egzamine enfòmasyon yo ki anba a.

- ❖ [Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\): Coping With a Disaster or Traumatic Event \(Fè fas ak yon katastwòf oswa yon evènman twomatik\)](#)
- ❖ [Ajans Federal Jesyon Ijans \(Federal Emergency Management Agency, FEMA\): Coping With Disaster \(Fè fas ak katastwòf\)](#)
- ❖ [Asosyasyon Sikyatrik Ameriken \(American Psychiatric Association\): Coping After Disaster, Trauma \(Adapte apre katastwòf, twomatis\)](#)