

LESPWA AK ADAPTASYON APRE EVÈNMAN TWOMATIK

Resous &

Sipò



988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE
24/7 CALL, TEXT, CHAT

(SWISID 988 & LIY LAVI KRIZ 24/7 RELE, TÈKS, MESAJ)

INTENTIONAL WARM LINE: 1-866-771-9276

Liy telefòn sipò kanmarad-a-kanmarad sante mantal 24/7 nou an pou adilt 18 an oswa plis ofri konvèsasyon gratis mityèl ak yon espesyalis kamarad ki resevwa fòmasyon ki gen eksperyans ak rekiperyasyon sante mantal.

LIY SIPÒ TÈKS ADOLESAN: 207-515-8398

Disponib nan NAMI Maine chak jou soti 12 pm - 10 pm pou jèn 13 - 24 ane.

NAMIMaine.org



(800) 464-5767

info@namimaine.org

KONEKTE AVÈK NOU

@NAMIMaine



Kisa ki nòmàl?

Estrès twomatik ka detwi santiman sekirite ou, sa ap kite w enpuisan ak frajil nan yon monn danjere. Ou ka santi w fatige fizikman ak emosyonèlman, simonte ak lapenn, oswa jwenn li difisil pou konsantre, dòmi, oswa kontwole tanperaman ou. Sa yo se tout repons nòmàl nan aktivite yo.

Li nòmàl pou santi ou pè pandan ak apre yon sityasyon twomatik. Laperèz se yon pati nan repons kò a "batay oswa vole" sa ki ede nou evite oswa reponn a potansyèl danje. Moun ka fè eksperyans yon seri reyaksyon apre chòk, tankou:

Santi w angwase, tris, oswa fache

Difikilte pou konsantre & dòmi

Toujou ap panse sou sa ki te pase

REPONS FIZIK POU CHÒK :

Maltèt • Doulè nan vant / Pwoblèm dijasyon • Difikilte pou Tonbe / Rete
Dòmi • Kè bat fò ak Swe • Enève anpil / Sezi fasilman





RETE ANSANTE

Bon fason pou fè fas a difikilte sa ka ede redwi estrès & amelyore byennèt. **Men kèk bagay ou kapab fè pou ede:**

- Evite itilize alkòl oswa dwòg
- Pase tan ak zanmi ak fanmi ou fè konfyans ki bay sipò
- Eseye kenbe woutin pou manje, fè egzèsis, ak dòmi
- Angaje nan konsyantizasyon
- Fikse objektif ou ka reyalize epi konsantre sou sa ou ka jere

KONSÈY POU EDE

1: Minimize Medya: Pandan ke kèk sivivan oswa temwen yon evènman twomatik ka reprann yon sans kontwòl lè yo gade kouvèti medya nan evènman an oswa lè yo obsève efò rekiperasyon an, lòt moun jwenn rapèl yo twomatize anplis. Omwen fikse limit pou pa tcheke medya sosyal anvan ou ale dòmi.

2: Aksepte santiman ou: Santiman ou yo nesesè pou gerizon ou. Ou dwe jantiy epi respekte emosyon ak reyaksyon lòt moun menmsi ou pa konprann yo. Epitou, pa jije tèt ou pou jan ou santi w oswa pou jan ou reyaji. Patisipe nan bagay ki ba ou kontantman, plezi, ak yon sans nòmalite.

3: Defye Santiman Enpwisans ou: Simonte estrès twomatik se souvan osijè pou pran aksyon. Aksyon pozitif ka ede w simonte santiman laperèz, enpwisans ak dezespwa—epi menm ti aksyon yo ka fè yon gwo diferans. Pase tan kòm volontè, bay san, bay yon òganizasyon charite ou pi renmen, oswa rekonfòte lòt moun. Si volontè fòmèl sanble tankou yon angajman ki twò egzijan, tou senpleman sonje ke lè w itil ak amikal anvè lòt moun sa ka bay plezi diminye estrès ak defye sans enpwisans ou.



Ou PA Pou kont ou

4: Deplase, fè aktivite: Li ka se dènye bagay ou santi ou renmen fè lè w ap fè eksperyans estrès twomatik, men fè egzèsis ka boule adrenalin ak libere andòfin byennèt pou ranfòse atitud ou. Ajoute yon eleman atansyon lè w konsantre sou kò w ak nan fason ou santi w pandan w ap deplase. Remake sansasyon pye w lè li touche tè a, pa egzanp, oswa ritm nan respire, oswa santi van sou po w.

5: Bay lamèn: Konfò soti lè w santi w konekte ak mele avèk lòt moun ou fè konfyans. Pale sou epi fè bagay ki “nòmal” avèk zanmi ansanm avèk paran pwòch, bagay ki pa gen anyen pou wè avèk aktivite ki deklanche estrès twomatik ou.

Gade Plis @ [NAMIMaine.org](https://www.namimaine.org)

