

## Repons Emosyonél A Katastwòf

Tout moun ki pase soufrans ou byen katastwòf arive touche pa esperyans nan lavi yo. Si ou lwen fanmi ou, zanmi ou Nan moman katastwòf yo, wap santi ou pi dekouraje ak sou tansyon. Kalite evènman sa yo ka bap aji sou sans ou yo ak sekirite ou, epi tou li ka afekte plizyè pati lavi ou. Menm si ou konnen ke moun ou renmen yan li an sekirite, soufrans nan kapab toujou aji sou yon pati emosyon ou e sa ka dire.

Soufrans nan kapab afekte sante ou mantalman ak fisikman, si ou pa rekonèt ke ou sou tansyon, ou byen si ou pa kab kontwole emosyon an. Si ou regle konsekans yon sityasyon emosyon ki genyen vyolans ou byen ki gen danje yo le pli vit ke posib, ou kapab diminye pwoblèm ki ka dire lontan yo. Lè nou byen regle tansyon yo, nou pi byen pwepare pou nou fè fas a fas ak gerizon sou esperyans vyolans ke nou te fè ya. Nou gen dwa retounen geyen kontwol tout sans ak sekirite nou yo. Feyé sa pale de ki reyaksyon yon soufrans ka genyen sou emosyon ou, avèk ki plan ou ka pab itilize pou ede kontwole yo. Sonje ke ou pa bezwen pase li pou kont ou! Genyen anpil sèvis ke nou endike nan feyè ya ki kapab ba ou asistans pou ede ou avèk konsekans ke evènman sa yo genyen sou emosyon ou. Tanpwi rele pou ou ka pab apwan pi plis.

[Plizyè Fason pou ou Reyaji . . .](#)

[Plizyè Fason Pou ou kondwi Sa](#)

Sonje...genyen yon sèl jan ki korèk pou ou reyaji nan yon evènman ki difisil ou byen an danje. Tout moun pa reyaji menm jan. Nan yon jounen ou gen dwa genyen plizyè reaksyon nan diferan fason. Chak moun, fanmi ak kominote ya ka pab sòti nan soufrans lan nan moman pa yo ak nan kondisyon pa yo. Se pou ou itilize yon sistèm ke ou konnen ke ou santi ou alèz pou ka pab kondwi emosyon ke ou santi nan moman soufrans ou byen tou nan evènman di yo. Lòt ide pou dirije ke nou gade nan feyè sa epi ou ka pab diskite li avèk konseye ou yo epi avèk lòt moun kap bay ou swen.

Gen de fwa ede yon lòt kapab ede ou santi ou mye. Ou kapab santi ke ou pa kapab ede, sa fè pati de lè ou santi ou fache a koz de soufrans la. Si ou kapab ede tou piti, wap santi ou pi positif. Men ajans ke ou kapab konte sou yo si ou bezwen èd nan ka ijans: **American Red Cross** 1-800-REDCROSS or 1-800-257-7575 (Espanyol) ou byen sou intènèt nan

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

**Salvation Army**

[www.salvationarmynj.org](http://www.salvationarmynj.org)

**United Way World Disaster Fund**

[https://volunteer.united-e-](https://volunteer.united-e-way.org/unwwwdisater/donate/)

[way.org/unwwwdisater/donate/](http://way.org/unwwwdisater/donate/)

**UNICEF:** 1-800-4UNICEF

[www.unicef.org](http://www.unicef.org)

**Prediksyon ak Preparasyon Pou Reyaksyon Emosyon yo.**

Se pa tout moun ki ap geyen yon reyaksyon tou swit ke ou kapab wè lè yon soufrans rive. Genyen ki kapab reyaji nan fason pa yo. Yon reyaksyon ki pa nòmal kapab genyen:

- Reve tout tant ou byen move rèv a pwopo de evènman an;
- Pwoblèm pou ou konsantwe ou byen pou ou sonje;
- Ou santi ou nanm, ou byen dekonekte;
- Ou twouble nan manje ou ak jan ou domi;
- Ou santi ou ta eksploze avèk kòlè ou byen enèyman;
- Ou pèsiste ke ou genyen sentòm nan ko ou (i.e., mal tèt, pwoblèm dijesyon, pwoblèm nan manb yo, etc.);
- Ou vin ap sousye ou pou sekirite fanmi ou.
- Demake tout sa ki fè ou sonje vyolans evènman an ou byen kouri kite tout bagay;
- Ou tout tan ap krye pou san rezon.

## Ki sa ki Ede...

Men sijeksyon kouman ou kapab kondwi tansyon dezaz sa a ak/ou byen soufrans evènman sa yo:

- Limite tèt ou pou ou pa tande nouvèl ou byen wè foto istwa sa a;
- Chèche konnen, nan you bon sous infòmasyon apwopo sitiyasyon an;
- Eseye retounen nan aktivite nòmal ke ou te kon fè chak jou;
- Fè ekzèsis, manje byen e repose ou;
- Rete okipe tout tan – fizikman ak mentalman;
- Kominike avèk zanmi, fanmi e ak moun kap sipote ou;
- Retounen nan relijyon, ou byen yon bagay ke ou kwè la dan.

## Ki Sa ki Pap Ede

Genyen anpil jan ke ou agi ki kapab ralanti pwosè gerizon an, ou byen li ka fè ou santi ou pi mal. Sa yo genyen:

- Lè ou itilize dwòg ou byen alkòl pou ou kondwi tèt ou;
- Ou retire tèt ou sou tout zanmi, fanmi;
- Ou rann lòt koupab;
- Ou manje twòp ou byen ou pa manje men
- Ou twavay twòp;
- Ou fache ou byen ou aji avèk vyolans.

## Rete Konekte

Rekonfo nan youn nan lòt se meyè fason pou ou regle emosyon fwajil sa yo ou byen soufrans sa yo ke ou pa kapab kontwole. Si ou santi ou sou tansyon a pwopo de esperyans ou an, pale ak yon moun ke ou genyen konfyans. Sa kapab yon manb fanmi, Zanmi, Yon moun legliz ou byen yon pwofesè.

Min pa kinbe panse ou yo ak santiman ou yo pou kont ou.

Si ou wè ke yon moun ke ou renmen, yon zanmi ou byen yon moun ke wap twavay avèk, tanperaman li chanje, lonje men ou. Mande yo kòman yo ye? Pran yon ti tan pou ou pale, nan yon moman ke nou tou de kappab pale. Gade yon sou lòt montwe ke ou gen konsiderasyon yon pou lòt, e sa kapab rekonfòte nou tou lè de. Si yon moun ke ou konen tout tan genyen yon reaksyon emosyonèl ki pa gen ale mwe nan kèlke jou, li tap meyè si ou ka chache asistans medikal ou byen pwofesyonèl swen mantal.

## Apwè kriz ...

Pou moun kap retounen lakay yo apwè dezaz yo nan pati ki afekte yo, li nòmal pou ou fè esperyans difisil “ou pa kapab rilax” epi ou genyen pwoblèm pou ou retounen al viv nan kay la ak nan twavay la.

Pou lis ajans intènasyonal nan ka ijan, ajans kap reponn ak charite, kontakte Sant Informasyon pou Intènasyonal Dezaz

[www.cidi.org/incident/haiti-10a](http://www.cidi.org/incident/haiti-10a)

**Manadje avèk Emosyon yo**

## Impak Dezaz yo



## Ede Tèt ou ak lòt

### Depatman NJ pou Sivil Imen

Divizion Sèvis Sante Mantal

Bwanch Dezaz ak Teroris

Sou Intenèt

[www.disatermentalhealthnj.com](http://www.disatermentalhealthnj.com)

Lign nan Gratis

877-294-Help (4357)

TTY Lin

877-294-4356