

Fason pou konbat strès pandan sezon fèt la aprè yon katastwòf

Release Date: December 5, 2017

Si w te pèdi kay ou, biznis ou oswa pwopriyete pèsònèl ou akòz siklòn Irma, ou menm ak fanmi w ka ap fè gwo efò pou konbat enpak emosyonèl katastwòf la. Pou endividi ak fanmi k ap eseye rekonstri lavi yo, sezon fèt la k ap rive la a ka sitou difisil pou yo anpil.

Enfòmasyon FEMA ki sou entènèt la, [Fason pou fè fas ak yon dezast](#) bay kèk sijesyon ki kapab redui nivo strès ou ka vin genyen aprè ou fè yon eksperyans twomatizan tankou yon siklòn, e sa ka menm vin pi di pandan sezon fèt la. Gen kèk seksyon espesyal ki montre fason ou ka rekonèt kèk siy strès ki gen rapò ak katastwòf, epi ki jan timoun yo ka fè fas ak bezwen emosyonèl yo.

Men kèk nan sijesyon yo:

- Evite pase tan ap gade nouvel ki twomatizan ak enfòmasyon ki nan rezo sosyal yo jiskaske w santi ou ka alèz pou fè sa.
- Rete konekte ak fanmi w epi ak zanmi w yo.
- Aksepte lefètke sa ka pran tan pou w rekipere w.

Katastwòf ka fè timoun yo vin pè, yo vin konfi, epi yo santi yo pa an sekirite. Kit yon timoun te fè eksperyans pèsònèl yon evènman twomatizan, kit li te wè evènman an nan televizyon, oswa se tandè li tandè granmoun ap pale de evènman an, li enpòtan pou paran yo ak pwofesè yo byen enfòmè epi yo dwe prè pou bay èd yo si yo ta kòmanse wè kèk reyaksyon kont strès lakay timoun yo.

Pèsònèl Mayo Clinic la fè konnen sezon fèt la konn lakòz strès ak depresyon lakay kèk moun. Sa ka vin pi mal lè anplis de sa gen lòt enpak emosyonèl ki vin ajoute, tankou yon siklòn resan. Yo ofri kèk ti sijesyon sou fason pou konbat [strès, depresyon ak sezon fèt yo](#).

Selon National Institute of Mental Health (Enstiti nasyonal pou lasante mantal), sentòm pou [depresyon](#) ka enkli:



FEMA

Page 1 of 2

- Difikilte pou konsantre, pou sonje detay, epi pran desizyon
- Fatig ak nivo enèji w vin diminye
- Ou santi w koupab, ou pa vo anyen, epi/oswa ou pa ka fè anyen pou rezoud pwoblèm nan
- Ou santi w sanzespwa epi/oswa ou vin pesimis
- Ou paka dòmi byen, w ap leve byen bonè, oswa ou vle dòmi anpil
- Ou irite fasil, ou ajite
- Ou pa enterese ankò nan aktivite ou te konn renmen fè

[The Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#) (Administrasyon sèvis pou abi sibstans ak lasante mantal) bay konsèy pou lè gen kriz epi sipò pou moun k ap fè eksperyans gwo pwoblèm emosyonèl ki gen rapò ak katastwòf natirèl oswa katastwòf moun lakòz. SAMHSA gen yon liy gratis pou sipò ki nan plizyè lang epi ki konfidansyèl nan liy pou Èd pou Detrès lè gen Katastwòf. Strès, anksyete, ak lòt sentòm ki sanble ak depresyon se reyaksyon ki rive souvan aprè yon katastwòf. Rele 800-985-5990 oswa tèks TalkWithUs nan 66746 pou konekte ak yon konseye ki resevwa fòmasyon pou fè fas ak kriz.

Ou ka jwenn lòt resous pou ede ou menm ak pitit ou konbat strès aprè yon katastwòf nan sit entènèt sa yo oswa lè w rele nimewo telefòn yo bay la yo:

- FEMA: [ready.gov/kids](https://www.fema.gov/kids).
- National Center for Child Traumatic Stress (Sant nasyonal pou strès twomatik lakay timoun): [Floods](#). Telefòn 310-235-2633 oswa 919-682-1552.
- Sove Timoun yo: [Ten Tips to Help Kids Cope with Disasters](#) (Dis sijesyon pou ede timoun yo fè fas ak katastwòf), [Hurricane Tips for Parents: How to Help Kids](#) (Sijesyon pou paran yo lè gen siklòn: fason pou nou ede timoun yo).
- American Academy of Pediatrics (Akademi ameriken pou pedyatri): [Helping Your Child Cope](#) (Ede timoun yo lite), [Talking to Children about](#) (Lè w ap pale ak timoun sou kesyon katastwòf), [How Children of Different Ages Respond to Disasters](#), (Fason timoun diferan laj reyaji fas ak katastwòf), [How Families can Cope with Relocation Stress After a Disaster](#). (Fason fanmi yo ka konbat strès lè y ap demenaje aprè yon katastwòf).

###



FEMA

Page 2 of 2