Sitwayènte Antrepriz & Zafè Antrepriz
Novanm 2008

Soutyen Psikolojik pou moun ki sove anba dezas
Yon gid pratik

Kevin Becker, Psy.D.

Guy Sapirstein, Ph.D.

Jeffrey Weir, MA, LCMHC

Lè yon dezas frape, moun vle ede. IBM pa diferan. Kòm yon bon antrepriz sitwayen, nou dwe prè pou nou pran devan ak pi bon zouti nou genyen – teknoloji, konpetans, ak moun nou yo.

Anpil fwa travayè sekou aprè yon dezas travay youn a youn, ak yon ti kras resous epi kont obstak ki enkwayab. Gid sa a te fèt aprè tsounami nan pati Sid Lazi a, kote yon ekip ekspè IBM patwone te fòme granmoun ki te vle ede timoun debat kont chanjman terib ki pase nan vi yo. IBM rezime teknik pratik sa yo nan yon dokiman, Jan pou ede timoun ki sove anba dezas, ke nou distribye gratis nan pati Sid Etazini, Pewou, ak Lachin. Gid sa a ki vini avèk li dokiman sa a konsantre sou bezwen granmoun, epi li fèt pou granmoun ki nan yon pozisyon pou soutni yo. Tou de montre dezi nou pou bay inovasyon ki enpòtan pou monn nan.

Nou swete pa janm genyen yon lòt dezas. Paske nou konnen genyen posiblite a, nou ap travay pou ede sa ki afekte yo ak reponn, pou yo ka genyen sa yo bezwen pou yo sòti anba li.

Stanley S. Litow
Vis Prezidan, Sitwayènte Antrepriz & Zafè Antrepreiz
Prezidan, Fondasyon Entènasyonal IBM

IBM te pwodwi gid sa a an koperasyon avèk:

- **Organizational Resilience International**
  ORI, yon antrepriz konsiltatsyon pou kriz ki spesyalize nan enpak kriz ak dezas, te travay ak IBM pou soulaje soufrans psikolojik ki vini tou swit ak sa ki dire lontan ke kèk nan dezas natirèl ki pi sevè nan monn nan pote.
  www.oriconsulting.com

- **Entisti pou Chòk ak Kriz**
  Continuing Education Program Inc.
  Depatman Psikyatri
  Sant Medikal Beth Israel Deacones
  yon gwo lopital ensèyman nan Harvard Medical School

© Dwa Otè IBM Corporation 2008

IBM ak logo IBM nan se mak komèsyal International Business Machines Corporation Ozetazini, lòt peyi, ou tou de.

Sa ki anndan

Prensip pou soutni moun ki twomatize aprè yon dezas 3

Jan pou rekonèt siy & sentòm chòk 12

Jan pou bay premye swen psikilojik 14

Jan pou ede sa yo ki genyen bezwen spesyal 17

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo 28

Aktivite ak materyèl 37

Entwodiksyon

Aprè yon gwo trajedi tankou yon dezas natirèl, pifò moun pa pral soufri okenn efè psikilojik negatif ki dire lontan. Sepandan, genyen kèk ki pral montre ti sentòm epi genyen lòt ki pral afekte anpil. Gid sa a fèt pou diferan kalite pwofesyonèl, para-pwofesyonèl, ak volontè ki ap bay granmoun soutyen psikososyal aprè yon gwo dezas.

Enfòmasyon ki la yo kapab itil pou travayè dezas, ofisye sivil, travayè ijans medikal ak sitwayen nòmal ki ap chèche konprann kèk nan enpak psikolojik ak sosyal yo ki genyen nan dezas ak kriz. Li fèt pou konplete strateji ak efò ki deja egzikste pou ede re-etabli yon sans sekirite, previzibilite ak kontwòl nan vi moun ke trajedi a afekte yo. Rezon prensipal li se pou:

- Ede vonlontè ak travayè dezas ki pa fòme yo vin abitye ase ak siy epi sentòm chòk psikolojik, pou yo kapab rekonèt enpak ki ni piti, ni sevè yo.
- Ofri zouti pou ede yo bay premye swen psikolojik. Sekirite, previzibilite, ak kontwòl se bagay kle pou moun so twomatize aprè yon dezas yo kapab reyisi nan retablisman yo. gid sa a kreye ak twa ide enpòtan sa yo sou kè nou.

Gid sa a kapab itil pou adrese a dezas natrirèl ak sa lèzòm yo. Pandan ke li baze sou lasyans ki byen etabli, li evite yon langaj syantifik ke moun ki pa genyen okenn eksperyans pwofesyonèl nan psikoloji kapab konprann. Li genyen ide fòmasyon de baz pou ede travayè dezas yo konprann kijan dezas afekte panse, santiman ak konpòtman yon moun. An plis li genyen plizyè zouti ki pa bezwen anpil reparasyon oubyen fòmasyon epi ki kapab itilize pou soutni moun sou plas tou swit. Nou kapab itilize aktivite sa yo pou adapte a sitiyasyon ki genyen a san gade sou diferans kiltirèl ak ekonomik. Bagay nou dekri ak aktivite yo kapab ede granmoun nan diferan kote.

Finalman, gid sa a genyen yon chapit sou enpòtans pou travayè dezas yo pran swen tèt yo pandan yo ap travay nan yon anviwonman aprè yon dezas. Lè yon travayè dezas pran swen tèt li sa rasire ke yo kapab kontinye travay yo pandan peryòd retablisman ak rekonstriksyon an san yo pa vin boulvèse ak afekte de fason negatif. Plizyè fwa, moun ki reponn a dezas yo (tankou premye moun ki reponn ak volontè yo) kapab santi yon fòm de fòs emosyonèl oubyen psikolojik, sa yo konn rele yon "pouse adrenalin," pandan li ap travay nan yon zòs dezas. Fenomèn sa a kapab lakòz efè ki vrèman negatif sou travayè dezas yo epi li kapab deranje efè retablisman an si yo pa siveye ak okipe sa. Nou swete ke ou pral itilize zouti ak pratik sa yo pou ou kapab pi byen ekipe pou kontinye travay enpòtan w ap fè a.

Prensip pou soutni moun ki twomatize aprè yon dezas

Chak dezas inik epi diferan atribi de yon dezas oubyen kriz pral ede
ou detèmine nivo enpak li te fè ou yon moun oubyen gwoup.

Lè ou ap konsidere kijan pou ou soutni moun ki te soufri yon trajedi pi byen, genyen kèk prensip ki senp men vrèman fò pou ou sonje. Seksyon sa a pral revize de prensip enpòtan ke ou dwe itilize kòm gid lè ou ap travay ak moun ki twomatize aprè yon dezas:

- Jan Modèl Biyo-Psiko-Sosyal la kapab ede nou montre jan evenman twomatizan afekte moun.
- Enpòtans Sekirite, Previzibilite, ak Kontwòl nan konsepsyon ak apwòch a entèvansyon ki efikas.

De prensip sa yo fondamantal pou bay soutyen ki anpeche pwoblèm ak soulaje moun ki te fè eksperyans yon dezas. Sepandan, pou ou itilize prensip sa yo pi byen, genyen kèk ide de baz konsènan karakteristik dezas ak nati repons moun ke nou dwe konprann dabò.

Karakteristik yon dezas

Diksyonè a defini yon dezas tankou "yon evenman ki lakòz destriksyon ak detrès toupatou" Sant pou Rechèch sou Koz ak Kontwòl Dezas defini li tankou "yon sitiyasyon oubyen evenman ki boulvèse anpil moun yon kote lokal, ki fè yo bezwen mande èd nasyonal oubyen entènasyonal." Konsa, se pa tout evenman trajik oubyen kritik ki rive nan nivo enpak ak destriksyon an nou konsidere li yon "dezas." Ijans, o kontrè, se evenman kritik ki pwovoke yon repons imedya pou rasire sekirite men pa bouvèlve sistem ki etabli pou jere evenman konsa. Pa egzanp, yon imèb ki pran dife kapab lakòz anpil dega ak pèt, men otorite lokal ap byen ekipe pou kontwole ak etenn li. Sepandan, yon eksplozyon volkan kapab detwi tout yon vilaj ak bitasyon, ki vin paralize tout yon rejyon yon bon tan aprè yo fin etenn dife a. Menm si lajè ak enpak dezas la plis pase yon senp ijans lontan, li enpòtan pou ou sonje ke pa janm genyen de dezas ki egzakteman menm.

Chak dezas inik epi diferan atribi de yon dezas oubyen kriz pral ede ou detèmine nivo enpak li te fè sou yon moun oubyen gwoup. Li enpòtan pou ou konsidere karakteristk sa yo lè ou ap evalye bezwen kominote ou a, pandan ou pa fè sipozisyon ke yon evenman an patikilye pral afekte tout moun menm jan.

Natirèl kont atifisyèl

Dezas natirèl, tankou siklòn ak tranbleman tè, pote yon sans enpwisans ak mank kontwòl ak yo paske pa genyen anpil bagay moun kapab fè pou anpeche yo. Nan pi bon ka, moun ap genyen yon avètisman de yon dezas natirèl ki pral vini tankou yon siklòn. Dezas sa yo frape tout moun san distenksyon, epi souvan yo lakòz dega toupatou, epi sipò ak resous kominote a vin pa disponib pou yon tan. Epi tou pa genyen yon koupab pou blame, ki kapab fè moun fache ak oubyen kesyone Bondye oubyen kwayans relijye yo.

Dezas lèzòm kreye, tankou yon atak teroris, tipikman se pa bagay moun atann, epi yo bay moun yo ti kras tan oubyen okenn tan pou prepare yo. Sepandan, trajedi sa yo kapab pouse gwoup ki afekte a pou reyini ansanm pou konsantre sou yon lenmi ki idantifye ak chèche revanj oubyen jwenn jistis, ki bay yo yon sans kontwòl sou sa oubyen evenman an alavni. Lè ou an afè ak dezas lèzòm kreye, ide ′si nou kapab jwenn ak kenbe lenmi an n ap vin an sekirite ankò″ motive moun anpil.

Gwosè ak lajè

Èske evenman sa a te afekte yon ti gwoup moun lokal, oubyen èske se te yon trajedi nasyonal ki te afekte anpil moun? Sa kapab parèt evidan men li enpòtan pou nou konsidere apwòch nou pou ede sa ki afekte yo. Evenman ki afekte yon ti gwoup moun lokal kapab fè viktim yo panse ke yo neglije yo ak pa okipe yo. Pi gwo evenman yo genyen plis chans epwize resous ak zouti ki enpòtan pou retablisman. An plis, pi gwo evenman yo parèt nan nouvèl pandan anpil jou, semèn, mwa ou menm ane aprè evenman an, ki vle di ke moun kapab kontinye wè bagay ki raple yo de li pou anpil tan.

Degre enpak pèsonèl

Degre yon evenman afekte moun dirèkteman pral enfliyanse nivo enpak emosyonèl ke yo soufri. Lè yon moun pèdi pwopriyete li, blese, genyen moun mouri, oblije kite kay li, elatriye, tout bagay sa yo kontribye a nivo reyaksyon psikolojik ak vitès retablisman li. Èske yo te genyen moun ki mouri? Te pèdi kay yo? Plis enpak pèsonèl moun nan santi, plis reyaksyon emosyonèl ak psikolojik yo ap fè.

Enpak sansoryèl kontinye

Èske moun ki sove yo ekspoze a bagay ki raple yo de evenman an nan okenn fason? Pa egzanp, èske medya ap repase imaj evenman an chak swa.

Èske moun yo pase kote dezas la te fèt la pandan aktivite yo fè chak jou yo. Èske genyen sekous ki kontinye aprè tranbleman tè a? Lè yon moun kontinye wè, tande, ak santi bagay ki raple li yon dezas ak konsekans aprè dezas la sa ap fè li pi difisil pou moun ki te sove a eseye rebati lavi li.

Pwobabilite pou sa rive ankò

Ki pwobabilite ki genyen pou ke evenman sa a, oubyen youn tankou li, rive ankò nan jou k ap vini yo? Kit se pè pou yon lòt atak teroris pa rive ankò, oubyen sèlman konnen ke li viv nan yon zòn kote dezas natirèl kapab pase, pwobabilite pou yon dezas rive ankò kapab ajoute sou strès ak enkyetid viktim yo santi. Degre pwobabilite pou bagay la rive ankò kontribye anpil sou plis enkyetid ak laperèz, paske moun nan genyen mwens chans retounen a yon vi nòmal ak kè poze.

Strès ak chòk kapab genyen yon gwo enpak sou moun ak kominote yo. Li enpòtan pou moun ki ap travay ak moun ki twomatize aprè yon dezas yo konprann kijan strès afekte kò ak lespri a, ak kisa ki pral ede oubyen anpeche retablisman tou pou yo kapab travay pou devlope yon anviwonman ki ankouraje retablisman. Kèk faktè fondamantal pou konsidere:

- *Nenpòt 30 pousan moun pral santi efè psikolojik ki dire lontan aprè yon evenman twomatizan.* Malgre diferan etid rapòte diferan chif, nou kapab prezime ke anviwon yon tyè nan moun yo pral santi kèk difikilte psikolojik grav pou lontan. Men pwoblèm sa yo kapab pa klè. Pa bliye pandan ou pa konsidere kijan se pa tout moun ki pral genyen pwoblèm pou debat ak konsekans dezas la; genyen anpil moun dezas yo pa afekte epi an reyalite yo vin grandi ak aprann de yon evenman konsa.
- *Panik pa pral premye repons la.* Moun gen tandans rete ansanm ak ede youn ak lòt pandan yon dezas. Mensi kèk moun kapab panike, se pa pifò moun. Sa ki ede anpeche panik se bonjan gid ak enfòmasyon ki egzak.
- *Moun pral konsidere moun ki chè a yo avan.* Sa kapab parèt evidan mwen li enpòtan pou sonje. Nou tout pral panse ak aji pou pwoteje moun ki chè a nou yo avan. Se sak fè, aktivite ki ede fanmi jwenn enfòmasyon sou youn ak lòt, ak rete ansanm enpòtan pou ede retablisman fèt pi vit posib aprè yon dezas.
- *Ide se reyalite.* Moun ap aji selon ide yo de sitiyasyon an menm si sa yo panse a se pa vre. Se sak fè li enpòtan pou moun jwenn enfòmasyon a tan ak egzak pandan ak aprè yon kriz. Li enpòtan tou pou repete enfòmasyon sa yo pa diferan mwayen (pa bouch, ekri, elektwonik) paske moun genyen plis difikilte kenbe enfòmasyon lè yo strese.

Repons moun a yon dezas fèt menm moman an nan twa dimansyon diferan men ki konekte: biyolojik, psikolojik, ak sosyal.

Repons moun nan: Modèl Biyo-psiko-sosyal

Li enpòtan pou nenpòt moun k ap travay ak granmoun ki te sibi yon dezas konprann kijan tout moun nan afekte. Sa vle di se pa sèlman lespri ak emosyon yon moun ke yon dezas afekte, men lòt aspè nan sante ak jan yo fonksyone tou. Repons moun a yon dezas fèt menm moman an nan twa dimansyon diferan men ki konekte: biyolojik, psikolojik, ak sosyal. Twa dimansyon sa yo fè sa yo rele Modèl Biyo-Psiko-Sosyal la. Twa aspè sa yo nan jan moun fonksyone kapab konpare a twa pye yon tabourè. Chak pye inik men yo chak jwe yon wòl enpòtan nan fason tabourè a fonksyone.

Biyolojik: Kijan kò a reponn a chòk?

Menm si moun yo pat frape nan kò yo pandan oubyen aprè yon dezas, yo kapab genyen pwoblèm fizik. Evenman terib afekte kò a plizyè fason.

Sèvo a, ke nou deja konnen fè pati kò a, pase kèk chanjman an patikilye lè yon moun an danje oubyen lè yon dezas frape. Pandan moman strès, sèvo a degaje pwodwi chimik ki kapab nan kòmansman ede moun pou pwoteje tèt yo, men aprè yon nonm de tan kapab lakòz yon move reyaksyon nan kò a. Pa egzanp, pwodwi chimik yo ki pèmèt nou batay oubyen kouri de yon menas kapab lakòz kè a bat fò, strès monte, pwoblèm nan vant, ak doule nan misk yo. Se sak fè ou kapab wè moun ap plenyen ke yo malad ak vant fè mal pou yon bon ti tan aprè yon eksperyans ki genyen strès. Yo gendwa santi yo pi fatige ke avan, epi an menm tan yo kapab genyen difikilte pou domi pran yo ak pou yo rete dòmi.

Strès afekte kòdinasyon tou. Sa rive souvan ke nou wè moun glise ak tonbe pandan moman strès epi yo gendwa pa genyen menm fòs ak enèji ke yo te genyen avan evenman a. Strès ak chòk rete nan kò a. Lè yon seri de pwodwi chimik strès degaje nan sèvo a sa kapab lakòz doulè ak fatig. Sepandan, aktivite fizik ak egzèsis kapab ede balanse efè sa a kote li ap degaje lòt pwodwi chimik pozitif ak ede moun nan ak bagay tankou santi li pi reveye ak genyen plis enèji

Alò lè ou wè oubyen tande pale de pwoblèm fizik, eseye sonje ke sa fè pati pake konplè eksperyans ke moun ki sove yo pase aprè yon evenman ki twomatize. Lè nou asire ke enpak biyolojik yon dezas ak chòk pa boulvèse yon moun ki sove sa pral ede "pye tabourè a" kapab kanpe dwat. Gid sa a pral ba ou yon lis byen detaye ak sentòm fizik nan seksyon, "Jan pou Rekonèt siy ak sentòm chòk."

Psikolojik: Kijan lespri a reponn a chòk?

Lespri a ak emosyon yo reprezante dezyèm pye tabourè a. Pandan ak aprè evenman ki genyen anpil strès, lespri nou kapab pase kèk chanjman ki trè serye tou. Lè nou di psikolojik nou vle di jan evenman afekte fason yon moun panse de tèt li ak anviwonman li ak emosyon ak santiman moun ki kapab genyen aprè evenman an tou.

- *Panse:* Anpil fwa, moun pral genyen plis pwoblèm pou konsantre aprè yon dezas oubyen evenman ki twomatize. Yo kapab bezwen yo raple yo yon bagay plizyè fwa avan yo konprann oubyen sonje li; se nòmal. Menm pwodwi chimik yo ki afekte kò kapab afekte kapasite pou yo konsantre oubyen pran bon dezisyon. Difikilte sa a pou konsantre ak sonje nòmalman konn disparèt avèk tan pou pifò moun.
- *Santiman:* Nou konnen ke fason ou panse afekte kijan ou santi w. Pa egzanp, aprè yon gwo evenman moun kapab panse yo pa an sekirite (menm si se pa vre) ki fè yo pral pè. Yo kapab panse se fot yo kifè yon seri de bagay te pase nan dezas la (pa egzanp ke moun ki chè a yo te mouri oubyen blese) ki fè yo kapab santi remò. Kwayans relijye yo kapab vin fè yo santi remò oubyen blame tèt yo (egzanp paske yo pat ale legliz oubyen pa genyen ase lafwa kifè dezas la tonbe sou yo). Viktim yo kapab panse yo pa genyen kontwòl sou anyen epi sa pral fè yo santi yo san defans. Panse ak santiman konekte youn ak lòt.

Efè psikolojik yon dezas kapab afekte fason yon moun panse ak santi li. Nou kouvri yon lis pi long sou panse ak emosyon ki komen aprè yon dezas pita nan gid sa a.

Sosyal: Kijan chòk afekte relasyon?

Twazyèm pye tabourè a se soutyen sosyal nou yo. Lèzòm se kreyati ki sosyal anpil. Nou vle (ak bezwen) bò kote lòt moun pou plezi, sekirite, gerizon ak devlopman. Evenman twomatik tankou dezas yo kapab genyen yon move efè sou pati sa nan vi viktim yo tou, epi se lè moun kapab genyen anpil domaj si yo izole tèt yo ak rete sèl.

Timoun ak granmoun genyen tandans geri ak retabli yo pi vit lè yo bò kote lòt moun ki soutni yo. Sepandan, you gendwa rete lwen moun, aprè yon evenman ki fè yo pè. Koneksyon ak angajman sosyal ede moun ki sove yo santi yo pa poukont yo. Li ede yo santi yo an sekitire epi li rann vi yo nòmal nan yon sèten mezi. Nou ap diskite plis strateji spesifik pou ede yo repran koneksyon sosyal yo pita. Pou kounye a, sonje ke pou ede yon moun ki te sove retabli, li trè enpòtan pou okipe zafè ak kontak sosyal yo. Travayè dezas yo dwe sonje ke apil moun santi yon koneksyon sosyal fò ak bèt domestik yo. Pou moun sa yo, lè yo pèdi yon bèt se menm jan ak lè yo pèdi yon manm nan fanmi yo. Se sak fè, li enpòtan pou travayè dezas yo pale ak viktim yo pou mande yo si yo genyen bèt domestik ak ede yo pou pran swen bèt sa yo.

Aprè yon dezas, kapab pa genyen evenman sosyal nòmal yo ankò. Lekòl ak biznis yo gendwa fèmen, transpòtasyon gendwa pa disponib, epi moun gendwa pa ka sosyalize ak zanmi yo

jan konn fè avan. Moun ki sove yo gendwa oblije viv nan kay tanporè ki lwen de gwoup sosyal nòmal yo, pandan sa ki toujou genyen yon kay yo kapab oblije pase tout tan yo ap rebati oubyen sove sa ki rete.

Nan sikonstans sa yo, tou swit aprè yon dezas li kapab sanble pou moun ta òganize yon match foutbòl, pa egzanp, se yon bagay dwòl - men an reyalite li kapab ede anpil akoz de entèraskyon ak kontak li kreye yo. Lè ou kreye opòtinite pou entèraksyon sosyal sa se yon resous ki genyen anpil valè pou moun ki sove aprè yon dezas. An plis, chèche fason pou youn ede lòt genyen anpil valè tou. Lè moun ki sove yo travay ansanm pou ede yon lòt moun, yo ankouraje yon kominote ki pi solid. Lè youn ede lòt pandan yon dezas sa kapab fè li santi li genyen yon fòs ak kontwòl, epi anmenm tan li ap bese izolasyon ak dezèspwa.

Rezime

Tout twa pye tabourè a (biyo-psiko-sosyal) nesesè pou tabourè a fonksyone byen. Si nenpòt nan pye yo manke li pap kanpe.

Lè ou panse de viktim aprè yon dezas yo, panse a kijan evenman an kapab te afekte tout pati nan sistèm kò yo. Lè ou wè yon moun ap aji yon fason ki enkyete ou, konsidere modèl biyo-psiko-sosyal la. Kijan ou kapab konprann konpòtman, panse, ak santiman yo? Kijan ou kapab entèveni ak yo pandan w ap itilze modèl sa a tankou yon gid?

Sonje tou ke si ou se yon moun ki ap soutni moun nan pou li stabilize "tabourè" a ak santi li gen yon moun k ap soutni li ak li an sekirite, ou dwe pran swen tèt ou pou w kapab ede li pi byen. Nou pral diskite sa a pita tou.

Sekirite se yon bagay ki vrèman enpòtan nan lavi nou chak jou epi li genyen anpil siyifikasyon aprè yon dezas, lè sans sekirite vin kraze.

Kisa moun bezwen plis aprè yon dezas? Sekirite, privizibilite & kontwòl

Tout moun bezwen twa bagay enpòtan nan vi yo pou yo santi genyen moun k ap soutni yo ak kòmanse retabli aprè yon dezas. Twa bagay sa yo se sekirite, previzibilite, ak kontwòl. Lè ou ede yon moun ki sove debat ak konsekans yon dezas, se pou ou fè efò pou ankouraje twa nan nenpòt oubyen tout nan twa bagay sa yo chak okasyon.

Sekirite

Sekirite se yon bagay ki vrèman enpòtan nan lavi nou chak jou epi li genyen anpil siyifikasyon aprè yon dezas, lè sans sekirite vin kraze. Pandan yon dezas, viktim yo kapab te fè fas a sitiyasyon ki te menase lavi yo dirèkteman. Sepandan, menm si sa pat rive yo, paske yo nan yon kominote ki te afekte ase pou lakòz yo doute pwòp sekirite yo, oubyen sekirite moun ki chè a yo.

Genyen de kalite sekirite ou dwe pote atansyon: sekirite fizik ak sekirite emosyonèl. Lè moun pa santi yo an sekirite fizikman, nòmalman yo pase chak jou ak laperèz ak kè sote. Yo gendwa santi yon bezwen pou yo toujou "an gad," ap veye pou siy danje. Sa kapab koze lòt pwoblem tankou difikilte pou konsantre, kò fè mal ak doulè, pwoblèm nan vant, difikilte pou dòmi, fè gwo kòlè, ak rete lwen moun. Sonje ke nan modèl Biyo-Psiko-Sosyal la, tout aspè nan yon moun relye ak konekte youn ak lòt.

Sa viktim yo bezwen kounye a se rasirans ak rapèl ke yo an sekirite "kounye a la". Lè yon moun fè anpil efò pou patisipe nan aktivite pou retabli sa kapab ogmante sans sekirite moun nan. Aktivite sa yo kapab genyen ede planifye ak pratike demach pou ijans, asanble zouti pou ijans, oubyen aprann risk ki genyen nan anviwonman yo ak kontribye nan aktivite rekonstriksyon pou tèt yo ak kominote yo.

Ansanm ak santi yo genyen sekirite fizik, moun yo bezwen santi sekirite emosyonèl yo - lè yo konnen ke yo pa pral boulvèse ak emosyon yo ak ke li pa yon danje pou yo pale de sa yo ap pase a ak sa yo santi. Tankou tavayè dezas, li enpòtan pou ou ouvè pou koute yo (ankò, san ou pa fòse yo pale si yo poko prè), lè ou bay egzanp de jan pou eksprime santiman yon fason ki bon. Lè ou bay moun ki sove yo yon bon kote pou eksprime pè yo ak rasire yo, tout sa yo kapab ale lwen nan èd pou ede yo santi yo an sekirite, an jeneral

Previzibilite

Chak moun renmen panse ke yo kapab prevwa sa ki pral pase nan lavi yo ak monn yo ap viv la. Anpil fwa yon dezas kraze kwayans sa a, epi sa konn vin pwodwi yon sans ke yon evenman ki fè gwo chanjman nan vi a kapab rive a nenpòt moman Sa kapab vin fè. timoun tankou granmoun vin pa sèten de avni yo, epi li kapab vin lakòz kè sote ak enkyetid Youn nan bagay ke moun vle plis aprè yon dezas se tounen a yon vi nòmal. Menm si si li posib tou swit vre ou pa, efò pou fè lavi a vin previzib ankò genyen anpil enpòtans.

Anpil fwa, dezas kapab mete woutin chak jou viktim nan tèt anba. Yo kapab ap viv nan kay tanporè oubyen lwen kominote yo. Yo kapab separe de moun ki chè a yo. Aktivite nòmal lavi yo kapab kanpe toudenkou paske yo pa ka itilize imèb yo - kote yo konn al adore, travay, fè makèt, elatriye. Li vrèman enpòtan pou re-etabli yon sans previzibilite nan anviwonman ak enviwon moun ki sove a pou ede li debat ak yon dezas. Se sak fè, li vrèman enpòtan pou ankouraje otorite lokal yo pou yo restore ak rebati fasilite yo ki enpòtan nan vi chak jou moun yo vit. Pa egzanp yon legliz oubyen tanp kapab genyen prèske menm enpòtans tankou yo fasilite ki trete dlo pou ede stabilize yon kominote aprè yon dezas.

Kenbe woutin pèsonèl ak fanmi yo nenpòt lè li posib ak obzève rityèl ki te egziste avan dezas la se kèk fason pou amelyore yon sans previzibilite.

Malgre previzibilte enpòtan anpil, li kapab nesesè pou ou balanse li ak kèk fleksibilite nan règ yo oubyen sa ou atann aprè yon dezas. Dèfwa sa se yon balans ki difisil pou fèt. Pa egzanp, patwon yo kapab mande tèt yo, "Èske mwen dwe kenbe ak menm règ yo oubyen genyen plis tolerans akoz de sa ki te pase a?" Ou kapab bezwen kenbe menm woutin yo men bese egzijans yo tanporèman pandan viktim yo nan ap adapte yo a konsekans dezas la. Pa egzanp, redwi lè pwodiksyon oubyen etabli lè travay ki fleksib tanporèman pou pèmèt anplwaye yo jere operasyon yo men genyen ase fleksibilite pou okipe bezwen pèsonèl ak fanmi yo. Jan de mezi sa yo ankouraje sekirite ak previzibilite ke travay ofri san yo pa bay viktim yo anpil chaj nan yon moman ki difisil nan vi yo. Moun yo bezwen strikti ak previzibilite ke travay ofri, men li dwe balanse akoz de sikonstans trajik dezas la.

Kontwòl

Lè ou pa genyen kontwòl se yon bagay tèt chaje. Pa gen okenn moun ki vle santi li pèdi kontwòl. Yon dezas raple nou ke nou pa genyen kontwòl yon seri de bagay.

Anpil fwa enpwisans viktim yo santi pandan dezas la kapab rete ak yo aprè, epi sa fè yo santi yon sans ke yo genyen yon ti kras kontwòl sou anviwonman yo, oubyen yo pa genyen ditou Li enpòtan pou ede viktim yo repran yon sans kontwòl nan vi yo pandan li ap kòmanse retabli aprè yon dezas. Ak kisa kontwòl sanble? Genyen plizyè fason pou ede moun santi li genyen kontwòl.

Premye an se pou yo efikas. Moun yo bezwen santi ke yo efikas pandan yo ap fè a obstak yo. Tankou yon travayè dezas, li enpòtan anpil pou ou kreye opòtinite pou viktim yo wè ke efò yo ap fè yon diferans nan monn nan. Pou tout kominote a, sa kapab akonpli ak aktivite gwoup ki konsantre sou rebati kè pati nan kominote oubyen vwazinay la. Endividyèlman, lè ou fè yo konpliman souvan menm si se yon ti bagay yo reyisi sa ede anpil. Eseye rekonèt bagay moun nan fò ladan yo, epi montre li fòs sa yo. Aprè yon dezas anpil fwa moun bliye ke yo te pase moman difisil avan - li ka pat difisil tankou sitiyasyon kounye a, men li te difisil kanmenm. Lè ou mande viktim nan "Kijan ou de fè pou debat ak denyè moman difisil nan vi ou a?" ede yo wè ke yon genyen karaktè ki kapab ete yo rete fò ak retabli de trajedi kounye a. Lè yo santi yo genyen fòs ak

efikas, pandan yo sonje fòs yo te genyen avan lè yo tap fè fas a lit, kapab ede viktim yo santi yo genyen plis sans kontwòl sou vi ak avni yo.

Dezyèman, lè ou mande viktim yo pran dezisyon ak chwa sa se yon fason senp ak efikas pou fè yo santi yo genyen kontwòl lavi yo. Chwa sa yo kapab varye de gwo desizyon nan tout kominote a tankou kijan/kilè pou konsantre efò pou rekonstwi, a ti desizyon pèsonèl sou sa pou manje pou soupe. Youn nan risk pou viktim aprè yon dezas se ke yo pral vin bloke paske yo santi yo dezespere. Lè ou twouve fason pou ede moun ki sove yo patisipe nan desizyon ki afekte vi chak jou yo, travayè dezas yo ankouraje yon sans kontwòl epi ak sa genyen plis retablisman pozitif pou viktim yo.

Rezime

Menm si dezas kapab fè anpil aspè nan lavi a enprevizib ak danjere, travayè dezas yo dwe chèche nenpòt ak tout okazyon pou ede asire ke moun yo santi - kèlkeswa mezi posib - ke yo an sekirite, lavi a previzib, ak ke yo genyen yon sans kontwòl. Prensip sa a, ansanm ak apwòch biyo-psiko-sosyal la pou konprann kijan chòk afekte moun, pral kontribye anpil a nenpòt efò travayè dezas yo kapab fè pou pran swen ak soutni moun ki twomatize aprè yon dezas yo.

Jan pou rekonèt siy & sentòm chòk

Siy ak sentòm chòk kapab kontinye lontan aprè dezas li fini, lè moun ki sove yo al re-etabli yo yon kote ki genyen plis sekirite.

Eksperyans kote yon dezas fòse yon moun kite kay li ak pèdi fason li konn viv kapab twomatize moun sa ki pèdi fanmi ak zanmi tou. Domaj la kapab pran moun nan kote li pa prepare ak pa konnen kijan pou li jere sitiyasyon a.

Siy ak sentòm chòk kapab kontinye lontan aprè dezas li fini, lè moun ki sove yo al re-etabli yo yon kote ki genyen plis sekirite. An jeneral, genyen twa siy nou wè souvan nan moun ki soufri chòk:

1. *Re-viv evenman twomatizan an.* Plizyè fwa moun ki soufri chòk aprè yon dezas genyen difikilte pou yo konsantre, paske yo ap plede panse oubyen wè imaj evenman twomatizan an. Yo kapab vin ajite oubyen santi detrès lè yo wè nenpòt bagay ki raple yo de trajedi a. Dèfwa, yo pale de bagay ki te pase a tankou li toujou ap pase kounye a, tankou yo wè li devan yo ak de grenn je yo. Nan timoun, yo kapab re-viv li sou fòm move rèv ki kontinye san eksplikasyon ak pipi nan kabann anpil jou aprè evenman an, oubyen doulè san rete (vant fè mal, toudisman, ak tèt fè mal) ke yo pa ka jwenn koz medikal li).
2. *Evite souvni chòk la a tout pri.* Anpil fwa moun ki soufri chòk aprè yon dezas eseye fèmen menm ti detay ki raple yo de ensidan twomatizan sa a. Yo gendwa evite ale kote oubyen nan aktivite ki fè yo santi detrès evenman an bay an retounen. Yo kapab ale lwen pou evite pale de ensidan an, oubyen menm panse a li Anpil konn rete lwen moun. Fizikman, yo kapab kòmanse santi tout kò yo mò nenpòt lè souvni evenman twomatizan an retounen. Kèk nan yo gendwa pa menm kapab sonje sa ki te pase, oubyen yo gendwa pa menm sonje ke yo te fè eskperyans la ditou.
3. *Toujou genyen kè sote ak/oubyen fè kòlè fasil.* Kondisyon sa a, ke yo rete ipè-iritablite, pwodwi yon moun ki sezi fasil ak reponn nan yon fason ki egzajere (pa egzanp, toudenkou li kouri lwen depi li tande son yon bagay ki raple li de chòk la). Aprè evenman twomatizan an, moun nan gendwa pa kapab dòmi oubyen rete dòmi. Li kapab vin fè kòlè pi fasil ke avan, chanje konpòtman li detanzantan oubyen fè malelve ki pa nòmal pou li. Timoun gendwa rete kole sou paran yo, refize ale lekòl, ak toujou ap demontre laperèz ki gen rapò a dezas la, tankou pè pou pa pèdi paran yo.

Siy nou dekri anlè yo la kapab dire nenpòt yon mwa jiska kèk ane. Nenpòt nan sentòm sa yo kapab prezan nan diferan degre. Plis sentòm ki parèt, plis chans detrès chòk moun nan pi grav.

Li enpòtan pou ou sonje ke pifò moun pa pral montre okenn efè psikolojik negatif ki dire lontan aprè yon dezas, jiska 30 pousan ap montre siy sa yo. An plis de sentòm yo ki site anlè a, li enpòtan pou travay dezas yo konprann enpak negatif yon dezas ak chòk kapab devlope ak tan epi li gendwa pa toujou konekte ak dezas la li menm. Maladi Strès Aprè Chòk - reyaksyon, laperèz,

move rèv, memwa anvayisan, elatriye - se sèlman yon rezilta negativ posib de yon dezas. Kèk lòt pou ou siveye genyen:

- *Depresyon:* Tristès, mank enèji oubyen motivasyon, panse dezespere ak, petèt, panse pou fè tèt li mal ak pa kapab jwi lavi li. Anpil fwa sa se yon respons a chòk ki pi komen pase Maladi Strès Aprè Chòk.
- *Abi dwòg/alkòl:* Anpil moun itilize plis alkòl oubyen dwòg, tabak, kafeyin, elatriye. Selon kilti moun nan abite a, yo kapab aksepte sa epi li fasil pou jwenn oubyen li kapab yon wont epi li kache li.
- *Pwoblèm ak relasyon:* Moun nan kapab genyen difikilte pou li konekte ak lòt moun nan fanmi oubyen komnote li. Soutyen fanmi ak sosyete a genyen anpil enpòtans nan gerizon epi li enpòtan pou ou pote atansyon a moun ki santi yo izole.
- *Vyolans domestik:* Ou gendwa wè genyen vyolans nan fanmi an, tankou vyolans kont timoun.
- *Pwoblèm nan travay:* Si ak lè moun retounen travay, kapab genyen pwoblem ak konsantrasyon, pwodiktivite ak antann ak kolèg ak sipèvizè yo.

Lè travayè dezas yo konprann kalite siy ak sentòm sa yo se pou yo konsidere ke prezans yo kapab gen rapò a enpak chòk la.

Jan pou bay premye swen psikilojik

Si travayè dezas yo kapab soutni viktim dezas yo nan efò pou ogmante sans sekirite, previzibilite ak kontwòl yo, lè sa a yo genyen plis chans pèfòme Premye Swen Psikolojik yon fason .

Jereralman palan, travayè dezas ak volontè yo dwe panse a travay yo ak moun ki sove anba dezas tankou yo ap bay yon premye swen psikolojik. Menm jan ak pemye swen tradisyonèl, ″tretman″ an la pou ede stabilize moun nan ase jiskaske yo kapab bay plis sèvis. Menm jan ak premye swen tradisyonèl ankò, dèfwa plis sèvis pap nesesè epi ″tretman″ volontè yo bay la se tout sa viktim nan bezwen pou geri.

Pa egzanp, genyen chòk fizik ki ki bezwen sèlman yon ti pomad ak yon pansman pou geri, pandan genyen lòt ki kapab bezwen yon bandaj oubyen kask pou bay yon ti soulajman tanporè avan yo kapab fè yon gwo operasyon. Se menm bagay la pou chòk psikolojik. Objektif prensipal gid sa a se ede travayè dezas yo vin abitye ak siy ak sentòm chòk psikolojik pou yo kapab distenge gwo enpak de sa yo ki piti yo, ak ofri lòt zouti pou ede yo bay premye swen psikolojik bay moun yo ap ede yo.

Prensip nou te diskite avan nan gid la - sekirite, previzibilite ak kontwòl - se bagay ki pi enpòtan pou objektif Premye Swen Psikolojik (PSP). Si travayè dezas yo kapab soutni viktim dezas yo nan efò pou ogmante sans sekirite, previzibilite ak kontwòl yo, lè sa a yo genyen plis chans pèfòme PSP) yon fason . Genyen twa objektif general pou PSP: amelyore sekirite, soutni ak devlope resous, and redwi detrès.

Amelyore sekirite

Lè viktim dezas yo pa sèten de sekirite fizik yo, yo vin genyen plis difikilte pou fonksyone byen. Moun ki pa genyen lojman oubyen pwoteksyon, ak sa yo ki pa konnen kijan ak kilè yo pral manje, pral vin pi fragil pou devlope yon reyaksyon psikolojik ki negatif a dezas la. Plis tan li pran pou moun nan jwenn sa li bezwen yo, plis sa pral lakòz li soufri psikolojikman.

Lè moun pa santi yo an sekirite, yo vin pa ka pote atansyon a lòt travay yo bezwen fè. Pliske dezas tankou tranbleman tè oubyen siklòn detwi kay epi pwoteksyon fondamantal lavi a tankou manje ak medikaman kapab difisil pou jwenn, li enpòtan pou travayè dezas yo ede viktim yo jwenn sa yo bezwen pou yo kapab santi yo an sekirite nan fason fondamantal yo. Lè yo bay jan de soutyen sa a, non sèlman travayè dezas yo pwoteje santi fizik moun nan yo pwoteje santi psikolojik li tou.

Soutni ak devlope resous yo

Lè yo ap ede viktim dezas yo jwenn ak itilize resous yo bezwen pou viv ak rete an sante yo, travayè dezas yo dwe konsantre sou resous anndan ak resou deyò yo. Resous deyò yo genyen ladan yo ede viktim yo idantifye pwogram, òganizsyon ak moun nan kominote a ki kapab ede yo ak yon bezwen an patikilye - pa egzanp, ede yon viktim doktè li te kite zòn nan jwenn yon nouvo doktè. Dèfwa pati sa a nan travay yon travayè dezas kapab genyen travay kòm reprezantan viktim la. Egzanp yon travay pou reprezante moun nan genyen ede viktim nan idantifye ak twouve òganizasyon leta ki ap ofri èd oubyen ede viktim nan ranpli fòmilè pou resevwa asistans dezas. Nan egzanp sa yo travayè dezas la ede viktim nan jwenn bagay li potko jwenn yo lè li ede li ak resous ki disponib nan kominote a.

Ede yon viktim pou soutni ak devlope resous anndan se yon bagay diferan. Resous anndann se teknik pou debat avèk strateji pou rezoud pwoblèm ke moun nan kapab itilize pou ede li siviv emosyon ak reyaksyon boulvèsan moun santi souva aprè yo sibi yon dezas. Lè ou ap ede yon viktim idantifye zouti pou ede li debat byen, li kapab itil pou mande: "Kisa ki te ede ou pase lòt moman difisil nan vi ou?" Lè nou poze jan de kesyon sa yo li kapab ede ni viktim nan ak travayè dezas la konprann ke metòd viktim nan te itilize deja. Ou kapab aplike yo a sikonstans kouye a pou fè pati plan pou debat la an jeneral. Se nòmal pou moun ki te fenk sibi yon evenman twomatizan bliye ke yo te deja genyen kapasite pou ede yo debat ak emosyon fò yo kapab santi a. Yon kesyon oubyen rapèl senp de travayè dezas la kapab genyen anpil valè.

An plis, lè ou ede viktim yo panse sou kèk aspè yon pwoblèm yo ap sibi sa kapab ede yo ak strateji pou rezoud pwoblèm san travayè dezas la pa bezwen okenn fòmasyon spesyal. Souvan li difisil pou viktim dezas yon panse klè, paske yo ap fè fas a yon pakèt chanjman oubyen petèt yo te pèdi anpil bagay. Premye swen psikolojik kapab ede viktim yo evalye pwoblèm yo youn alafwa oubyen ti kras pa ti kras, sa pral pèmèt yo konprann obstak yo pi byen ak nenpòt solisyon yo kapab neglije.

Jan pou redwi Strès

Lè ou ede viktim dezas yo redwi enkyetid, laperèz, ak detrès yo santi yo, travayè dezas yo pèmèt yo santi yo "nòmal" ankò pami tout sikonstans ki abnòmal yo aprè yon dezas. Genyen plizyè metòd pou ede viktim redwi detrès yo.

Edikasyon se youn nan pi gwo zouti pou ede viktim yo redwi kè sote yo santi a. Lè moun sibi evenman ki fè yo pè anpil ak mesase lavi yo, se nòmal pou evenman sa yo genyen yon efè emosyonèl. Menm si yon efè emosyonèl konsa kapab paralize kèk moun, pifò pap konsa. Nou kapab konprann si yo pa ka dòmi byen, genyen kè sote, tristès, ak laperès men yo kapab jere li si yo fè efò. Pou anpil moun, lè yo sèlman aprann ke nou konprann reyaksyon yo ak sa yo santi a nòmal, sa kapab rasire yo ak bay yo anpil konfò. Lè travayè dezas yo mande viktim yo "èske ou genyen pwoblèm dòmi depi dezas la?" li konprann ke moun k ap ede a konprann sa viktim nan santi epi sa kapab ofri yon okasyon pou diskite pwoblèm ak resous yo plis.

Yon lòt fason pou ede moun ki sove aprè yon dezas redwi detrès li santi se ede li devlope yon "djakout zouti" ki genyen kapasite pou adrese enkyetid, laperès, ak tristès. Nou kapab itilize egzèsis ak resous yo ki souliye sou do gid sa a pou ede viktim yo reyisi devlope kapasite ki pral ede yo debat ak chanjman nan jan yo panse, sa yo santi, ak jan yo aji depi aprè dezas la. Le ou mete edikasyon ou resevwa sou sa ki kapab rive moun ki te viv yon trajedi ansanm ak nouvo teknik pou ede yo debat, sa kapab tout sa yon viktim bezwen pou konprann enpak psikolojik dezas la.

Jan pou ede sa yo ki genyen bezwen spesyal

Yo kapab pa notifye moun ki genyen bezwen spesyal yo lè pou evakye yo - oubyen si yo idantifye yo, moun k ap bay sekou yo gendwa pa konprann bezwen spesyal yo.

Tout kominote genyen nan yo moun ki genyen bezwen ki depase pa pifò moun, oubyen ki diferan de bezwen pifò moun genyen. Yo trete moun sa yo diferan nan diferan kilti epi souvan plas yo nan sosyete a diferan. Pa egzanp, kèk sosyete ak kilti genyen anpil respè pou moun aje epi yo ofri yo pwoteksyon ak sipò sosyal. Nan lòt kilti, yo kapab wè moun aje yo tankou moun ki kapab pran swen tèt yo. Lè yon moun soufri yon maladi mantal dèfwa fanmi yo konn sere ka pou yo pa vin yon wont pou fanmi a, pandan nan lòt kilti yo aksepte moun sa yo epi yo resevwa sèvis menm jan ak nenpòt lòt moun ki genyen yon maladi fizik.

Kifè pwoblèm ki genyen nan adapte a dezas oubyen chòk lye a kontèks kiltirèl yo viv chòk sa a. Se pou nou sonje sa a, sitou lè nou ap travay ak moun ki fenk vin imigran oubyen refije, ke poko entegre nan kilti nouvo kominote yo a, epi kapab pa genyen resous soutyen sosyal ke yo abitye a.

An plis de enpak chòk nou te dekri avan nan gid sa a, nou dwe konsidere plizyè bagay lè nou an afè ak moun ki genyen bezwen spesyal:

1. *Jan pou idantifye* ak jwenn moun ki genyen bezwen spesyal nan etap preparasyon ak repons yo. Souvan, yo pa idantifye moun ki genyen bezwen spesyal yo avan dezas la. Pa konsekan, yo kapab pa notifye moun ki genyen bezwen spesyal yo lè pou evakye yo - oubyen si yo idantifye yo, moun k ap bay sekou yo gendwa pa konprann bezwen spesyal yo.
2. *Jan pou kominik*e ak moun ki genyen bezwen spesyal sou chòk yo te santi nan kontèks bezwen spesyal yo. Anpil fwa difikilte nan kominikasyon (egzanp mank entèprèt pou moun ki soud) oubyen kapasite (egzanp yon moun ki fè demans ki kapab pa genyen kapasite pou fè sans a evenman an) kapab vin konplike yon evenman twomatizan.
3. *Izolasyon ak depandans sou lòt moun / èd yo:* anpil moun ki genyen bezwen spesyal depann sou lòt moun pou èd ak asistans akoz de andikap yo. Souvan, moun nan te kapab abitye ak yon solisyon teknoloji ki pran plas yon lòt moun, mwen aprè yon dezas lè pa genyen kouran oubyen aparèy la kapab pa la oubyen pa mache ankò, moun nan ap oblije depann sou yon lòt moun. Depandans sa a kapab difisil pou moun ki te konn relativman endepandan yo jere sa. Depandans sa a kapab vin fè moun nan fache ak fistre anpil. Nan yon lòt sans, si pa genyen pèsòn pou ede moun ki andikape a aprè dezas la, apa de obstak ki genyen nan operasyon (ki kapab anpil), moun nan kapab santi li sèl ak izole tou. Si yo pa adrese sa a, solitid ak izolasyon an kapab yon baryè ki fè moun nan pa ka pase efè biyo-psiko-sosyal dezas la.
4. *Mank teknoloji asistans ki chè:* Pandan pifò nan moun yo ki te sibi yon dezas pèdi anpil nan afè yo, lè yo pèdi aparèy ki enpòtan pou ede li navige nan sosyete a ak

monn nan sa kapab choke li anpil. Anpil moun pa rann kont ke se yon pakèt tèt chaje ou yon moun ki nan peyi devlope yo jwenn teknoloji asistan yo, imajine moun ki nan peyi sou devlope yo. Apa de pri aparèy sa yo, souvan li se yon biwokrasi tèt chaje pou jere sa. Moun dezèspere lè yo pèdi aparèy yo epi mete nenpòt lòt bagay pèsonèl toujou sa kapab paralize li, depi bagay li pèdi a vin fè li depandan ak pèdi kontwòl sou vi li.

5. *Difikilte pou jwenn swen medikal ki nesesè* (tankou: medikaman, aparèy medikal, ak teknoloji asistan): Moun ki andikape pa genyen menm kantite kontak ak sistèm sante a. Yo kapab genyen plizye moun kap bay yo swen sante, ak bezwen medikaman ki kapab pa toujou disponib nan abri ijans, epi selon andikap la, bezwen yon anviwonman ki ede sante yo. Lè yon dezas fè anpil dega nan yon kominote, moun ki andikape pi fragil paske bezwen fondamantal yo pi konplike.

Pou rezon gid sa a, nou ap refere a kat gwo gwoup (a kèk ti gwoup anba) ki genyen bezwen spesyal. Moun ki andikape, soufri yon gwo maladi, aje, ak refije/imigran. Nou ta renmen souliye ke pandan ke liv sa pa kouvri tout moun ki genyen bezwen spesyal nèt, nou swete ke li pral ede travayè dezas yo bay moun nou souliye yo bonjan swen.

Andikape

Genyen anpil bagay ki deja ekri sou sijè andikap epi li enpòtan pou rekonèt ke souvan bagay sa a politisize epi li sansib pou anpil gwoup. Entansyon nou se pa pou fè yon deklarasyon sou nati ak/oubyen modèl klasifikasyon andikap. Pito, nou ankouraje travayè dezas yo adapte a bezwen moun sa yo epi nou swete ke gid sa a pral ede yo kòmanse konprann bezwen ak sikonstans spesyal yo.

Li enpòtan pou nou sonje ke pifò andikap genyen varyete soujan pou defini yo. Pa egzanp, moun ki genyen pwoblèm ak vizyon yo diferan de moun ki avèg. Moun ki genyen pwoblèm ak vizyon kapab klasifye sou moun ki "avèg legalman" men souvan pa idantifye tèt yo takou moun ki avèg. Sa kapab afekte aksè a sèvis avan ak aprè yon evenman. Nou pral diskite kategori andikap sa yo: sansoryèl, fizik, kognitif ak psikyatrik.

Andikap sansoryèl yo: Avèg avèk pwoblèm ak vizyon

Moun ki avèg ak genyen pwoblèm ak visyon (PV) yo spesyalman fragil pandan etap preparasyon ak repons a dezas. Paske yo bezwen asistans spesyal pou evakyasyon, souvan yo depann de yon moun ki ka wè. Pou moun ki genyen pwoblèm ak vizyon yo, yo kapab pa ka wè siy ki make wout pou evakyasyon yo klè. Nou pa bezwen okenn adaptasyon an patikilye pou pale ak moun ki avèg ak genyen pwoblèm ak vizyon, menm si moun genyen tandans leve vwa yo lè y ap pale ak yo. Jeneralman kominikasyon ki ekri, tankou materyèl pou edike moun sou chòk ak sitou materyèl ki

genyen enfòmasyon sou asistans aprè dezas, pa itil amwenske genyen vèsyon an Bray ak vèsyon ki ekri ak gwo lèt.

Pou adapte a nouvo anviwonman yo, moun ki avèg bezwen èd oryante yo ak kote yo ye a. Pou dekouvri kote twalèt ak kizin ye nan yon kan refije, menm yon tant pami konbyen mil lòt, kapab yon travay difisil ki pral pran plis tan ke li tap pran yon moun ki ka wè. Dezoryantasyon sa a kapab genyen yon move enpak sou sans previzibilite ki genyen lè ou konn kote bagay yo ye.

Souvan pou pataje enfòmasyon yo pibliye avètisman nan bilten enfòmasyon. Jeneralman sa pa itil moun ki avèg yo. Pou pase sou difikilte sa yo, nou konseye nou fè anons nan yon sistèm piblik ki adrese a piblik la, an plis de nenpòt anons oubyen avètisman ki enprime.

Jan nou te di avan an, lè yon moun pèdi teknoloji asistan akoz de yon dezas sa kapab spesyalman difisil pou moun ki avèg ak genyen pwoblèm ak vizyon yo. Enstriman yo konn itilize yo chè anpil epi yo kapab te genyen òdinatè ak aparèy periferik, machin Bray ak eletwonik pòtab. Pandan ke yo pa fonksyon fondamantal lavi, teknoloji asistan sa yo nesesè pou degaje yo nan yon monn ak moun ki kapab wè tankou biwokrasi leta tou (ranpli fòmilè, "li" enfòmasyon ki parèt sou ekran yon òdinatè). Moun nan kapab pa genyen lajan pou ranplase machin sa yo, epi lè yon moun pèdi yo sa kapab fè demach retablisman an pi difisil (ranpli reklamasyon asirans, jwenn yon lòt akomodasyon, elatriye). Plis tan li pran pou moun nan rekipere fonksyon sosyal ak pèsonèl fondamantal aprè yon dezas, plis li chans moun nan genyen pou demach retablisman psikolojik chòk la pral konplike.

Andikap sansoryèl yo: Soud ak pwoblèm pou tande

Menm jan ak moun ki avèg ak genyen pwoblèm ak vizyon yo, moun ki soud ak genyen pwoblèm pou tande yo genyen pou yo defini tèt yo pami diferan fonksyon pwoblèm pou tande yo. Anpil moun ki soud ak genyen pwoblèm tande vin "envizib", paske moun pa wè andikap yo a tou swit. An plis, avèk pwogrè ki te fèt nan domèn ede moun tande pi byen (fè yo vin pi piti ak mwens vizib) moun gendwa pa konnen si yon moun soud oubyen pa tande byen. Malantandi sa yo kapab fè tou de bò yo vin fistre ak fache.

Pou moun ki depann sou lang siy, san yo entèprèt yo kapab santi yo sèl ak izole. Li enpòtan pou rasire ke moun ki soud yo jwenn yon entèprèt pou ede yo kominike. Moun sa yo, kontrèman a moun ki genyen pwoblèm vizyon yo, pap ka tande anons nan yon sistèm piblik ki adrese a piblik la. Se sak fè, yo bezwen entèprèt ak/oubyen kominikasyon ekri pou rete enfòme.

Andikap Fizik

Lè ou ap pran swen yon moun ki genyen yon andikap fizik aprè yon dezas natirèl oubyen ke lèzòm kreye, premyèman nou bezwen evalye si andikap la gen rapò a dezas la oubyen si li te la avan. Li enpòtan pou fè diferans la:

- Moun ki te genyen andikap la avan genyen konesans ak eksperyans pou jere anviwonman yo ak aktivite pandan yo andikape, pandan moun ki fenk andikape yo bezwen aprann kijan pou yo akonpli travay yo te konn abitye fè avan andikap yo a.
- Si andikap fizik la genyen rapò a evenman twomatizan ki fenk pase a, nou ap bezwen ede moun nan debat ak ni chòk fizik la ak fonksyon li pèdi an, avèk chòk an jeneral ki genyen nan milye sosyal li.

An jeneral, plis yon moun depann sou teknoloji oubyen lòt moun ou li bouje, plis bezwen li ak obstak psikolojik yo pral konplike. Gen moun ki genyen difikilte mande èd - sitou si yo pa abitye fè sa - ki fè yo vin pa kapab satisfè bezwen fondamantal yo (eg ale nan twalèt pou jwenn yon ti soulajman).

Ak moun sa yo, li enpòtan anpil pou ede yo fè eksperyans "kontwòl" sou vi yo. Ou kapab fè yo vin pi ki dirèk ak dinamik - montre yo ak ede yo vin pi dirèk lè y ap mande èd, ak pou yo pa santi yo se yon "fado" lè yo ap mande èd. Ede yo patisipe ak kontribye se yon lòt strateji pou debat - tout moun ta renmen itil. Lè ou genyen pitye pou yo ak fè yo "repoze" pou pa patisipe pral fè yo plis santi yo izole ak santi yo "initil" - "Mwen pa itil sosyete a paske mwen andikape." Nan yon lòt sans, li kapab anrichi yon kominote anpil pou tout moun patisipe nan demach pou retablisman an.

Andikap kognitif ak devlopman

Se souvan yo dekri andikap sa yo tankou sa ki "kache" paske pa genyen okenn bagay fizik oubyen deyò ki montre kondison a. Pandan ke moun ki genyen Sendwòm Dwon (Trisomi 21)

genyen trè nan figi yo moun kapab rekonèt ki idantifye kondisyon yo, se pa tout moun ki genyen andikap kognitif ak devlopman ki konsa.

Gwoup moun sa yo ak "andikap kache" yo poze anpil obstak nan planifikasyon pou ak repons a dezas. Se sak fè, anpil fwa yo neglije moun nan yo lè y ap ofri sèvis pou chòk.

Andikap kognitif ak devlopman se kondisyon ki konjenital (depi moun nan te fèt) oubyen pran li nan yon maladi (egzanp kriz sèvo) oubyen chòk (egzanp aksidan). Moun ki genyen andikap kognitif oubyen devlopman genyen yon pwoblèm nan "kognitif" yo oubyen fason sèvo yo fonksyone. Difikilte nou wè souvan se:

- Pran bon desizyon nan sitiyasyon konplike
- Mete enfòmasyon ansanm yon fason ki lojik
- Aji san yo pa panse oubyen pa ka kontwole aksyon yo
- Etabli baryè ki apwopriye ak lòt moun (twò lache oubyen twò rèd)
- Fè sans evenman twomatizan
- Nan ka ki pi ekstrèm, aktivite fondamantal lavi chak jou

Nou divize kategori sa a an twa gwoup prensipal:

- Reta mantal
- Maladi Otistik yo
- Chòk nan sèvo (sa kapab genyen moun aje ki soufri demans, men nou ap kouvri gwoup sa a poukont li)

Andikap kognitif/devlopman Reta mantal

Reta mantal (RM) kapab yon kondisyon konjenital (la depi moun nan fèt) oubyen youn ki devlope bonè nan anfans li. RM egziste de reta lejè a reta sevè. Selon nòm sosyete ak kilti a, ak nivo pwoblèm li pou fonksyone tou, moun ak RM kapab swa abite nan yon enstitisyon, abite poukont yo, oubyen abite ak fanmi ak fanmi/moun k ap bay yo swen. Souvan travayè dezas yo depann de moun ki konnen moun ak RM nan pou twouve enfòmasyon sou moun ak andikap kognitif la.

Nan sèten kilti, RM tankou yon wont pou fanmi an, kifè yo separe moun nan de sosyete a ak menm fanmi lwen. Konsekans yon separasyon konsa konplike nan pi bon konsidyon ak lakoz anpil pwoblèm nan pi move kondisyon. Lè yo separe moun yo vle di ke otorite yo kapab pa menm konnen yo egziste, ki vle di pap genyen resous pou ede yo lè sa nesesè. Sa vle di tou ke moun nan kapab pa abitye ak moun, ki kaapb fè yon tranzisyon a yon lòt akomodasyon ak lòt moun (egzanp kan) vin boulvèsan ak entolerab.

Li enpòtan tou pou souliye ke souvan moun ak RM konn viktim diferan tip abi (fizik, seksyèl, emosyonèl) ki kapab vin fè yo pi fragil pou plis chòk ak pou moun pwofite de yo. Lè yon moun soufri yon chòk sa fè li vin pi fragil pou devlope reyaksyon aprè chòk aprè yon dezas.

Moun ak RM kapab genyen difikilte konprann enfòmasyon yo kominike ak yo epi yo genyen anpil chans pa ka konprann eksperyans ki genyen nan dezas la. Lè tèt yo chaje ak enfòmasyon ak

nouvo enfòmasyon ki twouble yo sa pral genyen yon enpak sou sans yo de sekirite ak fè yo santi yo pa genyen kontwòl lavi yo.

Andikap kognitif/devlopman Maladi otistik yo

Moun ki soufri Maladi Otistik yo genyen pwoblèm pou fonksyone nan sosyete a. Kèk genyen difikilte ak langaj ak kominikasyon, epi genyen lòt ki genyen difikilte ak entèraksyon sosyal. Maladi Otistik yo egziste yon fason, kote moun ki pi mal yo vin abite nan enstitisyon (paske yo tankou mal pran pou m yo tankou moun ki genyen reta mantal). Genyen lòt moun ki viv yon vi trè nòmal epi konn genyen kosyan entelijans ki trè wo. Nan peyi devlope yo, moun konprann maladi a byen epi se nòmal pou doktè ak edikatè yo fè egzamen pou Maladi Otistik, gen de moun ki ap repòte maladi a yo menm.

Yo genyen tandans vin boulvèse nan nouvo sitiyasyon a, sitou lè genyen anpil moun ki enplike. Nan sitiyasyon sa yo, se souvan ke yo vin "fèmen" yo epi yo vin pa vle pale. Pandan ke sa kapab genyen rapò a sentòm ki vini aprè yon chòk, li kapab yon repons ki sòti tipikman de sitiyasyon sosyal ki bay strès. Li enpòtan pou pwofesyonèl ki ap fè triyaj aprè yon dezas pou fè diferans ant sa yo ki genyen reyaksyon ki nòmal ak sa yo ki montre siy emosyon yo pa nòmal.

Moun ki montre siy yo soufri yon fòm Maladi Otistik sevè konn ap plede balanse kò yo dèfwa. Li enpòtan pou pa fè yo sispann fè sa (amwenske yo ap blese tèt yo). Rezon yo fè sa se pou kalme yo. Pandan ke konpòtman sa yo kapab parèt dwòl oubyen menm nwizib pou yon seri de moun, lè moun nan fè yo li kapab genyen yon efè pozitif sou moun nan epi li kapab restore yon sans sekirite ak kontwòl pou li.

Nan kominikasyon lontèm, li enpòtan pou ou itilize enfòmasyon vizyèl/ak foto an plis de enfòmasyon ki genyen mo. Lè ou ap prezante enfòmasyon oubyen enstriksyon ou dwe fè sa yon fason ki senp ak konkrè, epi kite yon bon ti tan pou repons. Yon erè moun fè souvan se poze kesyon, epi lè moun nan pa reponn tou swit, yo fè pwòp klarifikasyon ak deklarasyon pa yo. Li enpòtan pou ou genyen pasyans ak bay moun nan plis tan ke nòmal pou li reponn.

Pou moun ki soufri Maladi Otistik, woutin (previzibilite) genyen anpil enpòtans nan vi li chak jou. Avèk moun sa yo, li enpòtan pou retabli woutin pi vit posib. Woutin pral ede moun nan debat pi byen avèk nouvo reyalite boulvèsan sa a ak ede yo entegre nan milye sosyal ki egziste a.

Andikap kognitif/devlopman Chòk nan sèvo

Chòk nan sèvo kapab akoz de swa yon chòk fizik nan tèt, oubyen yon maladi oubyen kondisyon medikal, se yon kondisyon serye ki kapab genyen yon move enpak nan kapasite moun nan nan diferan domèn: kognitif (refleksyon ak pran desizyon), emosyonèl (santiman, konpòtman emosyonèl tankou ri oubyen kriye), sansoryèl (senk sans yo : wè, tande, touche, goute ak santi) ak fizik (kòdinasyon, balans, jan misk li ye).

Ansanm ak lòt karakteristik yo, yon pati nan chòk nan sèvo se pwoblèm pou pran inisyativ ki fè moun nan vin pasiv (pa egzanp chita ap tann) an pa kapab soti de yon aktivite pou ale nan yon lòt menm lè sitiyasyon an mande sa (pa egzanp pa parèt li alame lè genyen lafimen ak dife). Anpil fwa moun k ap bay swen yo vin fistre epi vin pa ka bay moun nan ase swen. Moun ki genyen chòk nan sèvo kapab pa ka defann tèt yo, epi dèfwa yo kapab chita pa fè anyen jiskaske yon lòt moun remake yo. Pasivite sa a kapab vin lakòz moun nan pa jwenn ase manje avèk dlo ak lòt bagay ki nesesè.

Yon lot pwoblèm ki genyen lakay moun ki genyen chòk nan sèvo se ke yo konkrè nan fason yo panse. Yo genyen difikilte ak refleksyon ak konsèp ki abstrè. Se sak fè, lè ou kòmanse yon konvèsasyon ak yo, li enpòtan pou ou konsantre sou bagay ki konkrè ak tanjib, epi pale ak yon langaj ki pratik ak konkrè. Lè ou konsantre sou sa kap pase la-ak-kounyea a se yon fason pou fè konvèsasyon an konkrè. Li ap pi itil pou ou kase pati yo an ti moso tan pou ou pase sou "gran imaj la".

Menm jan ak lòt moun ki genyen pwoblèm kognitif, woutin ak previzibilite genyen anpil enpòtans. Lè ou ede moun an rekreye yon woutin sa pral asire ke li reyizi nan aktivite chak jou yo epi sa pral ede li vin pi fasil pou li retabli pi vit de chòk evenman an.

Yon pati kay moun ki genyen chòk nan sèvo ke moun neglije souvan se enpak chòk la fè sou emosyon yo - ni nan diferan tip emosyon yo ak entansite emosyon yo. Selon tip de chòk la, moun yo kapab pa emosyonèl ditou oubyen twò emosyonèl, pa kapab kontwole emosyon yo. Sa kapab yon lakoz konfizyon lè moun ap eseye idantifye moun ki reyaji a evenman an - èske reyaksyon an se rezilta chòk oubyen li te la deja? Genyen moun ki reponn a chòk kote yo fèmen yo oubyen vin pa santi anyen, pandan ke lòt moun yo kapab vin reyaji ak anpil emosyon. Moun ki genyen chòk nan sèvo kapab genyen reyaksyon emosyonèl a chòk ki pa apwopriye - ri kote li pa apwopriye, pa egzanp.

Andikap kognitif/devlopman Andikap psikyatrik

Andikap psikaytrik, tankou lòt andikap yo, egziste nan diferan nivo. Genyen moun ki genyen anpil pwoblèm nan yon pwen ke yo pa konprann reyalite. Genyen lòt ki viv de jou an jou rezonabman mwen "tonbe an moso" lè yo strese. Anpil nan yon genyen yon gwo depandans sou medikaman pou ede yo jere demann vi chak jou - menm lè yo parèt bagay ki fasil oubyen woutin.

Moun ki genyen andikap psikolojik vin fragil a enpak chòk ak dezas. Pliske moun ak andikap psikolojik deja genyen difikilte pou fonksyone - biyolojik, psikolojik, ak sosyal - plis boulvèsman kapab lakòz yo vin deteryore nan fonksyonman yo.

Menm jan ak fason gwoup sosyal ak kiltirèl yo trete moun ak reta mantal yo, yo konn wè moun ki genyen maladi mantal tankou yon sous wont. Lè se sa, yo konn kache yo epi yo pa ka patisipe nan evenman fanmi ak sosyal. Pandan yon dezas, oubyen aprè youn, lè yo vin wè anpil moun nan yon eta kriz sa kapab destabize li, epi sa pral fè li difisil pou debat ak sitiyasyon a.

Moun nan kapab parèt ajite, kè ap plede sote, yo pa pale, oubyen ap di bagay ki pa fè sans. Moun ki genyen maladi mantal ki pi sevè yo kapab aji fason ki biza, ki kapab tankou yo wè bagay ki pa menm la vre.

Yon fason anpil pasyan psikyatrik debat se nan fimen. Menm jan ap lòt moun, yo fimen yo detann ak kalme tèt yo. Sa kapab vin yon pwoblèmnan sitiyasyon abri paske yo pap ka fimem anndan abri a. Lè ou akonpanye moun nan deyò pou li al yon kote li kapab fimen ak le ou kenbe konpayi sa kapab ede kalme kòlè li.

Moun ki soufri maladi mantal fragil pou lòt moun pran avantaj sou yo. Jijman yo de lòt moun pa toujou bon epi moun kapab manipile oubyen pran avantaj sou yo. An plis, rechèch montre ke moun ki soufri maladi psikaytrik genyen anpil chans ke yo te fè eksperyans yon chòk oubyen abi deja.

Lè yo retounen a yon woutin ("previzibilite") ak santi yo an sekirite se bagay ki enpòtan pou amelyore efè chòk ak dezas yo. Pou sa yo ki depann sou medikaman, li enpòtan ke yo kontinye pran medikaman yo san koupe paske genyen medikaman efikasite yo vin bese lè yo pa pran yo regilyèman, epi genyen sèten ka kote li pran plizyè semèn avan medikaman a fè san an vin tounen nan nivo pou soulaje moun nan.

Maladi grav

Nan preparasyon ak repons dezas, yo konn bliye moun ki soufri maladi grav yo - kondisyon ke konn pa vizib dèfwa. An jeneral, nou kapab divize moun nan yo nan de gwoup prensipal:

- Depann sou teknoloji asistan (egzanp respiratè, oksijè)
- Depann sou medikaman (souvan plizyè ak dèfwa medikaman ki ra ke ou sipoze prepare dòz la ak anpil atansyon)

Menm si yon maladi grav pa nesesèman afekte kapasite moun nan pou li debat ak yon evenman twomatizan, li fè yo vin depans plis ou lòt moun pou swen, kit de medikal (tankou famasi) obyen pou asistans (aparèy asistan). Li enpòtan pou ou sonje ke moun ki soufri maladi otoimin konn genyen konplikasyon medikal ki asosye a strès ak sitiyasyon ki bay strès. Lè ou ede moun sa yo jere strè yo, non sèlman li ede yo debat ak evenman twomatizan an, li ede yo evite plis konplikasyon medikal ki genyen rapò a maladi yo a tou.

Lè ou ede moun ki depann sou medikaman ki konplike yo pou yo kapab kenbe strikti yo bezwen an enpòtan anpil, donk yon bagay kle pou ede yo debat byen se previzibilite. Finalman, souvan moun ki soufri yon maladi grav konnen de kondisyon yo a plis pase pwofesyonèl medikal ki pa abitye ak swen yo. Lè ou pèmèt moun sa yo genyen kontwol sou medikaman yo jiskaste yon pwofesyonèl ki kalifye kapab redwi detrès yo santi ak risk pou erè medikal ki kapab yon danje.

Moun aje

Pandan ke yo kapab klasifye moun aje tankou yon "popilasyon spesyal", li enpòtan pou nou sonje ke moun vyeyi diferan - genyen ki genyen 80 zan men yo endepandan tankou moun 60 an, pandan genyen moun ki genyen 60 an ki soufri demans epi depann sou medikaman, epou yo oubyen lòt moun pou pran swen yo. Yon lòt faktè enpòtan se nòm kiltirèl konsènan plas moun aje nan sosyete. Genyen kèk sosyete ki bay moun aje valè ak respè, pandan ke genyen lòt ki bay jèn moun valè ak souliye sou byenèt yo.

Li pi difisil pou moun ki pi aje yo chanje, paske yo te genyen abitid ak kay ak kominote yo pou tout vi yo. Aprè dega yon dezas, yo kapab nan yon nouvo kote ak yon anviwonman yo pa abitye, ki vin fè yo dezoryante ak pa gen kè kontan. Nou deja konnen, ak granmoun ki soufri demans, genyen plis konfizyon. Moun aje kapab atache a yon sèten doktè, kalite manje oubyen moun yo depann sou li pou pran dezisyon. Reyaksyon negativ yo kapab vin plis paske yo manke abitid pase chòk la limenm.

Lè ou ap ede moun aje a debat ak tranzisyon an, ou dwe souliye sou re-etabi woutin ("previzibilite") ak ankouraje yo pran kontwòl vi yo mezi yo kapab tan pou yo genyen yon wòl ki pasiv. Frajilite moun nan santi kapab akoz de chanjman nan anviwonman oubyen woutin li yo, ki fè vin santi yo pa an sekirite. Frajilite sa a souvan konn genyen rapò a aspè fizik: moun aje konn toujou ap tonbe, pliske zo yo vin pi fèb. Se sak fè, li enpòtan pou ede yo etabli yon bon kote an tèm anviwonman fizik yo (egzanp asire ou ke pa genyen bagay ki ap fè yo tonbe) ak ede yo adapte a nouvo sitiyasyon an.

Yon lòt aspè nou dwe konsidere se izolasyon ak solitid lot granmoun ki aje. Sa yo ki konn vin pèdi madanm oubyen mari yo vin oblije debat ak yon nouvo sitiyasyon grav san moun ki kont soutni yo plis la, ke yo te konn depann sou li pandan anpil ane. Pandan ke li enpòtan pou ou respekte sa granmoun aje yo prefere, li kapab itil pou bay yo yon "zanmi" ki kapab ede yo etabli woutin, travay ak biwokrasi a ak tcheke sou tande ak byenèt yo tou detanzantan tou.

Refije ak nouvo imigran

Pa definisyon gwoup sa a genyen moun ki pa te orijin de sosyete ak kilti lokal la nan fason koutim, langaj, ak sipò sosyal yo mache. Pandan ke yo pa genyen okenn baryè fizik ak psikolojik pou jwenn swen sak sipò yo bezwen, souvan yo konn genyen baryè sosyal.

Anpil peyi ak rejyon toupatou nan lemonn genyen moun ki soti nan zòn ki afekte ak lagè, famin, difikilte ekonomik ak dezas natirèl. Li pran tan pou moun ki fenk antre nan yon zòn entregre nan sosyete li. Entregrasyon sa a vle di aprann lang ak koutim nan, rankontre moun lokal yo ak kreye yon rezo soutyen sosyal, ak konbat ak pati pri ak diskriminasyon.

Lè ou ap ede moun nan yon kilti diferan debat ak konsekans yon dezas, ou dwe toujou koprann diferans potansyèt ak valè ak koutim yo avèk sa ki lokal yo. Nan kèk kilti, li pa nesesè pou diskite sa ou santi pèsonèlman epi se nòmal pou ou kenbe detrès ou prive oubyen pou tèt ou.

Se pou nou eseye ede refije ak nouvo imigran yo restore yon sans sekirite, previzibilite ak kontwòl ke yo abitye, pandan nou panse a koutim lokal yo.

Li enpòtan pou nou fè efò pou twouve tradiktè oubyen lòt moun ki kapab abitye ak kilti moun nan oubyen fanmi li. Li pap ede lè ou panse ke moun reponn ak debat menm jan san gade sou kote yo sòti. Kiryozite sou fason moun nan yon kilti diferan debat nan moman strès ap ede ou twouve enfòmasyon sou respon ki nòmal nan kilti sa a.

Malgre diferans kiltirèl, li enpòtan pou nou pa neglije bezwen psikolojik moun sèlman paske yo sòti nan yon lòt kilti. Se pa paske yon moun te deja fè yon eksperyans nan dezas ki te pi mal ki vle di li ap kapab debat sa dezas kounye a pi byen. Dèfwa eksperryans sa yo genyen yon lòt efè: febli kapasite moun nan pou debat. Lè yon moun fè eksperyans plizyè dezas sa kapab fè li vin santi yon dezespwa sou "destin" ak jistis.

Jan sekyon pi wo a ilistre, kèlkeswa andikap oubyen bezwen spesyal moun genyen nan yon dezas, yo ap toujou benefisye de sekirite, previzibilite ak kontwòl. Sepandan, defi yon travayè dezas genyen se konprann bezwen moun spesyal sa yo ak adapte metòd pou ede li debat ak retabli li de trajedi sa a.

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo

Yon pati nan travay yon moun ki ap ede ke pèmèt viktim nan pale de eksperyans la ak pwòp mo li pou li kapab kòmanse vanse. Malerezman, sa mete travayè dezas la a risk.

Genyen yon pri pou pran swen lòt moun. Menm jan chòk genyen enpak sou moun ki afekte yo nan domèn biyolojik, psikolojik, ak relasyon, epli li afekte moun ki ap travay pou ede yo retabli yo. Desizyon ou pou travay ak moun ki ap soufri akoz de yon dezas oubyen lòt chòk te baze sou konpasyon natirèl pou lòt moun epi li enpòtan pou ou okipe pwòp bezwen ou pou ou kapab ede yo pi byen.

Yo dokimante efè yo ki kapab danjere pou moun k ap ede yo epi yo kapab dekri li nan de kategori:

- Chòk Endirèk (oubyen dezyèm)
- Fatig Konpasyon

Kisa chòk endirèk ak fatig konpasyon ye?

Chòk endirèk refere a tandans moun k ap ede yo genyen pou devlope menm sentòm ak moun yo ap travay avè yo. Moun ki ap ede yo twomatize lè yo tande istwa, ki konn toujou terib, ak genyen detay, imaj ak eksperyans evenman ki te pase yo. Se natirèl pou anpil ki sibi evenman twomatizan vle pale li ak anpil detay. Yon pati nan travay yon moun ki ap ede ke pèmèt viktim nan pale de eksperyans la ak pwòp mo li pou li kapab kòmanse vanse. Malerezman, sa mete travayè dezas la a risk.

Lè yon moun rankonte yon istwa nou genyen yon tandans natirèl pou imajine sa yo ap dekri a nan tèt nou. Sa kapab fè nou devlope pwòp foto nan tèt nou ki boulvesan. Souvan imaj sa yo difisil pou nou efase nan tèt.

Fatig konpasyon refere a panse, santiman, ak konpòtman natirèl (ki konn fè mal dèfwa) ki rezilta lè ou ede oubyen vle ede yon moun ki ap soufri. Lè nou nan prezans yon moun ki ap soufri sa kapab afekte kò nou ak emosyon nou avèk tan. Nou kapab kòmanse santi nou dezespere, kòmanse doute ide nou de nati monn nan ak moun yo ki ladan li, ak aji yon fason ki pa nesesèman bon pandan nou ap eseye debat ak santiman sa yo. Fatig konpasyon souvan asosye a jan moun vin pa genyen mwens konsiderasyon ak konpasyon.

Poukisa mwen bezwen pote atansyon a sa?

Genyen plizyè rezon pou adrese chòk endirèk ak fatig konpasyon.

- Sante òganizasyon ak kominote
- Sante pèsonèl ak byenèt
- Kapasite pou ede moun avèk efikas

Sante òganizasyon ak kominote refere a enpak sa kapab genyen sou gwoup ou abite ak travay la. Lè ou pa adrese fatig konpasyon sa kapab genyen yon enpak negatif sou moral ak enèji gwoup, kominote, oubyen lòt òganizasyon. Si yo pa pran swen moun ki afekte ak eksperyans yo, lè sa travay yo pral soufri epi, santi moun yo ap eseye ede yo pral soufri tou. Sa pral lakoz bezwen pou plis anplwaye, mwens moun pou travay, epi kominote a pral vin an move sante an jeneral.

Li enpòtan tou pou travayè dezas yo anseye ak montre lòt moun nan kominote oubyen travay yo pa egzanp jan strateji ki efikas pou yon moun pran swen tèt li. Lè ou pratike strateji pou pran swen tèt ou, ou montre lòt yo ki non sèlman li posib, nou ap benefisye de li. Yo pral vini kote ou pou gid, epi genyen plis chans pou patisipe nan pwòp retablisman yo si yo wè ke ou pran sa serye. Li ap ede fè eksperyans la nòmal pou yo tou lè ou demontre ke yon evenman gwosè sa a afekte tout moun.

Lè ou neglije efè sa yo li kapab domaje sante pèsonèl ak byenèt. Jan ou pral wè nan chapit nou pral diskite pita a, efè chòk endirèk ak fatig konpasyon kapab afekte snte emosyonèl, spiritèl ak fizik yon moun. Sa kapab fè travayè dezas la malad, ak fè li zanti yon dezèspwa, epi dèfwa kapab genyen kriz nan kwayans li. Si yo pa pran swen sa, fatig konpasyon ak chòk endirèk kapab kòmanse bay pwoblèm ak fanmi ou avèk zanmi ou yo tou.

Ou ap vin pa kapab ede lòt moun byen si ou pa pran swen tèt ou ase. Lè ou mete soufrans lòt moun sou do ou, pandan ou ap koute istwa yo, ak travay ou ede yo retabli se yon travay difisil, epi pou ou fè li byen ou te nan pi bon kondisyon fizik ak emosyonèl posib.

An tou, si ou menm oubyen eki pou an neglije pwoblèm sa yo ou nan risk pou devlope siy ak sentòm menm moun ou ap eseye ede yo. Sa ap fè travay ou trè difisil.

Kisa siy chòk endirèk ak fatig konpasyon ye?

Menm jan ak rezilta lè ou ekspoze dirèkteman a yon evenman, chòk endirèk afekte moun nan fason yo panse, santi yo, nan kò yo ak konpòtman yo. Paske fatig konpasyon se rezilta sa ki rele "strè kimilatif" (ki vle di yon strès ki ap ajoute pandan yon tan an tan men li pase yon sèl fwa) sentòm sa yo kapab vini gradyèlman epi yo pap atire atansyon yo merite a. Tout moun atann ke yon moun ki te pase yon evenman dwe santi ak aji diferan pou yon moman. Yo twouve sa nòmal epi se pa souvan yo ap siveye sentòm sa yo. Sepandan, nan chòk endirèk, nou pa toujou aksepte ke li nòmal pou moun nan aji ak santi li diferan pou yon moman, kifè yo neglije oubyen minimize siy sa yo.

Si ou kòmanste travay sa a epi ou konnen ke li nòmal pou ou genyen sèten santiman, ou kapab sivevye yo ak entèveni bonè, avan yo genyen yon efè sou ou ki dire lontan. Rasire ou ke ou o kouran de reyakyon negatif potansyel nan domèn sa yo:

Kognitif

Sa refere a fason moun panse de tèt li ak lòt moun, ak fason li trete enfòmasyon yo tou. Li gen rapò a sa moun nan panse de jodiya ak demen, sekirite, kontwòl, elatriye. Kèk siy pou ou siveye genyen ladan yo:

- Pa ka konsantre
- Pwoblem memwa
- Ka bay anyen enpòtans
- Pa kwè nan tèt li
- Panse mal de lòt moun
- Konfizyon
- Refleksyon negatif

Emosyonèl

Emosyon nou yo kapab chanje vit lè nou ap fè jan de travay sayo. Nou chita ak koute lòt moun ki ap soufri, wè soufrans lè yon moun pèdi ak ap kriye, ak tande kèk istwa terib. Se genyen pou li afekte jan nou santi nou. Kèk chanjman nan emosyon pou ou pote atansyon genyen ladan yo:

- Enpwisans
- Enkyetid
- Kòlè
- Remò
- Santi tout kò ou mò
- Laperèz
- Tristès
- Fache fasil

Fizik

Strès afekte kò moun anpil, Efè òmon ak pwodwi chimik ke degaje pandan yon eksperyans strès genyen enpak sou misk, kè, respirasyon, sistèm iminitè, sistè digestif, dòmi, apeti, ak jeneralman tout pati nan sante nou. Pote atansyon a sentòm sa yo:

- Doulè nan misk
- Tèt fè mal
- Anvi vomi ak vant fè mal
- Difikilte pou dòmi
- Pa genyen apeti
- Kè ap bat fò
- Tansyon wo
- Anvi pou fè sèks bese
- Fatig

Konpòtman

Tout sa yo se sentòm ak eksperyans nou pou ede lòt moun kapab afekte kòman nou konpòte nou Konpòtman sa yo, mensi yo pa bon pou sante nou, souvan se fason nou eseye jere doulè ak soufrans nou wè ak ap viv. Li natirèl pou ou vle evite santi ou konsa, men nou dwe konprann yo ak travay pou debat yon fason ki bon pou sante nou. Kèk konpòtman pou ou siveye genyen:

- Rele lwen moun
- Itilize dwòg plis
- Gwo kolè ak lòt moun
- San pasyans
- Blame lòt moun
- Diskisyon
- Maladwa
- Pa dòmi oubyen manje

Kisa yon moun kapab fè pou anpeche fatig konpasyon oubyen chòk endirèk?
Genyen plizyè fason efikas pou konbat ak fatig konpasyon ak chòk endirèk. Premye, ak pi enpòtan bagay, se rekonèt ke se yon fenomèn reyèl ke yo atann. Sa pa vle di ke ou fèb, pa sipoze ap fè travay sa a, oubyen fou. Li senpman vle di ke ou bezwen pote atansyon pou si ou wè li nan ou menm ak lòt, ak aji pou redwi li. Li fasil tankou A-B-C pou fè sa.

Sansiblite
Pote atansyon a panse, santiman ak konpòtman ou avèk tan. Pote atansyon a siy nòmal ke yo atann nan chòk endirèfk ak fatig konpasyon. Pote atansyon a siy sa yo kay lòt moun kote ak abite. Pote atanson a bezwen ou yo epi okipe de yo san ou pa jije tèt ou byen santi remò. Kèk gid senp pou ou swiv genyen ladan yo:

- Ou menm oubyen lòt moun tcheke nivo strès ou chak jou
- Ekri sou sa ou santi ak reyaksyon ou nan yon jounal
- Diskite risk ak reyaksyon yo a lòt moun nan travay ou
- Pa rakonte "istwa terible" yo an detay bay kolèg oubyen zanmi ak fanmi

Balans
Asire ou ke ou genyen balans nan vi ou. Sa vle di pa pase tout tan ou ap konsantre ou sou viktim yo oubyen travay epi bay tèt ou chans pou kite travay dèfwa. Kèk fason fondamantal pou bay balans genye ladan yo:

- Ekri kantite tan pou pase ap travay ak viktim yo, epi pase menm tan sa a pou pran swen tèt ou.
- Pase tan ak moun evenman an pat afekte (si genyen).
- Ale legliz, priye, medite elatriye pou okipe bezwen spirityèl.

Koneksyon
Moun retabli yo pi byen an gwoup. Sa vle di li enpòtan pou ou pase tan ap konekte ak lòt moun ak patisipe nan akvitite sosyal kantite ou kapab:

- Eseye pa pase twòt tan poukont ou.
- Pale ak zanmi ak fanmi sou jan ou reyaji.
- Pase bon moman ak lòt moun nan aktivite ou kapab amize ou.

Nan ki lòt aktivite mwen sipoze patisipe?

Pi ba a genyen yon lis aktivite ak strateji ki kapab ede ou debat kont chòk endirèk ak fatig konpasyon. Li sa a pa konplè epi se pa tout bagay ki pral mache pou ou. Sa ki enpòtan se eseye kantite nan yo ou kapab, ak ajoute lis la nan aktivite ou konnen ap ede ou kalme, balanse, ak reveye tèt ou.

- Dòmi ase
- Pran repo regilyèman
- Manje sa ki bon pou ou epi manje menm lè a
- Fè egzèsis regilyè man
- Pale ak jwe avèk fanmi ak zanmi kantite fwa ou kapab
- Al pran masaj, pratike Yoga oubyen meditasyon
- Eseye evite kreye imaj istwa ou tande yo
- Raple tèt ou ke ou menm, ak moun ou ye yo, an sekirite kounye a
- Sonje ke se pa ou menm sa te rive epi ou pa bezwen santi remò pou sa
- Sonje ke moun genyen kapasite pou yo retabli yo epi yo toujou retabli yo, aprè yon tan
- Poto atansyon a tout bon bagay ou menm ak lòt moun yo ap fè
- Edike tèt ou kantite ou kapab sou efè posib chòk

Kijan pou mwen prepare mwen avan mwen ale travay?

Menm jan li nesesè pou ou pran swent tèt ou ase pandan ak aprè travay avèk viktim yon dezas, li enpòtan tou pou ou prepare tèt ou pou eksperyans lan avan. Preparasyon an pral akonpli de bagay:

- Lè ou konprann sitiyasyon a ak moun ou pral ede yo sa ap prepare ou emosyonèlman pou sa ou pral fè a.
- Lè yo ba ou yon rapò sou ak pale ou de resous ki disponib yo sa parl pèmèt ou ede sa ki bezwen èd yo pi byen.

Dezas, pa definisyon, lakòz tèt chaje ak konfizyon souvan, ki fè li difisil pou moun jwenn enfòmasyon ki egzak ak a tan. Se sak fè tou, li enpòtan ke ou fè tout sa ou kapab pou twouve kantite enfòmasyon ou kapab - pou asire ke enfòmasyon yo egzak epi yo pa fè pati "tele djòl."

Premyeman, ou kapab genyen oubyen pa genyen kontak moun k ap kòdone pati pa ou nan efò retablisman yo. Si ou konnen yo, pale ak yo. Si ou pa konnen yo, chèche moun ki ap genyen plis enfòmasyon sou sityasyon an. An tou ka, genyen plizyè bagay ou dwe konnen ak bagay ou dwe fè avan ou al ede viktim yo.

Bagay ou dwe konnen

- Jan evenman an ye aktyèlman Kisa ki te pase? Èske li fini? Kimoun li te afekte? Èske genyen danje nan zòn nan toujou? Ki ajans retablisman ki ap patisipe ak kisa yo ap fè?
- Ki resous ki disponib pou viktim yo? Sanble ti liv, si posib, sou sèvis retablisman tankou sèvis sante mantal, manje, dlo, ak kote pou moun rete, ak aktivite gouvènman an non-gouvènmantal ki genyen.
- A kiyès ou pral travay? Si yo ap deplwaye ou, ki sa ki ap liy otorite a? A kiyès ou pral travay ak kijan ou pral kominike ak yo? Kiyès ki pral viktim yo ak kisa ki pral dispozisyon yo (si yo konnen)?
- Lojistik sou kominikasyon ak transpòtasyon. Kijan ou pral fè ou ou rive la ak retounen (si y ap deplwaye ou)? Kijan ou pral kominike ak lòt moun?

Bagay ou dwe fè

- Prepare yon "Sak Tou Pare" pou tèt ou ki genyen atik ak enfòmasyon ou pral bezwen, tankou:
  - Dlo, manje, flach, pil, kat jewografik, ti sak pou premye sekou, ak lòt bagay ki nesesè pou siviv ak konfò.
  - Enfòmasyon kontak ekip ou a (si ou ap travay nan yon ekip) oubyen moun sipò
  - Feyè, ti liv, ak lòt materyel pou edike viktim yo.
- Pepare ou nan lespri ou avan ou kòmanse travay ou chak jou.
- Medite, detann ou, oubyen priye pou 15 minit.
- Raple tèt ou ke ou an sekirite epi tout bagay pral anfòm.
- Sonje ke menm si moun ka toujou di sa, ou ap ede sèlman akoz de prezans ak konpasyon ou.
- Pale ak zanmi ak fanmi ou avan ou pati; yo pral ede soutni ou
- Kòmanse yon "sistèm zanmi" - mete ou ak yon moun ki pral yon travay ki menm jan ak pa ou an epi pale regilyèman sou kòman nou chak ye.
- Chita epi ranpli "Dis Strateji" yo ki nan feyè a (nan anèks la) epi mete yon tan apa pou fè chak nan yo.

Èske genyen aktivite an gwoup ki kapab ede?

Wi. En efè, jan nou te di avan an, travay an gwoup ideyal pou jere efè chòk endirèk ak fatig konpasyon. Nan fen gid sa a genyen plizyè egzèsi pou pran swen tèt ou ou kapab fè ak ekip ou oubyen poutèt ou.

Konsènan otè yo

Kevin Becker, Psy.D. se yon psikològ ak patnè siperyè avèk Organizational Resilience International, LLC, yon antrepriz konsiltasyon ki spesyalize nan enpak kriz ak dezas. An plis, li se yon pwofesè klinik nan Fakilte Psikyatri nan Lekòl Medsin Harard epi li se direktè Enstiti pou Chòk ak Kriz, yon divizyon Continuing Education Program Inc. nan Sant Medikal Beth Israel Deaconess nan Boston, yon gwo lopital ansèyman nan Lekòl Medsin Harvard. Lè li te vis prezidan Marsh Crisis Consulting, li te konseye òganizasyon nasyonal ak entènasyonal sou jan pou prepare pou yon kriz pi byen. Li te travay pandan 10 an tankou direktè The Trauma Center nan Boston, yon fasilite rechèch ak tretman ki renome entènasyonalman ki spesyalize nan chòk psikolojikman. Li te asiste òganizasyon piblik, prive ak gouvènman aprè gwo dezas tankou atak 11 septanm, tsounami 2004 la, Siklòn Katrina ak tranbelman tè Kashmir an 2005 la. Doktè Becker te travay tou tankou dirijan nan ekip chòk psikolojik pou ekip IBM Global Crisis Response la. Li te yon prezidan fondatè pou Massachusetts Disaster Response Network pou Massachusetts Psychological Association. Li konsilte ak bay lekti nasyonalman ak entènasyonalman regilyèman, epi te pwodwi yon dokimantè prime ki rele PTSD: *Beyond Survival.*

Doktè Guy Sapirstein, yon patnè siperyè avèk Organizational Resilience International, LLC, genyen plis pase 20 an eksperyans ap ede ak fòme moun ak òganizasyon nan preparasyon, repons, ak retablisman de sitiyasyon kriz ak dezas. Doktè Sapirstein te patisipe nan repons a kèk nan gwo dezas Etazini yo ak entènansyonal ane ki sot pase yo. Li te konsilte anplwaye, ajans ak fanmi premye moun atak 11 septanm nan te afekte dirèkteman. Siklòn Katrina nan 2005 la te mennen Doktè Sapirstein nan Kote Gòlf Etazini a kote li te konsilte konpayi ak anplwaye nan Mississippi ak New Orleans, epi avèk moun ki te oblije kite kay yo pou ale lòt kote. Nan Pakistan aprè tranbleman tè 2005 la, li te ede fòme pwofesyonèl militè lokal, para-pwofesyonèl ak administratè sou tretman chòk. Li se yon manm Ekip IBM Global Crisis Response epi li te patisipe nan projè retablisman, ak pwojè ki konsantre sou edikasyon ak preparasyon.

An plis de aktivite li nan fowòm entènasyonal pou redwi dezas, Doktè Sapirstein se prezidan disiplin nan Human Impact and Social Resilience ak International Consortium for Organizational Resilience (ICOR) ak ko-prezidan Northeast Disaster Recovery Information Exchange (NEDRIX). Doktè Sapirstein te pibliye atik nan piblikasyon akademik ak komès epi li te prezante nan konferans nasyonal ak entènasyonal sou sije "Pwogram Preparasyon Enpak Imen," "Rizilyans Sosyal ak Oganizasyonèl," ak chòk psikolojik.

Jeffrey Weir, MA LCMHC i se yon patnè fondatè nan Organizational Resilience International, LLC, epi li genyen plis pase 25 an eksperyans nan domèn repons strès twomatik ak dezas. Jeffrey te bay fòmason ak konsiltasyon atravè Etazini ak Lewop sou zafè ki gen rapo a Preparasyon

Enpak Imen, chòk ak strès, epi li te travay ak antrepriz ak òganizasyon gouvènman aprè kriz degre yo varye tankou vyolans nan travay, fizyon ak akizisyon, zak teroris tankou Vil Nouyòk aprè atak 11 septanm nan ak dezas natirèl tankou Siklòn Katrina ak Rita. Li te travay avèk plizyè ak diferan gwoup tankou endistri antrepriz ak fabrikasyon; polis, ponpye ak lòt repons ijan; responsab legliz; sistèm lekòl; ak polis federal.

Anèks

Seksyon sa a ofri plizyè aktivite pratik pou konprann ak apresye enpak chòk, tankou feyè pou distribye ak egzèsis pou travayè dezas ak moun ki sove anba dezas yo. Nou prezante yo chak sèl kòm gid pou fasilitatè a, ke li kapab retire nan liv la ak itilize pandan aktivite a.

Nou ekri aktivite sa yo kòm enstriksyon pou fasilitatè ak travayè dezas granmoun nan.. Nan kèk ka, genyen feyè pou distriye - ki dwe kopye davans (oubyen enfòmasyon yo kapab ekri sou yon tablo oubyen yon fèy papye ki kole sou mi an). Materyèl sa yo genyen ladan yo:

Referans, resous & lyen

Egzèsis relaksasyon pou moun k ap travay ak te sove anba dezas

Materyèl pou granmoun k ap travay nan dezas

- Egzèsis jwèt wòl
- Bagay pou ou fè ak pa fè nan premye swen psikolojik
- Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Jan pou jere chòk segondè

Materyèl pou itilize ak moun ki sove anba dezas

- Bagay ou kapab fè pou ede
- Reyaksyon timoun ak dezas
- Siy ak siyal reyaksyon strès ki komen
- Sijesyon pou debat ak strès
- Zafè sante emosyonèl pou moun ki sove anba yon dezas
- Kijan mwen kapab ede fanmi mwen ak tèt mwen?

Referans, resous & lyen

- Becker, K., Sapirstein, G., Weir, J. (2007) *Helping child survivors of disaster:* Yon gid pratik pou moun k ap bay swen. New York. IBM Corporation.
- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* 4th Ed. Washington, DC: Asosiyasyon Psikyatrik Ameriken
- Figley, C. (2002). *Treating Compassion Fatigue.* New York, New York. Brunner-Rautledge
- Gurwitch, Robin, H., et al. *Reactions and Guidelines for Children Following Trauma/Disaster*. Fakilte Syans Inivèsite Oklahoma
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror.* New York: Basic Books.
- Saakvitne, K. & Perlman, L (1996) *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization.* New York, New York. W.W. Norton & Company.

Sou Entènèt

- Perry, B. (1999). Helping traumatized children: A brief overview for caregivers. ISou sitwèb Parent and Caregiver Education Series of the Child Trauma Academy http://www.childtrauma.org/ctamaterials/Caregivers.asp
- Disasters and traumatic stress. Sou sitwèb National Center for Posttraumatic Stress Disorder http://www.ncptsd.va.gov/topics/disasters.html
- Distribisyon ak lyen sou dezas. Nan paj enfòmasyon sou chòk David Baldwin's trauma information yo http://www.trauma-pages.com/pg5.htm
- National Child Traumatic Stress Network http://www.nctsnet.org/nccts/nav.do?pid=hom_main
- Òganizasyon Nasyonzini pou Edikasyon, Syans ak Kilti (UNESCO) paj dezas (Franse ak Angle) http://www.unesco.org/science/disaster/index_disaster_fr.shtml
- UNICEF paj ijans (Franse, Angle, Espanyòl, Arab & Chinwa) http://www.unicef.org/emerg/index_33296.html
- Strateji Entènasyon Nazyonzini pou Rediksyon Dezas http://www.unisdr.org/isdrindex.htm

Egzèsis relaksasyon pou moun k ap travay ak moun sove anba dezas

Relakasyon se yon grenn aktivite ki pi enpòtan lè moun ap jere strès An efè, sa ki pase kò a pandan relaksasyon ak sa ki pase pandan strès se de bagay nati diferan: strès kreye tansyon nan kò, emosyon ak lespri ou, pandan ke relaksasyon fè kò, emosyon ak lespri ou poze.

Li enpòtan pou moun ki travay nan dezas yo rete kalm mezi yo kapab pandan yo ap bay swen, ak jan konnen jan pou yo jwenn relaksasyon sa a. Moun ki sove anba dezas ki soufri de chòk kapab gen strès fasil. Si yo santi ke travayè nan dezas la strese, li pral trè difisil (se li pa enposib) pou yo menm yo detann yo. An plis, li ap itil travayè nan dezas la pou li genyen yon ti eksperyans pou wè kijan li ye lè li patisipe nan yon egzèsis relaksasyon avan li mande lòt pou yo patisipe. Pou rezon sa yo, travayè nan dezas la kapab itilize egzèsis sa a ki anba a kòm resous. Lè ou vin konfòtab ak li ou kapab itilize li ak moun ki sove anba dezas yo.

Nenpòt moun kapab dirije egzèsis sa a, san gade sou fòmasyon ak eksperyans li. Egzèsis sa a pase pi byen lè ou nan yon anviwonman an pè ak limye yo ba kote patisipan yo kapab konfòtab ak kò yo avèk emosyon yo. Egzèsis sa a kapab pran nenpòt 20 a 40 minit, selon vitès moun ki ap fè li an ak kantite tan ki disponib. Ou kapab adapte li pou itilize ak timoun adolesan.

- Se sèlman si moun nan vle patisipe li dwe patisipe.
- Tout patisipan yo bezwen yon espas pou chia, swa sou yon chèz oubyen atè a. Ankouraje moun yo pou ekate yo pou yo kapab genyen ase espas pou tèt yo.
- Asire ou ke ou kalm ak rilaks - moun ap remake nan vwa ou si ou enève.
- Li tèks ki anba a ak vwa ou tou ba, epi dousman.
- Pran kantite tan ou bezwen. Ou pa dwe prese pou fini ak egzèsis la.
- Prepare ou paske moun yo genyen genyen diferan reyaksyon sou egzèsis la. Genyen kèk ki ka tonbe dòmi, lòt yo gendwa kriye. Epi lòt yo gendwa di li pat fè anyen sou yo. Ou pa bezwen chèche konnen poukisa moun genyen reyaksyon sa yo, sèlman rekonèt yo ak valide yo. Tout santiman ak repons akseptab.
- Nan kèk kilti moun gendwa mande si ou w ap "ipnotize" yo. Di yo sa pa sa w ap fè, men se yon egzèsis relaksasyon misk standa. Yo kapab fè egzèsis sa a ak zye ou ouvè, oubyen ouvè zye yo a nenpòt moman pandan egzèsis la.

Li tèks ki anba a ak vwa ou kalm, ak soulajan:

Tanpri chita konfòtableman, dekwaze pye ou, ak men ou depoze dèyè pou pa genyen tansyon...Si ou santi ou konfòtab fèmen zye ou, fèmen yo, sinon ou mèt kite yo ouvè men chwazi yon kote nan mi an pou ou gade...pa gade lòt moun yo ki nan sal la...

Kòmanse ralanti respirasyon ou...rale ak sòti...rale ak sòti souf....Relache misk ou yo...koute vwa mwen epi kite lòt vwa yo byen lwen...rale souf antre ak ak kite li sòti...kite kò ou detann ak misk you ouvè...

Nou pral kòmanse konsantre sou kò a depi nan zòtèy yo pou monte nan tèt la...respire dousman epi a fon...Konsantre atansyon ou sou pye dwat ou...fè pye sa a rèd epi relache...pèmèt tout tansyon yo vole ale ak sansasyon relaksasyon an antre anndan...respire dousman epi a fon...Relache pye dwat ou...ralanti sou panse ou yo..kounye a peye goch la...fè li rèd epi relache...fè li rèd epi relache..respire dousman epi a fon...ak kite relaksasyon a sikile tou patou...an nou monte...relache cheviy goch la...Ak cheviy dwat la...Respire dousman epi a fon...koute vwa mwen ak kite lòt vwa yo byen lwen...monte pi wo toujou epi konsantre sou jarèt dwat la, fè li rèd epi relache, fè li rèd epi relache...kite chalè a monte sòti nan zòtèy yo jiska pye a, ak cheviy nan jarèt...kounye a menm jarèt goch la...fè li rèd epi relache...fè li rèd epi relache...kite chalè a monte sòti nan zòtèy la jiska pye a, ak cheviy nan jarèt...

Kounye a monte sou jenou yo...jenou an sibi anpil tansyon pandan jounen an lè ou kanpe ak mache...relache jenou dwat la, epi jenou goch la...kite panse ou ou ralandi epi konsantre sou kò ou...kite tout sousi yo disparèt pou moman an...epi monte pi wou nan kwis ou...kwis dwat ou...fè li rèd epi relache...fè li rèd epi relache...kounye a kwis goch ou...fè li rèd epi relache...kite misk yo ouvè epi tansyon yo vole ale ak sansasyon yo antre anndan....monte sou vant ou...moun sere anpil tansyon nan vant yo...relache misk nan vant ou yo...oubyen si li pi fasil - fè li rèd epi relache...kite vant ou pouse deyò chak fwa ou rale souf ou...respire fò ak afon...konsantre sou do ou...ba do ou...relache misk yo...mitan do ou...ak anwo do ou...fè zepòl ou yo rèd epi relache...zepòl dwat ou...zepòl goch ou...jis rilaks...

(Rete an silans pou detwa segond)

...an nou monte nan kou ou..yon lòt kote ki toujou chaje ak tansyon...relache kou ou...si ou vle fè mouvman ak tèt ou dousman a dwat epi a goch...kounye a konsantre sou bra ou yo - anwo ak avan bra...relache misk bra ou yo...kite tansyon sòti pase nan pwent dwèt ou...bra dwat ak bra goch ou...santi sansasyon relaksasyon an toupatou nan kò ou...kounye a ale nan figi ou...relache misk yo nan figi ou...machwè ou...jou....lang...chita ak yon sans relaksasyon ap sikilite toupatou nan kò ou...lespri ou poze...souf ou yo dousman ak menm longè...

Imagine tèt ou yon kote ki genyen sekirite epi ki kalm, yon kote ki genyen reyèl oubyen ou imajine, yon kote ou te ale deja, oubyen yon kote ou ta renmen ale yon jou, ou gendwa poukont ou oubyen ak yon moun ou fè konfyans ak santi ou an sekite avèk li. Imajine kijan li tap ye...kijan ou tap santi lespri ou poze...enèji ap pase nan tout kò ou...fòs ou ta genyen ak santi...chita ak santiman sa ap pase nan tout kò ou ak kite ou goute santiman sa a...kite li antre ak pase nan tout kò ou.

M pral rete an silans pou yon ti moman pou ou kapab jwe sansasyon relaksayon a nan kò ou.

(rete an silans pandan anviwon 30-45 segond)

Kontinye respire dousman ak a fon, kenbe sansasyon relaksason an toupatou nan kò ou.

Nan yon ti moman mwen pral mande ou pou ouvè zye ou epi lè mwen fè sa tanpri ouvè yo tou dousman epi fè yon ti rete chita pou yon ti tan toujou pou sèvo ou ak kò ou vin abitye ak jan ou vin pi vijilan.

(Rete an silans pou detwa segond)

Oke...ouvè zye ou pandan ou rete chita...pa bouje...kite ou vin abitye ak limye a...epi lè ou pare ou met kanpe epi tire kò ou.

Si ou bezwen al kondwi yon kote, bay tèt ou yon ti moman pou konsantre avan ou kondwi pou ou kapab pi vijilan de anviwonman ou.

Ou mèt fe sa lakay ou, nan travay, oubyen nenpòt kote ou santi ou strese oubyen bezwen yon ti poz.

Materyèl pou moun k ap travay nan dezas: Egzèsis jwèt wòl

Li vrèman enpòtan pou travayè dezas yo devlope yon bon kapasite pou koute pou yo kapab ede. Egzèsis jwèt wòl sa yo ede devlope kapasite sa yo. Genyen senaryo ki ap pèmèt ou pratike kapasite pou koute ou ak granmoun ki te sibi yon dezas.

Ou kapab fè egzèsis sa yo menm twa moun ak wòl yon viktim, yon konseye oubyen yon travayè dezas, oubyen yon granmoun k ap obsève. Kapab genyen nenpòt kantite moun k ap obsève. "Konseye" ak "viktim" nan dwe kominike ansanm nan yon senaryo yo bay yo pou anviwon 5-10 minit, pandan obsèvatè yo chita san pale ap gade. Apre sa, yo ap diskite sou sa ki kapab ede patisipan yo konsantre sou bagay kle egzèsis la.

Lè ou aplike senaryo sa yo nan vrè sikonstans, panse ak ki enfòmansyon an plis ki kapab bezwen sou viktim nan. Fonksyon ou tankou yon travayè dezas kapab vle di ke li pa apwopriye pou ou mande plis enfòmasyon detaye. Sepandan, enfòmasyon sou fanmi li, kote li frekante, jan sante li te ye avan, si li te genyen abi/chòk avan, ak kijan dezas la te frape li kapab ede konprann eksperyans yo ak jan yo fonksyone pi byen. Travayè dezs yo dwe koute byen pou enfòmasyon ki devwale difikilte nan domèn sa yo:

- Izole li ak rete lwen moun
- Fache fasil
- Santi remò ak blame tèt li
- Santi kòlè ak rayiman
- Kè sot sou monn nan ak sa ki pral rive demen
- Fasine de lanmò ak mouri
- Risk pou itilize dwòg/alkòl
- Pa ka kontwole tèt li ak konpòtman ki gen anpil risk

Senaryo #1:
Yon jèn manman ap kriye tout tan depi ti pitit fi 3 zan li te mouri nan dezas la depi kat jou. Mari li di vin di ou li enkyete paske li pa manje ak dòmi epi li dwe repran travay li pou ka pran swen fanmi li, genyen de timoun ki rete.

Senaryo #2:
Yon mesye nan senkantèn li te pèdi kay li nan dezas la, ki te fè semèn pase. Li pa konnen si fanmi li te ki abite nan yon vilaj tou prè a an sekirite, paske li pa kapab antre an kontak avèk yo. Li pa genyen lajan, kote li travay la kraze epi patwon li yo pa konnen si yo ap ka re-ouvè biznis la. Li genyen pwoblèm pou dòmi epi li kòmanse ap bwè alkòl anpil.

Senaryo #3:
Yo mande pale a yon jèn papa ke kay li te kraze anpil nan dezas la. Depi trajedi a, li vin rete lwen fanmi li epi li fè kòlè fasil. Madanm li ak de timoun li yo an sekirite ak an sante. Dezas la te detwi faktori li tap travay . Li manje tèt li devan madanm li "si lavi li genyen valè toujou".

SIJÈ POU DISKITE APRÈ JWÈT WÒL LA
Kesyon pou obsèvatè yo

1. Èske travayè dezas la tap koute sa timoun nan tap di, oubyen èske li te konsantre plis sou pale?
2. Èske travayè dezas la ap di viktim nan ke sa l ap fè a pa bon, oubyen ap eseye konprann poukisa li ap aji konsa

3. Èsketravayè nan itilize deklarasyon ki montre li konprann timoun nan? Egzanp kapab tankou:
"Sa dwe difisil pou ou"
"Ou parèt tris/fache."
"Mwen kapab tande kijan sa afekte ou anpil."

1. Èske travayè dezas la ankouraje moun ki te sove an pou li pale? Fason pou fè sa a kapb tankou:
"Èske ou kapab di mwen plis?
"Mèsi dèske ou di mwen sa."
"Lè mwen santi mwen tris, mwen twouve li ede lè mwen pale."
5. Èske ou te remake okenn aspè nan konpòtman oubyen manyè viktim nan aji ki enkyete ou?
6. Kisa travayè dezas la te reyalize nan aktivite sa a?

Kesyon pou patisipan k ap jwe wòl viktim nan

1. Èske ou te santi ke travayè dezas la tande ou ak konprann kijan ou te santi ou?
2. Èske ou te santi ou pi byen oubyen pi mal aprè konvèsasyon an?
3. Kisa ou tap fè diferan lè ou ap pale ak viktim nan si se te ou menm?
4. Ki bagay ki te pi itil travayè dezas la te fè nan konvèsasyon an?
5. Ki bagay ki te mwens itil travayè dezas la te fè nan konvèsasyon an?

Kesyon pou patisipan k ap jwe wòl travayè dezas la

1. Èske ou santi ou te kominike byen ak viktim nan?
2. Kisa ki te rann li difisil pou ou kominike ak viktim nan?
3. Lè ou t ap jwe wòl travayè dezas la, a kiyès ou te panse pou gidans nan wòl la (paran, pastè, elatriye)?
4. Pandan pwòp vi ou, kisa ki te konn fè ou santi ou pi byen aprè yon kriz?
5. Kisa ou tap fè diferan si ou te fè egzèsis sa a ankò?

Bagay pou ou fè ak pa fè nan premye swen psikolojik

Se pou ou ...

- Ede moun jwenn bagay fondamantal yo bezwen.
- Repete enfòmasyon ki senp ak egazk plizyè fwa.
- Koute moun ki vle pataje istwa ak emosyon yo.
- Rete jantiy ak senpatize ak moun yo menm si yo difisil.
- Kite fanmi rete ansanm nenpòt lè li posib.
- Bay konsèy pratik sou jan yo ka ede tèt yo.
- Chèche enfòmasyon sou sèvis leta ak lòt sèvis epi dirije moun la.
- Raple moun yo de èd ki disponib yo.

Piga ou...

- Piga ou fòse moun pataje sa yo santi.
- Piga ou bay rasirans senp tankou "omwen ou menm ou te viv".
- Piga ou di moun kijan ou panse yo sipoze santi yo.
- Piga ou fè pwomès ou pa ka kenbe.
- Piga ou kritite sèvis ak aktivite sekou ki dega egziste devan moun ki bezwen sèvis yo.

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Jan pou jere chòk segondè

Chòk segondè kapab rive lè yon moun tande istwa, wè foto oubyen videyo (tankou repòtaj televizyon) de yon dezas oubyen yon evenman ki vrèman twomatizan Pandan ke evenman an pat afekte moun nan dirèkteman, istwa ak konvèsasyon moun ki sove yo kapab genyen yon gwo enpak ki menm ak enpak moun ki te sove yo te viv yo menm.

Se pa tout moun ki tande istwa oubyen wè imaj yon dezas sa pral tèlman afekte ke yo ap bezwen èd pwofesyonèl. Doktè, enfimyè, responsab legliz, pwofesyonèl sante mantal, pwofesè, travayè sosyal ak sèten administratè genyen plis chans pou yo fè eksperyans chòk segondè.

Sis egzèsis sa yo kapab ede ou adrese chòk segondè. Premye pati a genyen enstriksyon sou jan pou fè egzèsis la, epi rès senk yo se feyè pou enprime ak distribye bay patisipan ke yo kapab ranpli pandan yon diskisyon an gwoup oubyen an prive.

Genyen tou yon feyè pou distribye ki site aktivite posib ki kapab soulaje strès ak ede adrese enpak chòk segondè sou travayè dezas.

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Egzèsis 1 - Seri desinen yon pye bwa yo

1. Premyèman, bay patisipan yo plizyè fèy papye ak diferan bagay pou desine. Mande chak moun pou annik "desine yon pye bwa." Ou pa bezwen elabore anyen. Bay 5-10 minit.
2. Aprè mande patisipan yo pou yo "desine yon pye bwa ki bay konfò."
3. Lè pati sa a fini, mande yo "desine yon pye bwa ki blese."
4. Finalman, mande yo "desinen yon pye bwa ki ap geri" (yon pye bwa ki kòmanse ak geri). Nan pye bwa sa a , mande patisipan yo pou yo mete fèy bwa ki genyen non moun yo ale kote yo pou fòs, konfò, enspirasyon, koneksyon, elatriye.
5. Kounye a, envite tout moun kole desen yo sou mi an oubyen mete yo sou tab la si yo vle pou tout moun wè.
6. Mande patisipan yo pou yo diskite sa yo santi ak imaj chak nan desen yo te pwovoke epi konekte santiman sa yo a travay yo tankou moun k ap anseye.

Pye bwa atravè jou travay la

Pou yon varyasyon seri desinen yon pye bwa yo, mande patisipan yo pou desinen yon pye bwa ki montre kijan yo santi yo nan kòmansman jou travay la, epi yon pye bwa ki montre kijan yo santi yo nan fen jou travay la, epi finalman, yon pye bwa ki montre kijan yo santi yo nan fen yon jou travay an patikilye. Prezante imaj yo jan nou di avan an epi envite gwoup la diskite imaj yo. Pa egzanp: "Kisa imaj sa yo devwale sou enpak travay ou genyen sou byenèt ou?" Anpil fwa moun monte ke yo vin aprann kijan travay yo kapab ni epwize ak rajeni yo tou.

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Egzèsis 2

Fè yon lis 10 bagay ou kapab fè pou jere chòk segondè.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Fè yon lis twa bagay ou pral fè semèn k ap vini a.

1 _____

2 _____

3 _____

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Egzèsis 3

Fè yon lis resous ki kapab ede ou pou jere chòk segondè. Resous sa yo kapab ede lòt moun, òganizasyon, ak nenpòt lòt bagay ou kapab itilize pou ede ou.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Egzèsis 4 - Poubèl fatra

1. Mete sou yon papye (swa ekri, desine, elatriye) panse, imaj, ak istwa yo ki te boulvèse ou plis.
2. Fè eksprè jete papye a nan yon poubèl. Ou kapab chire li avan si ou vle.
3. Ansanm ak gwoup la, pale kijan ou te santi ou aprè ou jete papye a.
4. Ou pa dwe diskite sa ki nan papye a, pou ou evite manm yo plis chòk ak soufrans.

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Egzèsis 5

1. Desine yon foto de ou menm jan ou santi ou kounye a.
2. Aprèsa, desine yon foto de kijan ou ta renmen sanble san chaj soufrans la.

Jan pou travayè dezas pran swen tèt yo: Egzèsis 6 - Temwen silan

Ekri jiska twa fason travay ou ak viktim yo te genyen yon move efè sou ou. Kite papye ou a sou tab la. Chak moun pral mache, an silans, pandan yo ap li sa lòt yo te ekri. Tounen nan plas ou epi diskite kisa ki te parèt pou chak nan nou pandan nou t ap fè sa.

Aprèsa, fè menm bagay la ankò - men fwa sa a, ekri jiska twa fwa kòman travay ou ak moun ki te sove yo genyen yon bon efè sou ou.

Efè negatif

1 _____

2 _____

3 _____

Efè pozitif

1 _____

2 _____

3 _____

Aktivite ki ede jere chòk segondè

- Egzèsis fizik
- Manje sa ki bon pou sante ou
- Bwè anpil dlo
- Evite kafeyin
- Pase tan avèk zanmi ak fanmi
- Li liv
- Priye oubyen li tèks relijye
- Meditasyon
- Chante
- Gade fim
- Jwe ak timoun
- Pran poz ki planifye pandan jounen an
- Pale ak kolèg
- Ekri sou santiman
- Fè yon spò
- Fè yon ti mache
- Pase tan entim ak patnè ou
- Patisipe nan atazana ak aktivite: pentire, desine, fè skilpti, travay ak ajil
- Rankontre nouvo moun
- Travay nan jaden
- Pase tan ak kominote ou (relijye, sosyal, akademik)
- Fè anpil efò pou patisipe nan retablisman ou
- Repoze
- Patisipe nan atizay ak atizana: trikote, koud, ak trese
- Ekri yon jounal pèsonèl

Materyèl pou itilize ak granmoun ki sove anba dezas

Paj sa yo se feyè ou kapab distriye bay moun nan kominite ou ki te soufri yon dezas. Yo bay enfòmasyon jeneral sou kalite reyaksyon ki komen aprè yon dezas.

Ansanm ak enf!!masyon yo ki dekri reyaksyon ni timoun ni granmoun kapab genyen a chòk ak dezas, genyen repons a kesyon moun poze souvan, ak sijesyon pou ede moun debat ak trajedi a. Nenpòt lè li posib, li ap itil pou ou ou al chèche jwenn resous pwofesyonèl ki genyen fòmasyon ede moun ak kominote retabli de yon dezas. Ou kapab konsidere aktivite yo, feyè yo, ak enfòmasyon ki nan gid la tankou materyè siplemantè oubyen pou ede nan yon efò konplè pou adrese enpak psikososyal yon dezas.

- Zafè sante emosyonèl pou moun ki sove anba yon dezas
- Siy ak siyal reyaksyon strès ki komen
- Sijesyon pou debat ak strès
- Reyaksyon timoun ak dezas
- Kijan mwen kapab ede fanmi mwen ak tèt mwen?
- Bagay ou kapab fè pou ede

Zafè sante emosyonèl pou moun ki sove anba yon dezas

Dezas afekte moun plizyè fason. Nan kèk sitiyasyon dezas, sa kapab vle di moun nan pèdi yon moun ki chè a li tankou yon fanmi, zanmi, vwazen, oubyen bèt domèstik fanmi an. Nan lòt, sa vle di li pèdi kay ak pwopriyete, mèb, ak lòt bagay enpòtan li bay anpil valè. Dèfwa sa vle di li pral oblije rekòmanse ak yon nouvo kay oubyen biznis. Efè emosyonèl lanmò oubyen chanjman nan vi yon moun sa kapab parèt imedyatman oubyen anpil mwa aprè.

Li trè enpòtan ke ou konprann ke genyen yon pwosesis natirèl pou chagren aprè nenpòt pèt, epi ke yon dezas, nenpòt gwosè li, pral lakòz strès ki pa nòmal nan vi moun k ap eseye rekonstwi lavi yo.

Kèk premye repons a dezas

- Laperèz
- Pa vle kwè sak rive a
- Pa vle abandone pwopriyete
- Dezoryante ak pa santi anyen
- Difikilte pou pran desizyon
- Bezwen pou enfòmasyon
- Chèche enfòmasyon pou tèt ou ak fanmi ou
- Ede lòt viktim dezas yo

Kèk repons aprè

- Chanjman nan apeti ou ak pwoblèm nan sistèm dijestif ou
- Difikilte dòmi ak tèt fè mal
- Santi kòlè ak sispèk
- Vag ak deprime
- Kriye san okenn rezon
- Fistre epi santi pa genyen kontwòl pwòp avni ou
- Soufri ak plis alèji, larim, ak grip
- Santi boulvèse
- De movèz imè ak fache fasil
- Ap enkyete de avni ou
- Desi avèk, ak rechte, èd lòt moun
- Izole tèt ou de fanmi, zanmi, ak aktivite sosyal
- Santi remò paske ou pat ka anpeche dezas la
- Vyolans domestik

Kijan moun reponn diferan aprè yon tan?

Li enpòtan pou ou rann kont ke pa genyen yon sèl fason moun sipoze reyaji a yon dezas.

Gen de moun ki reponn tou swit, pandan ke lòt yo reponn aprè yon tan- defwa anpil mwa oubyen ane pita. Genyen kèk ki genyen difikilte aprè anpil tan, pande genyen lòt ki retabli yo byen vit. Reyaksyon moun kapab chanje aprè yon tan. Genyen kèk moun ki genyen anpil fòs nan kòmansman an pou ede yo ak difikilte pou debat, men pita yo vin dekouraje ak deprime. Genyen anpil faktè ki gen tandans afekte kantite tan li pran pou retabli, tankou:

- Degre fòs ak moun oubyen bagay ou pèdi a. Souvan evenmen ki dire plis tan ak poze pi gwo menas yo, ak lè moun nan genyen moun ki mouri oubyen pèdi anpil pwopriyete, pran plis tan pou rezoud.
- Lòt evenman strès avan eksperyans twomatizan a. Moun ki fè fas a lòt sitiyasyon ki difisil emosyonèlman, tankou yon maladi grav oubyen difikilte nan fanmi, gendwa genyen pi gwo reyaksyon a nouvo evenman ki bay strès la epi li ap bezwen plis tan pou retabli.
- Si genyen yon lòt dezas, atann ke moun, sitou timoun, pral genyen pase yon moman vrèman difisil.

Siy ak siyal reyaksyon strès ki komen

Siy Fizik

- Fatig
- Anvi vomi
- Misk ap tranble
- Tranbleman
- Doulè nan pwatrin*
- Difikilte pou respire*
- Tansyon monte
- Kè ap bat fò
- Swaf
- Difikilte nan zye
- Vomisman
- Manje dan
- Feblès
- Toudisman
- Swe anpil
- Frison
- Sentòm chòk*
- Endispoze

**Endike bezwen pou ou al fè yon doktè evalye ou tou swit*

Siy Emosyonèl

- Enkyetik
- Remò
- Chagren
- Refize aksepte sa ki pase a
- Panik sevè (rive raman)
- Chòk emosyonè
- Laperèz
- Ensètitid
- Pèdi kontwòl emosyon ou
- Depresyon
- Repons emosyonèl ki pa apwopriiye
- Krent
- Santi boulvèse
- Gwo kòlè
- Fache fasil
- Eksite

Siy Kognitif

- Blame lòt moun
- Konfizyon
- Pa ka pote atanson
- Pran move desizyon
- Plis oubyen mwens vijilans
- Pa ka konsantre
- Pwoblem memwa
- Twò vijilan
- Difikilte pou idantifye moun oubyen babay ki familye
- Plis oubyen mwens sansiblite de anviwonman
- Ka pa rezoud pwoblèm
- Pa ka panse bagay abstrè
- Pa ka konprann aspè tan, yon kote oubyen moun.
- Panse bagay dwòl
- Move rèv
- Foto anvayisan

Siy konpòtman

- Chanjman nan aktivite
- Chanjman nan fason pale
- Rete lwen moun
- Kriz emosyonèl
- Sispèk
- Chanjman nan fason li konn kominike
- Plis oubyen mwens apete
- Bwè alkòl
- Pa ka repoze
- Pa sosyal
- Pa klè sou doulè nan kò
- Twò vijilan de anviwonman
- Sote sou nenpòt ti bri
- Mache lantman
- Mouvman enprevizib
- Chanjman nan fonksyonman seksyèl

Sijesyon pou debat ak strès

- Bay tèt ou pèmisyon ak tan pou ou kriye.
- Konsantre sou fòs ou ak kapasite pou debat
- Mande fanmi, zanmi, legliz ak resous kominote ou soutyen ak èd. Antre nan yon gwoup soutyen oubyen kreye youn.
- Redefini priyorite ou epi konsantre fòs ak resous ou yo sou priyorite sa yo.
- Kreye ti objetif ou kapab reyalize pou atake obstak ou yo. Pa egzanp, re-etabli woutin ou ou menm ak fanmi ou yo.
- Klariye sa ou santi ak panse de patnè ou. Sonje ke gason ak fi aji diferan. Fi genyen tandans pran swen moun ak mete lòt moun avan. Gade genyen difikilte aksepte ak eksprime si yo santi yo enpwisan ak tris, epi yo kwè nan "fè gwo nèg."
- Manje sa ki bon pou sante ou epi fe egzèsis.
- Repoze ou ase pou ogmante fòs ou.
- Aksepte pwoblèm ki pako rezoud yo epi itilize soufrans la pou motive ou pou fè chanjman nesesè pou geri.
- Kontinye edike tèt ou ak fanmi ou sou reyaksyon nòmal pou yon dezas.
- Pale ak timoun ou yo. Soutni yo. Pou bay egzanp eksprime sa ou santi ak montre yo kapasite pou rezoud pwoblèm ki genyen nan fanmi.
- Sonje ke ou pa poukont ou.

Reyaksyon timoun ak dezas

Nòmalman repons emosyonèl yon timoun a dezas pa dire lontan. Sepandan, sonje ke kèk pwoblèm gendwa pa parèt tou swit oubyen kapab parèt kèk mwa aprè dezas la. Lè ou pale ouvètman ak timoun ou sa pral ede yo retabli pi vit. Si ou santi timoun ou kapab bezwen plis èd pou retabli de yon dezas, kontakte yon travayè sosyal oubyen yon psikolòd oubyen doktè.

Reyakyon Komen

- Kiye lak deprime
- Pa ka konsantre
- Pipi nan kabann
- Rete lwen moun ak izole
- Souse dwèt
- Pa vle ale lekòl
- Move rèv
- Tèt fè mal
- Rete kole sou moun, oubyen pè pou yo pa kite li poukont li
- Chanjman nan fason li manje ak dòmi
- Regresyon a konpòtman li te genyen avan
- Pè fè nwa anpil
- Batay
- Plenyen plis de doulè nan kò

Kèk konpòtman ak aktivite ki pral ede timoun ou an retabli

- Anbrase ak touche pitit ou souvan.
- Rasire pitit ou souvan ke nou an sekirite ak ansanm.
- Pale ak pitit ou de sa li santi de dezas la. Pataje sa ou santi ou menm. Bay timoun nan enfòmasyon li kapab konprann.
- Pale sou sa ki te pase an.
- Pase plis tan ak pitit ou lè li pral dòmi.
- Kite pitit ou kriye pou trezò li pèdi a: yon jwèt, dra, yon kay li pèdi.
- Pale ak timoun ou an sou sa nou pral fè si yon lòt dezas ta frape.
- Kite timoun ou an planivye davans ak prepare pou yon lòt dezas.
- Eseye pase plis tan ansanm nan aktivite fanmi pou kòmanse ranplase pè yo ak bèl souvni.
- Si timoun ou an genyen pwoblèm lekòl, pale ak pwofesè pou nou kapab travay ansanm pou ede timoun ou an.

Kijan mwen kapab ede fanmi mwen ak tèt mwen?

Kisa mwen kapab fè pou tèt mwen?

Genyen plizyè etab ou kapab pran pou ede ou santi yon sans kontwòl sou lavi ou ak retounen a yon vi nòmal aprè yon dezas oubyen lòt eksperyans twomatizan:

- Bay tèt ou tan pou ou geri. Antisipe sa pral yon moman difisil nan vi ou. Bay tèt ou tan pou ou kriye pou sa pou pèdi an. Eseye genyen pasyans ak chanjman nan eta emosyonèl ou.
- Moun moun ki renmen ou epi ki pral koute ak konprann sitiyasyon epi sipòte ou. Men pa bliye ke gwoup moun ki soutni ou yo kapab vin fèb si moun ki pwòch a ou yo te sibi yon dezas oubyen ap pase menm eksperyans lan tou.
- Kominike eksperyans ou nan fason ou santi ou alèz la, pale ak fanmi, zanmi, oubyen kolèg pwòch ou yo, kenbe yon jounal oubyen ekri sou eksperyans ou an detay - swa pou ou sèlman, oubyen pou ou pataje.
- Yon bon konpòtman an ba ou plis kapasite pou debat ak anpil strès.
- Manje repa ki balanse repoze ou byen.
- Si ou genyen difikilte pou ou dòmi san rete, ou kapab santi ou miyò si ou itilize teknik relaksasyon yo.
- Evite alkòl ak dwòg.
- Etabli oubyen re-etabli woutin tankou manje menm lè a ak swen yon pwogram egzèsi.
- Pran yon ti repo de egzijans lavi a epi fè sa ou renmen oubyen aktivite pou ou amize ou.
- Evite pran gwo dezisyon tankou chanje karyè oubyen travay si posib, paske aktivite sa yo genyen tandans bay anpil strès.

Kijan pou mwen pran swen timoun ki genyen bezwen spesyal?

Gwo enkyetid ak pè ki toujou vini aprè yon dezas oubyen evenman twomatizan kapab boulvèsan sitou pou timoun. Genyen kèk ki kapab regrese ak demontre konpòtan timoun ki pi piti tankou souse dwèt ak pipi nan kabanm. Timoun kapab genyen plis tandans fè move rèv ak pè dòmi poukont yo. Li kapab pa fè bon travay lekòl. Lòt chanjman nan fason li konpòte kapab genyen eklateman emosyonèl pi souvan, oubyen rete lwen ou ak vin rete sèl plis.

Genyen plizyè bagay paran ak moun k ap pran swen timoun kapab fè pou soulaje konsekans chòk emosyonèl, tankou sa yo:

- Pase plis tan ak timoun yo epi kite yo depann sou ou plis pandan mwa yo aprè dezas la - pa egzanp, kite timoun ou ap kole sou ou plis. Afeksyon fizik se yon bagay ki konfòte timoun ki fè eksperyans chòk anpil.
- Bay yo eksperyans pou jwe pou yo ka soulaje tansyon. Timoun ki pi piti an patikilye kapab twouve li pi fasil pou yo pataje ide yo ak sa yo santi de evenman atravè aktivite yo pa bezwen pale tankou desine. Lè ou mete yon pyès teyat oubyen evenman pou yo jwe wòl ansanm ak poupe sa kapab ede tou.
- Ankouraje pi gran timoun yo pou yo pale avèk ou, epi ak youn ak lòt, sou san yo santi ak panse. Sa ede bese konfisyon and enkyetid ki gen rapò a chòk.
- Reponn a kesyon yo yon fason yon kapab konprann. Di yo plizyè fwa ke ou renmen yo epi ou konprann pè ak enkyetid yo.
- Kenbe yon pwogram ak aktivite tankou manje, jwe, ak al dòmi men lè a pou ede retabli yon sans ke yo genyen sekirite ak yon vi nòmal.
- Di timoun ou yo souvan ke ou renmen yo.
- Si timoun ou an mande ou, diskite plan sekirite ak dezas fanmi an.

E si mwen bezwen èd pwofesyonèl?

Genyen kèk moun ki kapab debat byen ak pwoblèm emosyonèl ak fizik akoz de yon dezas oubyen yon eksperyans twomatizan te pote lè yo avèk pwòp gwoup moun k ap soutni yo. Li nòmal, sepandan, ke ou jwenn ke pwoblèm serye yo rete la ap kontinye deranje lavi chak jou ou. Pa egzanp, genyen kèk ki kapab boulèse ak kè sote oubyen anpil tristès ki kapab fè moun nan genyen pwoblèm nan travay ak relasyon li yo.

Moun ki ap soufri reyaksyon ki pa vle panse ak deranje vi nòmal yo dwe pale ak yon pwofesyonèl ki genyen fòmasyon ak eskperyans nan sante mantal. Konseye, psikològ, al lòt moun ki ofri santi mantal ede edike moun sou respons a strès ki twòp. Yo travay ak moun ke dezas ak chòk afekte pou ede yo twouve bon fason pou jere enpak emosyonèl la.

Ak timoun, kontinye ap eklate emosyonèlman, genyen gwo pwoblèm lekòl, ap plede panse a evenman twomatizan an, toujou rete twò lwen moun, ak lòt siy gwo enkyetid ak difikilte emosyonèl montre ke genyen yon bezwen pou asistans pwofesyonèl. Yon pwofesyonèl sante mantal ki kalifye kapab ede timoun sa a ak paran li konprann ak kontwole panse, santiman ak konpòtman yon dezas lakòz.

Bagay ou kapab fè pou ede

Jan pou ede tèt ou ak fanmi ou

- Rekonèt sa ou santi ou menm.
- Pale ak lòm moun sou sa ou santi. Sa pral ede soulaje strè ou ak ede you rann kont ke genyen lòt moun ki santi menm bagay yo.
- Aksepte èd lòt moun nan lespri yo bay li a. Ou pat ap ede yo tou ou menm?
- Nenpòt lè li posib, pran tan pou ou fè yon bagay ou renmen.
- Repoze ou ase.
- Fèt kantite aktivite fizik posib, tankou kouri oubyen mache.
- Anbase yon moun; touche enpòtan anpil.

Jan pou ede timoun ou

- Pale ak pitit ou de sa li santi ak sa ou santi. Ou ap twouve ke nou sant anpil nan menm bagay yo, kèlkeswa laj timoun nan.
- Ankouraje timoun ou an pou li desine foto dezas la. Sa pral ede ou konprann kijan li wè sak te pase a.
- Pale ak timoun ou an de sa ki te pase a, bay li enfòsyon ki vrè fason li ap konprann.
- Rasire timoun ou an ke nou tou de san sekirite. Kontinye rasire li otan fwa li nesesè.
- Revize demach sekirite ki an plas kounye a, ak wòl timoun ou an kapab jwe.
- Sere pitit ou nan bra ou. Touche rasire li plis ke genyen yon moun ki la pou li.
- Pase plis tan ak pitit ou, sitou lè li pral dòmi.
- Fè yon ti lache règ yo, mwen kenbe strikti ak responsablite fanmi a.
- Felisite ak rekonèt konpòtman ki responsab.
- Travay ansanm ak pwofese, anplwaye gadri, moun kap gade li ak lòt moun ki kapab pa konprann kijan dezas la te afekte timoun ou.

Ede kominote ou

- Tande sa yo ki genyen pwoblèm yo lè ou kapab.
- Pataje pwòp santiman ou de dezas la.
- Tolere kòlè ak gwo san lòt moun montgre - tout moun strese konye a.
- Pataje enfòmasyon sou asistans ak resous ki kapab posib.