

RESOUS NASYONAL

Zanmi ki gen Konpasyon

www.compassionatefriends.org

(877) 969-0010

Manman kont chofè ki sou

www.madd.org

Sant Nasyonal pou viktim krim

www.victimsofcrime.org

(202) 467-8700

Sant de Resous Nasyonal Kont Vyolans Domestik

www.nrcdv.org

1-(800) 799-7233

Sant de Resous Nasyonal Kont Vyolans Seksyèl

www.nsvrc.org

(877) 739-3895

Biwo pou Asiste Moun ki Viktim de yon Krim

www.ovc.gov

Paran ti Moun ki Asasine

www.pomc.org

(888) 818-7662



Bwochi sa-a te prepare pa Biwo Federal Envestigasyon an ak Penn State University selon yon akò koperatif.

Enfòmasyon ki nan bwochi sa-a pa sipoze ranplase wòl yon pwofesyonèl ki espesyalize nan domèn kriz emosyonèl.

Depatman Lajistice Ozetazini
Biwo Federal Envestigasyon



*JAN POU OU
AFWONTE
YON KRIZ
EMOSYONÈL*

Pa gen anyen nan lavi-a ki ka prepare ou pou lanmò sibit e twomatik yon moun ki pwòch ou. Pesonn pa atann yo yon bagay konsa ka rive. Moun ki gen pwòblem sikolojik kapab manifeste tout yon seri reyaksyon. Reyaksyon sayo ka sanble yo pa nòmal oubyen etranj. Ou ka santi kòm si gen yon bagay ki pap mache byen nan oumenm e ke doulè tèrib sa-a pap janm diminye.



Ide Pratik pou Afronte yon Kriz Emosyonèl

Lè ou resevwa nouvel lanmò a, ou ka vinn santi tout kò ou vinn angoudi. Nouvel sa-a ka shoke ou, fèw nye reyalite a. Wap eseye fè fas ak tout enfòmasyon ou resevwa yo. Ou ka gen anpil keksyon tou. Ofyamezi wap fè fas ak enfòmasyon sayo, ou ka vinn panse plis. Gen moun ki sonje yon eksperyans twomatik natirèlman gras a yon bagay yo te santi, wè, touche, tande ou goute. Batman kè ou ak tansyon ou ka monte anpil. Gen anpil emosyon yon moun ka santi pandan peryòd sa-a tèlke: Lapèrèz, kòlè, konfizyon, wont, kilpabilite, ak chagren. Gen de lè moun nan ka santi tankou li anlè, li anwo. Ou ka santi kòkraz, epi ou ka fatigue fasilman. Li ta bon pou ou al vizite yon pwofesyonèl lasante si toutfw nennpòt nan sentòm sayo ta dire lontan. Rekiperyasyon ou aprè yon eksperyans twomatik ap pran tan e lika pa fasil. Chak moun genyen yon reyaksyon diferan fas a pwoblèm sikolojik. Pa gen moun ki reyaji yon bon fason oswa yon move fason. Chak moun reyaji yon fason diferan. Pa konte twòp ni sou oumenm, ni sou lòt moun..

- Poze keksyon. Ou ka ap mande tèt ou ki jan de asistans ki egziste e kisa kap pase aprè. Chèche konnen kisa yap espere de oumenm piita. Fason sa-a, wap kapab prepare ou davans pou nenpòt sitiasyon malouk.
- Kenbe yon kaye avèk ou. Ou ka ekri panse ou ak keksyon nan kaye sa-a pou ou pa blye anyen.
- Pran tan ou avan ou pran okenn gwo desizyon toutfw sa posib. Ou ka panse yon gwo chanjman kab fè ou santi ou mye. Lika pa nesèsman redwi doulè-a. Bay tèt ou yon ti tan pou pèmèt ou pase moman ki pi di yo. Epi tou, ou kapab fè ajisteman ki nesèsè avan ou pran desizyon ki pral afekte tout rès vi ou.
- Sonje pou ou respire. Fèmen je ou. Respire dousman e fò jiskasko ou vinn kalme ou.
- Senplifye vi ou pou yon ti moman. Fè yon lis bagay ke ou responsab pou yo nan vi ou. Enspekte lis la epi eseye jwenn kisa ki absoliman nesèsè pou ou ladann. Eske gen bagay ou ka mete sou kote pou yon ti moman? Eske gen bagay ou ka elimine konplètman?
- Pran swen lesprì ou ak kò ou. Manje bagay ki bon pou sante ou e fè egzèsis regilyèman. Egzèsis ka ede amelyore fason ou santi ou e lika ede ou pi byen dòmi.
- Evite fè izaj alkòl ak dwòg ilegal. Sibstans sayo ka bloke doulè-a pou yon ti moman, men yap anpeche ou geri.
- Etabli lòt woutin.
- Evite fè twòp aktivite pou ou pa fatigue.
- Kenbe nimewo telefòn yon bon zanmi ki tou prè bò lakay ou pou ou kapab rele lè ou santi bagay yo twòp pou ou oubyen lè ou santi wap panike.
- Konte sou moun ou fè konfyans. Chèche enfòmasyon konsèy ak èd nan men moun sayo.
- Chèche asistans pwofesyonèl lè sa nesèsè. Menm jan gen doktè ak enfimiyè ki antrene pou swayè kò yon moun, gen lòt pwofesyonèl ki antrene pou ede moun rekipere yo aprè yon pèt ak ede yo fè fas ak doulè emosyonèl yo ka genyen.