

Reyaksyon Nòmal a chòk.

Reyaksyon sa yo kapab fè ou vin pa konfòtab men yo nòmal nan jou ak semèn yo aprè chòk la. Nòmalman, pandan tan ap pase, santiman sa yo vini bese ti kras pa ti kras, epi vini disparèt nèt.

- Difikilte dòmi
- Chanjman nan apeti ou
- Santi ou fatige ak irite fasil
- Fè kochma
- Santi ou kè ou cho
- Santi kò ou "mò" oubyen pa santi anyen ditou
- Santi kè w ap "sote" oubyen tankou ou bezwen siveyebò kote ou tout tan
- Bezwen kenbe moun ki chè a ou pre
- Fè "vizyon" - wè chòk la rejwe nan tèt ou

**Pou
Granmoun**



Se Komisyon Sante Piblik Boston, Depatman Kominikasyon, ki te fè konsepsyon an.

E si mwen pa santi mwen miyò apre yon semèn konsa?

Si ou kontinye genyen difikilte dòmi oubyen ou genyen lòt reyaksyon ki fè ou pa konfòtab, kontakte doktè oubyen konseye ou epi di yo sa. Si ou pa genyen yon doktè oubyen konseye, ou ap jwenn kèk nimewo pou rele sou paj sa a pou jwenn youn. Ou pa bezwen sibi sa a poukont ou.

Pou resous sante mantal, referal ak enfòmasyon sou asirans maladi, rele Lin Sante Majistra a nan (617) 534-5050.

An ka de yon ijans sante mantal rele Ekip BEST la nan (800) 981-HELP oubyen rele 911.

Pou enfòmasyon anliy, ale sou www.talklisten.org.

Boston Public Health Commission
(Komisyon Sante Piblik Boston)
1010 Massachusetts Ave
Boston, MA 02118
www.bphc.org

© EQUUS 274C

**Gerizon
Aprè Yon
Chòk.
Jan pou
fè fas
a move
bagay ki
rive ou,
fanmi
ou ak
kominote ou.**



GERIZON

Komisyon Sante Piblik Boston
Majistra Thomas M. Menino

Kisa yon chòk ye?

Nou tout konn pase moman difisil nan lavi nou. Yon domaj oubyen lanmò yon moun ki chè a ou kapab lakoz chagren ak tristès.

Men genyen ka kote yon evenman tris kapab vin youn ki choke. Yon chòk se lè evenman tris la vin fè ou pi pè ak pi menansan pase nòmal - swa se paske ou pat atann sa a oubyen paske li trè vyolan. Pa egzanp lanmò yon timoun oubyen yon gwoup evenman vyolan nan zòn ou kapab choke non sèlman sa yo ki enplike dirèkteman men anpil lòt moun tou. Yon chòk kapab lakoz anpil detrès ak deranje vi nòmal ou.

Kisa ki pase apre ou fin sibi yon chòk?

Yon evenman ki choke kapab vin afekte ou mantalman, fizikman ak emosyonèlman. Ou kapab sezi lè ou aprann ke aprè yon evenman ki choke, kò ou reponn kote li lage pwodwi chimik. Pwodwi chimik sa yo (ke yo rele òmon) kapab lakoz chanjman nan lespri ou ak kò ou ke ou pa abitye ak konfòtab ak yo. Pwodwi chimik sa yo nòmal epi yo kapab diferan pou chak moun.

Si ou te deja sibi anpil lòt chòk nan vi ou, ou kapab wè ke ou ap sonje moman difisil ou tap soufri yo plis toujou. Sa a nòmal tou. Men ou kapab bezwen yon ti bourad an pli pou ede ou santi ou miyò.

Kisa ou kapab fè pou ou santi ou miyò ak pou ou geri.

Genyen anpil diferan bagay ki ou kapab fè pou geri nan jou ak semèn yo apre chòk la. Pliske ou ap santi pifò nan reyaksyon a chòk yo nan kò ou, bagay ki pi enpòtan pou ou fè a se pran swen tèt ou. Kèk bagay ou kapab fè pandan moman apre chòk la se:

Pase tan avèk fanmi ak zanmi ou yo.

Ou kapab anvii rete bò kote moun ou renmen yo. Mete tan apa nan nan orè ou pou chèche yo ak di yo ke li ede ou le yo kenbe ou konpanyen.

Kontakte doktè oubyen konseye ou.

Ou kapab kontakte doktè ou oubyen konseye ou pou di yo ke ou ap sibi yon evenman ki choke. Li kapab genyen kèk sijesyon pou ou pliske li konnen kòmanse sante ou te ye avan.

Pran swen kò ou. Pliske kò ou reyaji a chòk, ou dwe fè atansyon pou rasire w ke ou ap manje. bwè anpil dlo ak fè yon ti egzèsis. Manje ap ede kò ou kenbe fòs li epi bwè dlo kapab ede ou netwaye sistèm kò ou. Lè ou mache vit pou 20 minit sa ka ede degaje strès.

Pale sou sa ki te pase an lè ou pare. Ou pa dwe fòse tèt ou pale sou chòk la si ou pa santi ou pare. Men si ou santi ou anvii pale, chèche responsab legliz, konseye oubyen doktè ou epi di ou mezi ou anvii di yo nan istwa a.

Dòmni ase. Menmsi ou genyen difikilte pou dòmi, li ap yon bon ide pou ou kouche epi repoze leswa. Lè ou fè yon ti egzèsis pandan lajounen sa kapab ede ou dòmi pi fasil. Reziste tantasyon pou bwè alkòl oubyen pran dwòg/medikaman pou ede ou dòmi. Si ou toujou paka dòmi apre detwa jou, rele doktè oubyen konseye ou.

Kenbe yon woutin nòmal mezi li

posib. Ou kapab pa anvii fè anyen ak evite fè aktivite nòmal ou yo tankou lekòl, legliz oubyen rekreyasyon. Men menmsi ou santi ou diferan, sa kapab ede ou kontinye fè aktivite woutin ou yo mezi li posib pou ou ka kontinye kenbe yon sans vi nòmal.

Rete pasyan. Gerizon de yon chòk pran tan. Li kapab pran anpil semèn oubyen mwaq jiskaske ou santi ou oumenm ankò. Chèche èd si ou santi ou "mare" oubyen si ou santi ou ap vin pi mal.

Trete tèt ou byen. Dèfwa apre yon evenman ki choke, moun kòmanse blame tèt yo ak panse a fason yo te kapab anpeche chòk la, menmsi yo pat ap kapab vre. Lòt moun kapab santi yo wont, oubyen kòmanse imajine ke tout bagay la sete fot yo. Se yon moman pou ou trete tèt ou byen ak reyalize ke se nòmal pou ou genyen kalite panse sa yo.