

## Sante Mantal nan Pwochen Faz Kowona Viris La

Nan nenpòt dezas oswa kriz, gen diferan reyaksyon emosyonèl nan diferan faz. Pandan premye monte a COVID-19 te pase nan New York, li toujou enpòtan pou konprann efè pandemik sou sante mantal ak kapasite pou siviv ak resous ki ka ede.

### Jan yo note nan CDC a, estrès pandan yon epidemi enfeksyon an ka lakòz sa yo:

- Laperèz ak enkyetid (sou pwòp sante ou ak sante nan moun ou renmen yo, sitiyoasyon finansye ou oswa travay, oswa pèt nan sèvis sipò ou konte sou li)
- Chanjman nan dòmi oswa jan w manje
- Difikilte pou w dòmi oswa pou w konsantre
- Pwoblèm sante fizik kwonik
- Ogmantasyon itilizasyon tabak, ak/oswa alkòl ak lòt sibstans

### Nòmalizasyon ak Validasyon reyaksyon strès

- **Sonje byen ke tout moun sou planèt la ap pase nan yon chòk twoma yon fwa-nan-yon-syèk.** Strès ak enkyetid se yon reyaksyon nòmal nan yon sitiyoasyon nòmal. Pou anpil moun, strès ki gen rapò ak COVID-19 agrave ankò ak lòt faktè strès woutin ak non-woutin (ki gen ladan efè emosyonèl rasis ak vyolans rasyal) e menm pi mal.
- **Janti ak tèt ou e ak lòt moun pandan moman sa a.** Anpil moun ap santi yo akable e santiman sa yo ta ka sik pandan kriz la ap avanse. Pifò moun pral rezistan epi retounen nan fonksyonman chak jou yo, kote yo pral fini pi fò paske yo simonte kriz la.
- **Lè sipòte lòt moun, pratike lè w vini nan yon andwa validasyon.** Moun ap pase anpil kounye a epi pa gen okenn reyaksyon emosyonèl ki bon oswa pa bon. Lè moun alèz pou yo pale de lit yo, yo ale dwat nan bay konsèy oswa konpare defi yo a lòt moun ka santi invalid. Olye de sa, eseye di, "ki sanble vrèman difisil." Ou ka mande, "Èske li ta pi itil pou reflechi sou solisyon an ansanm oswa li ta pi itil jis pou fe djòlè kounye a?"

## Jiste a yon nouvo nòm

- **Reflechi sou nouvo opòtinite ki pa disponib anvan.** Anpil nan bagay ki ka pote lajwa, bi, oswa estrikti yo diferan kounye a, e yo ka diferan pou yon bon bout tan. Olye pou yo viv nan alantou de vid de aktivite anvan nan lavi, konsidere ranpli espas la ak nouvo aktivite ak opòtinite.
- **Konsidere eseye kèk nouvo pastan.** Jwèt te montre yo gen yon enpak pozitif sou sante mantal. Angaje pou eseye nenpòt ki bagay ki etensèl yon ti jan ti nan enterè yo. Ou ka jwenn yon nouvo pasyon.
 

Men kèk ide:

  - ✓ Devinèt
  - ✓ Desen
  - ✓ Aprann yon nouvo lang oswa enstriman mizik
  - ✓ Jwèt Video
  - ✓ Fè Jaden
  - ✓ Boulanjri
  - ✓ Fè Ekzèsis
  - ✓ Dijitalize ansyen foto
  - ✓ Jwèt Sou Planch
  - ✓ Zumba
  - ✓ Meditasyon
- **Evalye si gen yon bagay ou te aprann sou angajman ou pandan poz sa a de yon vi regilye.** Èske gen angajman sosyal oswa ki pa akademik ki pa sanble tankou gwo pèt lè yo retire yo nan orè a? Èske gen yon nouvo koneksyon vityèl ke ou vle kenbe? Konsantre sèlman sou lè bagay sa yo "tounen nan nòm" ta ka anpeche w wè ti pozitif nan sa k ap pase kounye a.

## Rete Konekte

- **Konekte ak lòt moun se youn nan pi bon bagay ou ka fè pou sante mantal ou.** Li ede lòt moun tou. Reflechi sou ki jan ou ka kontakte yon moun, rekonsakte yon moun ki te kontakte ou, oswa jwenn fason nouvo ki an sekirite pou sosyalize. Mete yon objektif piti, tankou voye tèks mesaj bay yon moun diferan chak jou oswa voye men bay yon moun ou kwaze sou wout ou chak jou ou.
- **Raple tèt ou ke ti etap yo se tout sa ki nesè pou fè yon gwo enpak.** Ou ka santi presyon pou fè yon gwo jès lè w ap kontakte yon moun ou pa gen kontak kèk tan. Trè pwobableman, yo pral apresye yon apèl, tèks, kat postal, oswa menm yon meme.
- **Jwenn fason pou ou sipòte lòt moun.** Rive jwenn moun ki ta ka afekte pi plis, espesyalman pa chagren, maladi, pèdi travay, konfli fanmi, elatriye. Menm si li ka santi yo alèz yo rive atenn, kontak ou ta ka sa ki ede yo pase jou sa a.
- **Si ou pa gen yon kominote, pran opòtinite sa a pou w vin kominote yon lòt moun nan kominote a.** Kite yon nòt nan yon bwat lèt, affiche sou yon fil fowòm sou entènèt, oswa pran telefòn lan pou w rele yon zanmi ou pèdi lontan.

## Yon adaptasyon sèn

- **Mete an pratik kapasite adaptasyon sèn ou.** Panse a sa ki te pèmèt ou travèsè yon moman difisil deja. Konsidere fè yon lis aktivite 5-minit ou ka fè pou ede tèt ou rete fleksib. Lè ou santi ou deprime, rale lis la epi fè youn oswa plis nan aktivite yo pou 15 minit. Siveye ki jan ou santi ou anvan ak aprè.

Men kèk konsèy sante pou w konsidere:

- ✓ Pran poz de media Chwazi yon sous ou fè konfyans ak tcheke nan yon fwa nan yon jounen oswa nan yon lòt entèval seri. Lòt ke sa, eseye deploge de medya yo.

- ✓ Ekzèse. Bouje kò ou regilyèman sa itil kò ou ak lespri ou.
- ✓ Fè li yon priyorite pou w genyen regilye, manje nourisan. Eseye kenbe ti goute ki an sante tankou fwi ak legim alantou pou w pran tanzantan
- ✓ Mete yon tan pou w ale nan kabann ak pou reveye tan nan yon orè regilye epi kenbe yon woutin pou w detann ou anvan w al dòmi.
- ✓ Pratike estrateji detant tankou respirasyon pwofon ak meditasyon.
- ✓ Kenbe lespri w okipe. Olye pou yo evite panse sou yon bagay, jwenn yon lòt bagay pou konsantre sou li, tankou aprann yon nouvo konesans oswa angaje nan yon konvèsasyon sou yon sijè ki pa COVID.
- ✓ Pratike gratitud, pa egzanp lè w fè yon objektif pouw desann 3 ti moman pozitif nan fen jounen an.
- ✓ Konekte ak nati a. Lè w deyò nan lè fre a, menm pou kèk minit chak jou, li bon pou sante mantal ou.

## Evalye risk

- **Konnen fè yo.** Kòm restriksyon sou sosyalizasyon yo leve, li komen pou w santi yo paralize ak enkyetid ak dout. Pa gen ase enfòmasyon ak genyen twòp enfòmasyon tou de fè pè. Jwenn yon sous enfòmasyon konfyans epi fèmen lòt sous.
- **Pase kèk tan ak tèt ou ak fanmi ou panse sou tolerans pèsònèl ou nan risk yo.** Èske ou gen kondisyon sante kache oswa yon moun ou renmen ki imuno-konpwomèt? Èske ou gen responsablite ak wòl ki fè li enpòtan pou ou pou w soti nan piblik la? Konsidere fè règleman pou tèt ou pou fè referans a (eg. Mwen pral sosyalize deyò, men pa anndan kay, oswa mwen pral sosyalize ak vwazen mwen, men se pa nenpòt lòt moun kounye a) pou ou pa bezwen re-pran desizyon an chak fwa. Jis fè referans a règleman ou pito.

- **Pran yon apwòch de rediksyon mal nan plas yon apwòch san konpwomi, tout-oswa anyen.** Reflech sou fason pou redwi risk ou genyen nan nenpòt sitiyaasyon. Pa egzanp, si ou nan yon sitiyaasyon kote ou pa kapab kenbe sispye de distans eke ou ka pou gen kominike avèk lòt moun, mete yon mask ka ede fè sitiyaasyon an pi an sekirite. Antisipe ke ou ka santi presyon pou redwi prekosyon ou yo. Repete sa ou ta ka di an repons a yon moun ki kesyone desizyon ou yo.

## Ede timoun yo ak adolesan yo fè fas

Timoun ak adolesan reponn a strè de fason diferan. Paran ak moun k ap pran swen moun lan ka chèche siy estrès tankou:

- ✓ Difikilte pou peye atansyon ak pou konsantre
- ✓ Chanjman nan manje oswa dòmi
- ✓ Evite aktivite, espesyalman aktivite yo te jwi anvan
- ✓ Sentòm fizik/somatik, tankou tèt fè mal, vant fè mal, elatriye.
- ✓ Enkyetid ak rimirasyon wo nivo
- ✓ Tristès, chimerik, ak kòlè
- ✓ Sanble pèdi ladrès aki yo, tankou gen plis aksidan twalèt
- ✓ Itilizasyon sibstans

Paran yo ak moun k ap pran swen yo ka ede timoun yo ak adolesan fè fas ak strès nan anpil fason:

- **Valide pitit ou epi fè yo konnen li nòmal pou ou santi ou tris, pè, oswa pafwa fache.** Raple yo ke yo pa pral toujou santi yo fason sa a.
- **Ede yo sonje ki jan yo te travèse moman difisil deja nan tan pase.**
- **Kenbe liy kominikasyon ouvè ak pitit ou.** Pale aklè epi vini a sijè difisil menm si pitit ou a pa fè sa.

- **Lè timoun poze kesyon, remèsye yo paske yo vini a sijè a epi reponn onètman.** Si ou pa konnen repons lan, fè yo konnen, epi reflechi ansanm sou fason pou w jwenn repons lan.
- **Lè timoun souleve opinyon** yo te tandè, mande nan yon fason net kote yo te aprann pou ou ka ede yo evalye si ak ki konbyen pou w kwè sous yo a.
- **Pataje enfòmasyon nan yon nivo devlopman apwopriye.** Rasire pitit ou yo sou fason oumenm ak kominote a kenbe yo an sekirite. Tcheke si pitit ou a konprann sa ou di lè w mande yo repete ba ou sa yo tandè a.
- **Pale ak timoun ki pi gran ou yo oswa adolesan sou fason w ap evalye risk ak sa ki te ede ou pran desizyon ou yo.** Pandan ke timoun yo ka fache sou restriksyon, li ka pi fasil aksepte si yo konprann rezon ki fè yo fè yo. Lè sa a, jwenn yon fason pou yo pou yo rete konekte ak kamarad klas yo nan limit yo ke ou mete. Sa a ta ka nòmalman oswa atravè sosyalizasyon an pèsòn sekirize.
- **Montre pitit ou ki jan ou fè fas ak strès.** Timoun yo ap aprann de sa ou fè plis pase sa ou di. Si ou rete moute anreta, tcheke nouvèl la tout tan tout tan an, epi yo pa resevwa fè egzèsis, li pral pi rèd pou yo pou yo sèvi ak ladrès pwòp tèt ou-swen yo.
- **Toutan sa posib, kenbe kèk woutin.** Pandan ke li enpòtan pou bati nan fleksibilite, gen kèk estrikti ki bon pou sante mantal pandan yon tan nan ensèten.
- **Pran avantaj sou yon orè diferan pou eseye nouvo fason pou fè koneksyon enpòtan ak pitit ou yo.** Kòmanse fè lekti yon seri byen fò, koute mizik, mache deyò a, oswa bati kèk bagay ansanm.

### Chachè èd pou paran si ou bezwen sa.

Paran yo anjeneral gen pi plis sipò nan kominote a nan leve timoun yo, kit se avèk lekòl yo, lòt aktivite yo, vwazen yo, fanmi pwolonje, oswa kominote ki baze sou lafwa. Oumenm kòm paran pa ka e pa dwe pran tout lòt wòl sa yo. Fè yon ekip

vini pou antoure ou. Apiye yon manm nan fanmi an, jwenn yon pwogram konsèy pou adolesan pou w konekte avè l, oswa chèche èd pwofesyonèl pou sipò pou paran oswa konsèy fanmi.

## Fè fas ak chagren konplike, sentòm estrès pòs-twomatik, ak lòt reyaksyon entans

Après somè yon dezaz, pifò moun retounen nan fonksyonman regilye yo. Sepandan, nan mwa ki vini apre katastwòf la, gen kèk konsekans sou sante mantal ki pi grav ki ka kòmanse leve.

Siveye tèt ou ak moun ou renmen pou siy ke ou ta ka bezwen kèk sipò adisyonèl.

Gen kèk nan pi komen maladi sante mantal ke ou oswa yon moun ou renmen ta ka fè eksperyans yo se:

- Depresyon
- Dèy Konplike
- Twoub ki Lye ak Strès Pòs Twomatik
- Twoub ki Lye ak Itilizasyon Sibstans
- Twoub ki Lye ak Itilizasyon sibstans

Si ou akable ak COVID-19 ou pa poukont ou. Si w santi w strese, akable, oswa ou panse fè tèt ou mal oswa touye tèt ou, chèche èd.

**Liy Sipò Emosyonèl Pwojè Hope New York**  
(844) 863-9314 | 8:00 AM-10:00 PM, 7 jou/semèn

**Liy Telefonik Nasyonal pou Prevansyon Swisid**  
(800) 273-8255 (TALK) | 24/7/365

**Liy Tèks pou Kriz**  
Tèks: Got5 to 741741 | 24/7/365

**NY HOPEline** (Abi sibstans/Pwoblèm jwèt aza Biwo Sipò Adiksyon ak Sèvis (OASAS)  
(877) 8-HOPENY | Tèks: 467369 | 24/7/365

**Liy Dirèk Vyolans Domestik ak Seksyèl Eta New York**  
(800) 942-6906 | Tèks: (844) 997-2121  
Chat: opdv.ny.gov | 24/7/365