

Ou santi w estrese osijè Kowonaviris (COVID-19)?

Jere Angwas nan yon Sitiyasyon ki Pwovoke Angwas

Epidemi COVID-19 toupatou nan mond lan te mennen nan pwopagasyon laperèz ak panik pou moun ak kominote yo. Anplis de swiv direktiv prekosyon fizik, moun yo ta dwe pran swen byennèt sikolojik yo.

Gid sa a gen ladan konsèy pou prekosyon ki annaprè yo:

- Pou tout moun
- Pou moun kap resevwa Sèvis Sante Mantal
- Pou Paran yo, Sa ki gen ladan Paran Timoun yo ki gen kondisyon Twoub Angwas ki egziste deja
- Pou Moun kap pran swen moun Aje yo:
- Pou Founisè Sante Mantal yo:

Pou tout moun

- **Redwi angwas lè ou redwi risk.** Fason pou redwi risk gen ladan pratike bon ijyèn (egzanp etènnye ak touse nan koud ou, etènnye nan yon mouchwa epi touswit jete mouchwa a, lave men w regilyèman avèk savon ak dlo pou omwen 20 segonn, elatriye.) Anplis, kreye yon plan sizoka woutin regilye w ta deranje, tankou mizanplas travay a distans ak lòt altènativ pou gadri timoun. Mete yon plan ki kapab ede redwi angwas lè ou pran chaj bagay ou ka kontwole yo.
- Jere kantite enfòmasyon lè ou chwazi sous fyab ak etabli limit pou verifye mizajou yo. Li enpòtan pou jwenn regilyèman enfòmasyon reyèl ak enpòtan. Men, lefèt pou kontinye defile nan media sosyal oswa kontinye ap rafrech sou nouvèl toutan riske pou pwovoke yon ogmantasyon angwas. Chwazi kèk estasyon nouvèl ou fè konfyans— tankou otorite sante ak lokal eta, Sant pou Prevansyon ak Kontwòl Maladi, oswa Òganizasyon Mondyal Sante – epi angaje pou tcheke yo pandan youn oswa de fwa pa jou pou dènye nouvèl.

- Kontwole nivo angwas ou. Angwas se yon repons nòmal nan yon sitiyaasyon estrès e li ka bay benefis adapte nan anpil sitiyaasyon. Men, lè wap fè fas avèk anpil ensètitud, sèvo w ka ale nan yon espiral angwas ki pa itil ankò. Konnen diferans ant estrès tipik ak atipik enpòtan. Kontwole nivo estrès ou pral fè ou konnen kilè ou bezwen pou chèche lòt èd.
 - ✓ **Yon reyakasyon estrès tipik ka gen ladan:** difikilte tanporè pou konsantre; chimèrik ak kolè; fatig; lestomak fè mal; ak difikilte pou dòmi.
 - ✓ **Yon reyakasyon estrès atipik ka gen ladan:** yon angwas pèsistan ak/oswa depase ki pa soti e ki anpeche w fè aktivite chak jou ou. Si wap eksperyman chanjman enpòtan nan nivo enèji w, abitud manje, oswa abitud dòmi, difikilte pou konsantre oswa aktivite nòmal, enkyetid pwolonje ak akablan ak dezespwa, oswa panse pou fè tèt ou mal oswa swisid, cheche èd touswit nan 1-800-273-TALK (8255) oswa tèks Got5 to 741741.
- **Pratike bon swen pèsònèl, sa ki gen ladan egzèsis, manje bon jan kalite manje, ak dòmi yon kantite tan adèkwat lanwit.** Si posib, pase yon titaan deyò. Évite rete ta pou ap gade nouvèl.
- **Pratikman chèche èd nan diferan kalite rezo sipò,** tankou fanmi, zanmi, kòlèg, kominote ki baze sou lafw, ak òganizasyon sosyal yo pou ranfòse santiman koneksyon w anjeneral. Izolasyon ak solitud ranfòse angwas.
- Jwenn travay ak responsablite enpòtan nan rezo sipò w pou kanalize angwas ou, tankou kowòdone livrezon episri pou sila yo ki pa kapab soti lakay yo, òganize lide aktivite pou timoun pou paran yo k ap travay nan kay, oswa apèl sou videyo oswa rele moun sila yo ki kapab santi yo izole sosyalman. Sipòte lòt moun benefik egalman pou sipòte a tou.
- **Jwenn oswa kreye espas ki pa konsantre sou COVID-19.** Kòmanse yon medya sosyal sou lòt sijè, mande zanmi pou diskite sou lòt sijè, oswa gade chanèl TV oswa fim ou prefere
- **Pwofite ti moman pozitif, anplifye istwa pozitif yo, ak rete optimis.** Eseye pou kiltive yon pratik byennèt mantal, tankou ekri yon jounal rekonesans, oswa pale aswè avèk fanmi w sou moman nan lajounen an ki te agreyab oswa enteresan.
- **Pran yon opòtinite pou pratike konsyantizasyon lè wap jere angwas.** Zouti konsyantizasyon tankou egzèsis atè, modilasyon sansoryèl, ak respirasyon pwofon kapab itil.

Pou moun yo kap resevwa Sèvis Sante Mantal:

- **Opli vit ke posib, travay avèk founisè sante mantal ou sou yon plan adaptasyon.** Panse sou konpetans adaptasyon ou ka pratike chak jou epi fè atansyon a konpetans adaptasyon sa yo ou ka itilize ki otreman nwizib pou sekirite ak byennèt ou. Pa egzanp, si ou konnen mizik sa a, mache deyò, repwogram panse w, epi konekte avèk lòt moun itil, panse sou fason pou ka entegre bagay sa yo nan lavi w chak jou. Si ou konnen ou ka gen difikilte avèk rimine, blese tèt ou, abi sibstans, oswa lòt estrateji ki kapab danjere pou sekirite ak byennèt ou, idantifye lòt metòd adaptasyon avèk founisè w. Ekri yon plan pou ede w prepare pou angwas entansifye.
- **Travay avèk founisè sante mantal ou sou fason spesifikman pou jere angwas epi mande yo pou ede w vini avèk konpetans pratik ou kapab repete.**

- **Travay avèk founisè sante mantal ou sou lòt opsyon si woutin sèvis ou deranje.** Sa yo ka enkli sèvis telesante mantal, jwenn medikaman preskripsyon, oswa angaje nan lòt aktivite byennèt mantal.
- **Chèche sipò zanmi ki pozitif.** Konekte tèt ou avèk lòt moun ki konprann eksperyans ou e ki kapab ede w nan rezoud pwoblèm yo. Si distans sosyal ogmante santiman izolasyon w, chèche sipò anliy oswa liy asistans pou zanmi yo.

Pou Paran yo, Sa ki gen ladan Paran Timoun yo ki gen kondisyon Twoub Angwas ki egziste deja:

- **Panse sou sa epi repete skrip pou pale chak jou avèk pitit ou sou COVID-19.** Timoun yo ka pran siyal nan men moun kap ba yo swen sou kijan yo bezwen enkyete sou yon sijè. Chèche resous ak medya pou ede w nan preparasyon w.
- **Pale sou sitiyaasyon an ouvèlman.** Pifò timoun ki nan laj lekòl primè ak piwo te tandè pale sou COVID-19 oswa kowonaviris. Evite sijè a oswa bay anpil re-asirans se tankou wap nourri angwas la. Si timoun yo vini avèk sijè a, fè yo konnen ou kontan yo pale de li. Sa ap ogmante pwobabilite ke yo pral vini bò kote w avèk plis angwas oswa kesyon.
- **Pa bay plis enfòmasyon pase sa yo mande a.** Yon pati nan apwòch ki apwopriye nan devlopman se pou reponn kesyon pitit ou poze a, men pa nesèsman plis pase sa. Verifye pou asire ke yo te konprann repons ou lè ou remande yo kisa yo te tandè, epi fè yo konnen ou dizpòze pou tandè plis kesyon. Re-asire pitit ou ke li nòmal pou santi w pè oswa angwase.
- **Ede pitit ou ki gen laj lekòl ak adolesan pou yo mete limit sou enfòmasyon yo menm jan wap fikse pwòp limit ou tou.** Ede yo idantifye sous reyèl nan enfòmasyon ak etabli entèval apwopriye pou anrejistre. Ankouraje yo pou yo itilize konpetans edikasyon yo sou medya pou kesyone mesaj yap resevwa nan diferan chanèl enfòmasyon. Konsidere limite tan ekspozisyon nan medya oswa konsome medya avèk pitit ou kidonk ou kapab disponib pou entèprete ak eksplike enfòmasyon.
- **Kenbe otan de woutin entak ke posib.** Pou timoun yo ki pa gen lekòl ak/oswa aktivite apre lekòl ki te anile, li nesès pou kenbe lòt woutin, tankou lè repa ak lè pou dòmi.
- **Nan limit posib, pou timoun yo ki nan kay la pou yon peryòd tan long, mete yon estrikti.** Kolabore avèk pitit ou pou vini avèk yon orè ki fleksib, tankou aktivite deyò ak preparasyon repa nan maten, ak yon fim ak tan pou fè devwa nan apremidi.
- **Jwenn fason enteresan pou kenbe kontak avèk moun pitit ou separe de li,** tankou gran paran oswa kanmarad klas nan lekòl. Kreye opòtinite pou kenbe ak menm grandi
- **koneksyon,** tankou li yon liv pou granparan yo sou apèl viedyo oswa voye kat postal pou zanmi yo.
- **Akouraje aktivite fizik ak tan deyò, kote lè sa posib.** Yo toulède rete aktif epi gen opòtinite pou rete nan nati a itil pou redwi angwas ak devlope rezistans.
- **Itilize sa a kòm yon opòtinite pou anseye konpetans tolerans nan detrès ki pral nesès pou pitit ou yo nan nenpòt sitiyaasyon.** Sa a se yon moman ideyal pou aprann plis sou respirasyon delibere, imaj gide, distraksyon, ak lòt konpetans.

Pou Moun kap pran swen moun Aje yo:

- **Fasilite fason pou moun aje yo kenbe koneksyon sosyal yo.** Kòm yo te mande pou granmoun yo izole otan ke posib, li pwobab ke izolasyon sosyal ak solitid ka gen konsekans sou sante mantal ak fizik. Etabli ak bay asistans teknolojik pou fanmi ak zanmi yo rete konekte avèk moun nan. Konsidere kowòdone yon gwoup moun pou tcheke sou yon baz wotasyon kidonk moun yo ka santi sipò yon rezo.
- **Ankouraje yo pou yo rete pi aktif ke posib,** pou alafwa byennèt fizik ak sikolojik.
- **Ede moun aje yo jwenn fason kote yo ka ede lòt moun,** stankou rele lòt moun pou tcheke sou yo oswa divèti avèk pitit pitit yo sou FaceTime. Gen yon objektif ak wòl ka redwi angwas.
- **Konsidere pratike fason ou ka soulaje angwas yon moun aje,** tankou volontè pou kòmande episri sou entènèt oswa ofri pou al mache chyen moun nan(yo).
- **Nan yon peryòd gwo angwas, li kapab difisil pou granmoun yo chwazi sous fyab pou jwenn enfòmasyon ak dènye nouvèl sou COVID-19.** Kreye yon lis medya ki gen bon repitasyon epi ekri yo.
- **Pratike swen tèt ou epi gen konpasyon pou tèt ou.** Byenke bay moun swen se yon wòl ki egzijan ak gratifyan nan bon moman, lè wap bay moun swen nan yon peryòd tan ki gen preyokipasyon sa kapab patikilyèman estresan. Si posib, jwenn yon fason pou pran ti poz, altène responsablite yo avèk lòt moun, epi pratike pwòp estrateji sante mantal ou.

Pou Founisè Sante Mantal yo:

- **Metè yon priyorite sou swen pwòp tèt ou,** sa ki gen ladan repo adewat ak egzèsis, manje bon jan kalite manje, kenbe koneksyon sosyal, ak pran plis tan ke posib pou prestasyon sèvis yo.
- **Prepare pou angwas entansifye pou moun wap bay swen an epi prepare pwòp twous zouti ou sou konpetans ak skrip ki kapab itil.**
- **Travay avèk kòlèg ou yo pou prepare plan sekou pou jesyon kriz,** tankou tele sante oswa lòt aranjman ki kapab geri w, kidonk ou prepare si gen yon deranjman nan sèvis yo. Travay avèk sipèvizè w ansanm avèk kòlèg yo pou pivote fonksyon yo ak antrene w otan ke posib.
- **Metè anplas sipò pou kòlèg yo,** tankou sipèvizyon ak konsiltasyon kanmarad yo, pou konekte avèk lòt moun ki nan yon sitiasyon menm jan. Metè anplas espas pou diskite sou bilan twomatis endirèk e angwas se yon pati enpòtan nan swen pèsonèl.
- **Chèche èd pwofesyonèl jan sa nesèsè.** Sonje ke dispozisyon swen sante mantal pandan yon kriz difisil e li enpòtan ke ou adrese pwòp estrès ak angwas ou.