

PFA

PREMYE SWEN SIKOLOJIK

ANSANM
NOU PI FÒ

YON GID POU EDE OU AK KOMINOTE KOTE W AP VIV LA

PAHO

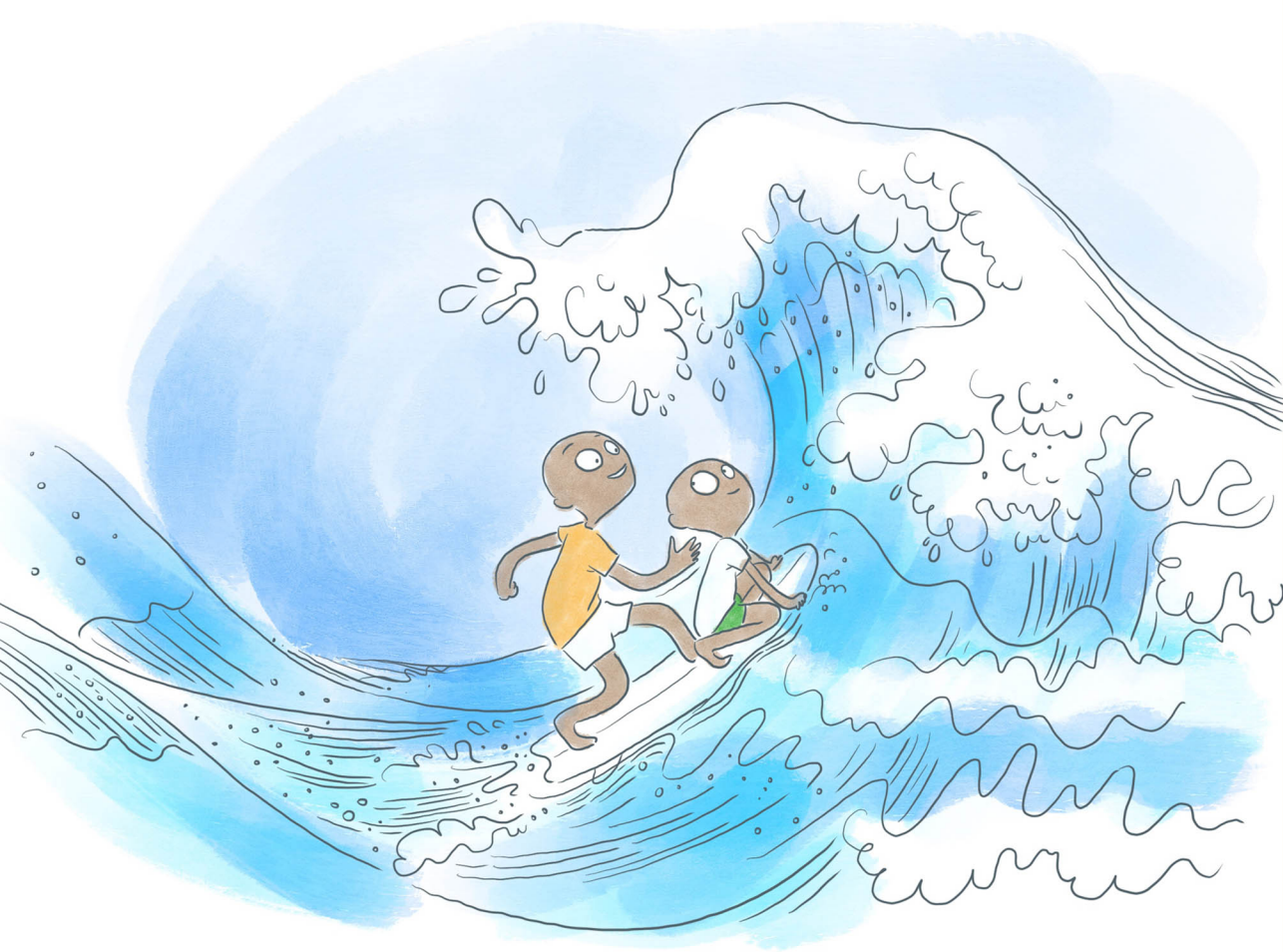


Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
www.who.int/americas





Se Ink Link Team nan ki Krewe li (www.theinklink.org). Ilistrasyon ak grafik se Emma Tissier & Hélène Pouille ki fè yo.
Laure Garancher & Olivier Coldefy fè evalyasyon an.

Oganizasyon Pan-Ameriken pou Lasante ak Bank Devlopman Karayib prepare ti liv sa a kòm yon zouti pou ede nou pran swen tèt nou ak kominote nou nan sitiyasyon kriz. Li fèt gras a Premye Swen Sikolojik, ke yo rele an anglè PFA, yon repons imanitè, solidè epitou ki pratik pou bay yon lòt moun k ap souffri epi ki ka bezwen èd.

Nan ti liv sa a, "asistan PFA" nou an ap gide ou nan twa prensip debaz PFA a: Gade, Koute epi Konekte. Sa ap ede ou vin pi pre moun ki afekte yo, koute epi konprann bezwen yo ak ba yo sipò pratik ak bonjan enfòmasyon. Epitou sa pral pèmèt ou konprann bezwen chak diferan gwoup, tankou gason, fanm, timoun ak adolesan epi moun andikape yo, elatriye. Se sèlman yon granmoun ki ta dwe yon asistan PFA.

Pwofite avantaj ti liv sa a ap pote, li l epi reli l de tan zan tan, pataje li avèk zanmi, fanmi epi ak moun k ap viv nan kominote ou, epitou gaye mesaj la:

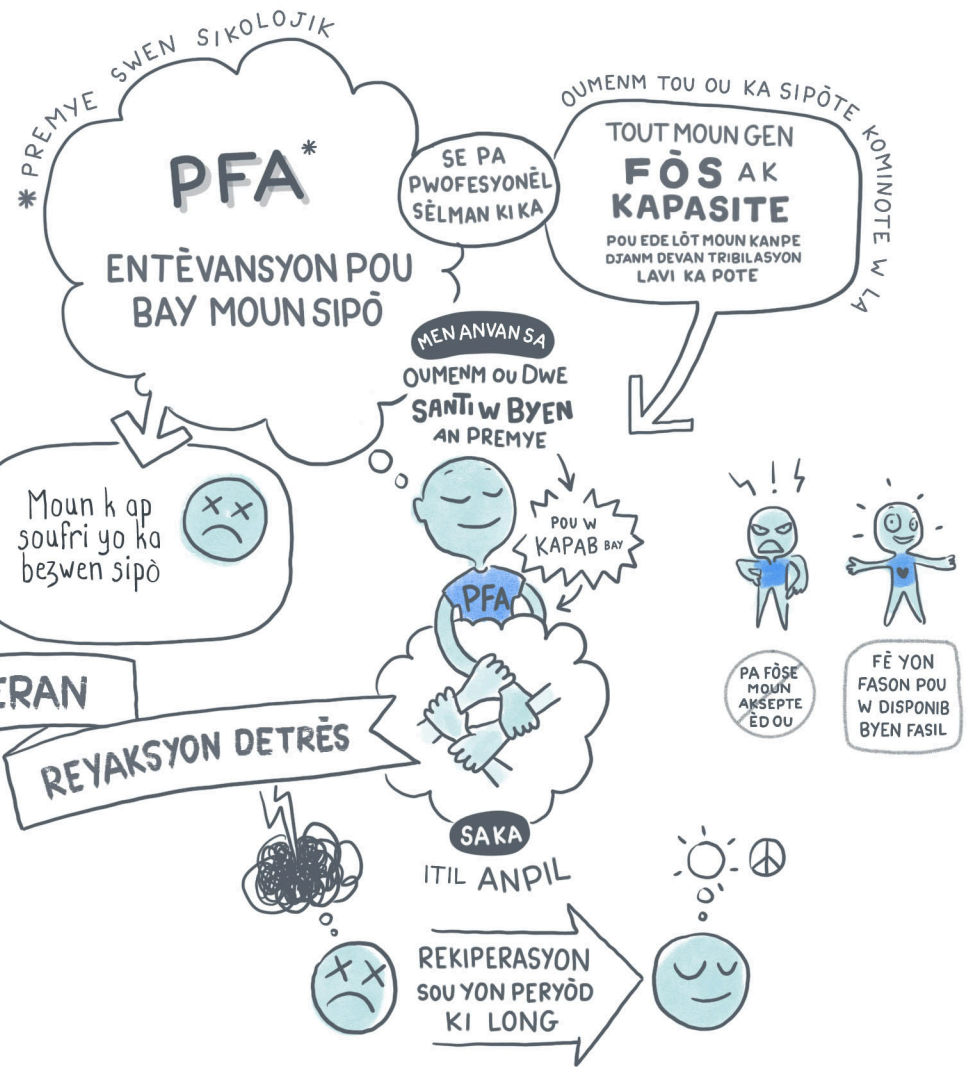
"Ansanm Nou Pi Fò".

GEN YON DEZAS



**NAN KOMINOTE
OU OSWA NAN FANMI OU**

Gid sa a pral ede w konnen bagay sa yo ki pi itil pou w di epi pou w fè pou moun ki nan detrès.

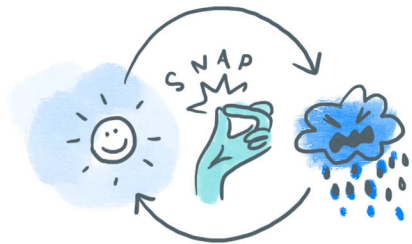




GADE

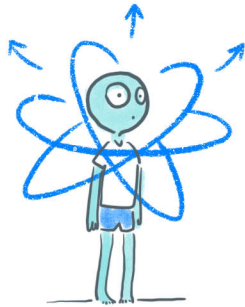
GADE

SEKIRITE WAN PREMYE!



Sitiyasyon kriz yo chanje byen vit:

- Kondisyon metewolojik
- Inndasyon
- Batiman ki ka tonbe



Pran san w pou gade sa k ap pase
ozalantou anvan ou ofri lòt moun èd

Se granmoun sèlman ki ta dwe bay PFA



Rete kalm

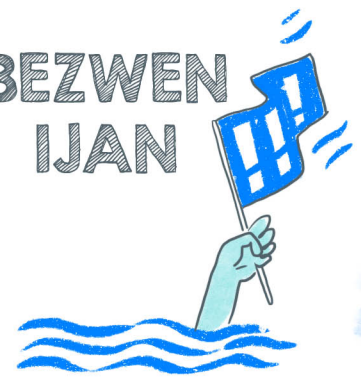


Rete pridan

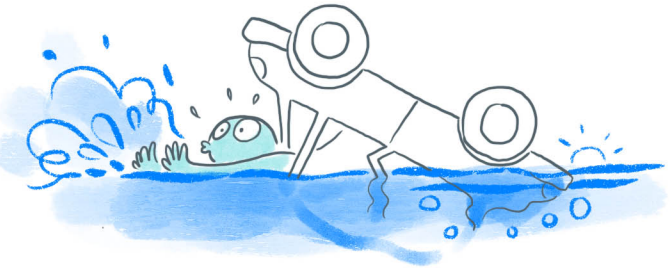


Reflechi anvan ou aji

BEZWEN IJAN



KONDISYON KI MENASE LAVI ?



Moun ki bezwen sekou, tankou moun ki bloke oswa moun ki an danje ?

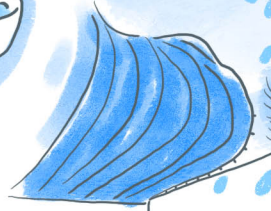
Moun ki blese grav epi ki bezwen asistans medical ijan ?



SI OU PA KAPAB ENTÈVNI, CHÈCHE ÈD OSWA MOUN KI KALIFYE

BEZWEN DEBAZ ?

Abri, manje, dlo ?



Pwoteksyon kont move tan, rad ?



Moun ka reyaji diferan fason nan yon sityasyon kriz,
touswit apre oswa kèk jou apre



Moun ki nan gwo detrès
pa ta dwe rete pou kont yo!

Eseye pwoteje yo jiskaske
reyaksyon an pase oswa
jiskaske ou ka jwenn èd.

REAKSYON NAN MOMAN DETRÈS

CHÈCHE MOUN KI KA PLIS
BEZWEN ATANSYON ESPESYAL

- Timoun ak adolesan
- Moun ki gen pwoblèm sante
oswa andikap fizik ak mantal

MOUN YO DESOULEN

Yo bliye kijan yo rele
oswa sa ki te pase...

Kolè,
anksyete
& lapèrèz

CHI
ME
RIK



PRAN PREKOSYON
NÈVE

KONFONN

pa santi okenn emosyon,
santi li "pa nan limenm"
oswa dekonekte



SENTÒM
FIZIK YO

Tranble,
maltèt,
santi fatig,
pèdi apeti

PA REPONN
PA PALE D'ITOU

SANTI REMÒ, WONT
DÈSKE YO SIVIV OSWA
PASKE YO PA SOVE LÒT MOUN

DLO NAN JE, TRISTÈS,
ATITID DEPRIME, CHAGREN



PAKA DÒMI. MOVE RÈV



PÈ KE YON BAGAY
GRAV ANPIL VINN RIVE



KOUTE

KOUTE

KIJAN POU BYEN KOUTE

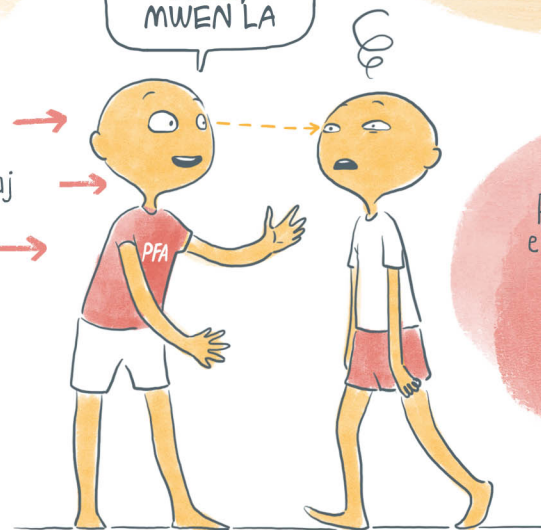
Fè atansyon
ak mo w ap
anplwaye ou
epitou langaj
ko ou

FÈ YO KONNEN OU LA

Gen kèk moun ki ka pa vle pale
sou sa ki te rive. Men, yo ka
apresye sa si ou rete avèk yo
byen frankil, oswa si ou ofri yo
sipo pratik tankou manje oswa
yon vè dlo

SI OU
BEZWEN
PALE,
MWEN LA

Kontak zye →
Ekspresyon vizaj →
Jès →



Pa fose yon moun
eksplike w sa li pase

1 ADRESE MOUN NAN LAPAWÒL AVÈK RESPÈ



RESPEKTE VI PRIVE AK DIYTTE MOUN NAN

- SI SA NESESÈ. KENBE ISTWA MOUN NAN KONFIDANSYÈL
- ESEYE PWOTEJE MOUN NAN KONT MEDYA YO

2 MANDE CHÈCHE KONNEN KI SA KI PI ENPÒTAN POU YO NAN MOMAN SA A



3 KOUTE EPI EDE YO RETE KALM



Pran pasyans epi rete kalm

Rete pre men kenbe yon distans ki apwopriye

Koute si yo vle pale sou sa ki te pase

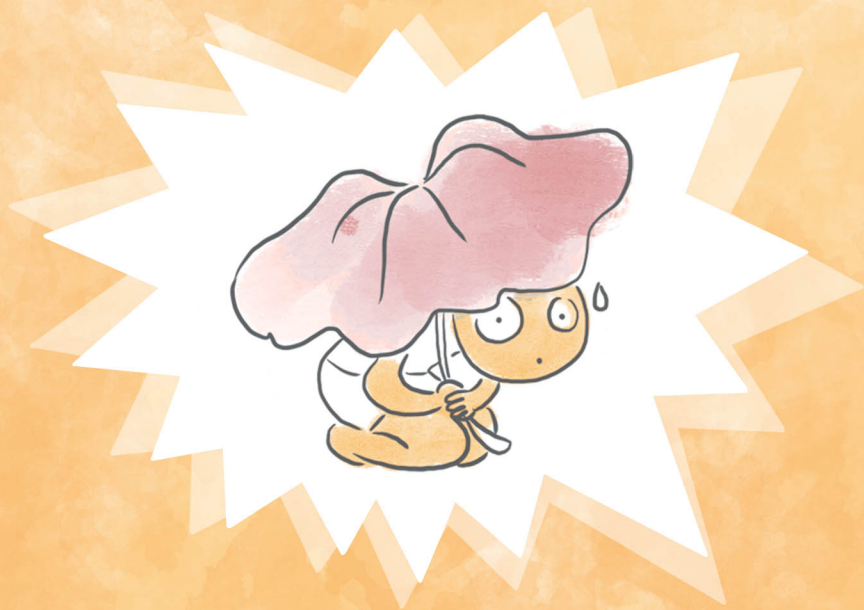
Fè yo konnen w ap koute. Souke tèt ou oswa di 'hmmm...'

4 BAY BONJAN ENFOMASYON, SI SA POSIB



Gen kèk moun ki ka santi yo "pa nan yo menm" oswa dekonekte.
Pa egzanp, yo ka referè izole oswa pa reponn.

Yo ka sanble "pèdi", pa konnen sa ki te pase oswa santi yo pa
konnen ki kote yo ye...



Ou ka ede yo nan swiv konsèy sa yo !

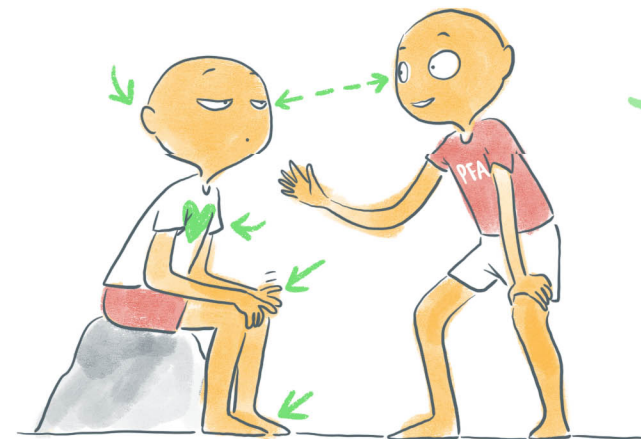
FÈ

VWA OU DWE
KALM EPI
DOUS

FÈ
BON
KONTAK
AK JE

RAPLE YO
OU LA POU
EDE YO

RAPLE YO
KE YO AN
SEKIRITE,
SI SE VRE



KONSANTRE
SOU RESPIRASYON
OU. RESPIRE
DOUSMAN

TAPE DWÈT
OU SOU JENOÙ
OU

METE EPI
BYEN SANTI
PYE OU ATE
A

CHÈCHE BAGAY
KI PA BAY STRES
BO KOTE OU...

KISA OU WÈ
LA A? ESKE OU
KA DEKRI LI?

PA FÈ

Pa entèwonp oswa fè moun nan prese pale lè l ap rakonte istwa li (pa gade mont ou oswa pa pale rapid ...)

KITE M DI OU!

ÈSKE OU FOU?

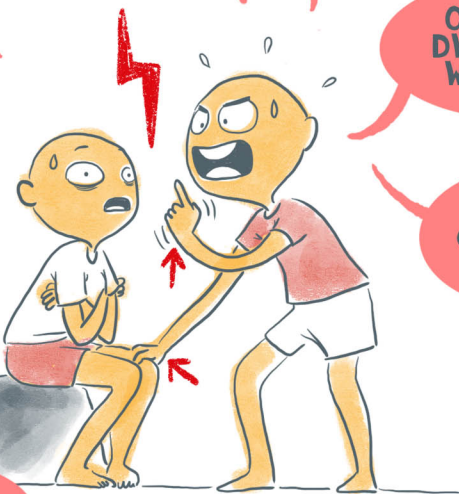
Pa rakonte pwòp pwoblèm ou

DI MWEN!!!

Pa envante bagay ou pa konnen

MWEN PWOMET OU ...

MWEN PRAL FÈ LI POU OU



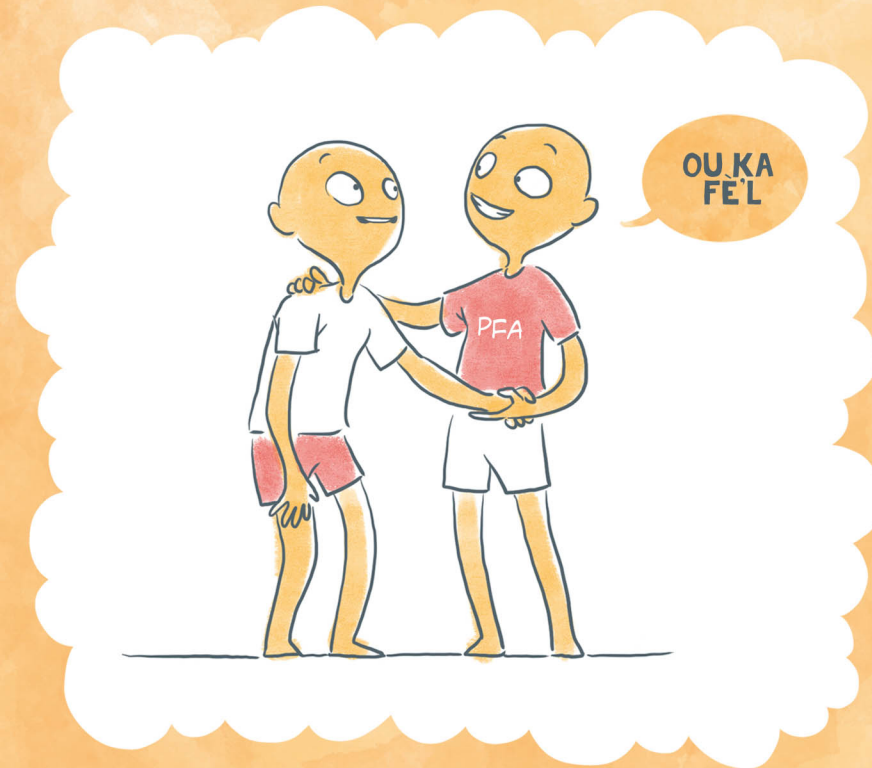
OU PA TA DWE SANTI W KONSA

OU GEN CHANS OU SIVIV

Pa rakonte yo istwa yon lòt moun

PA PANSE AK AJI TANKOU SI OU DWE REZOUZ TOUT PWOBLEM YO!

Yo dwe santi fòs yo ak kapasite yo pou pran swen tèt yo

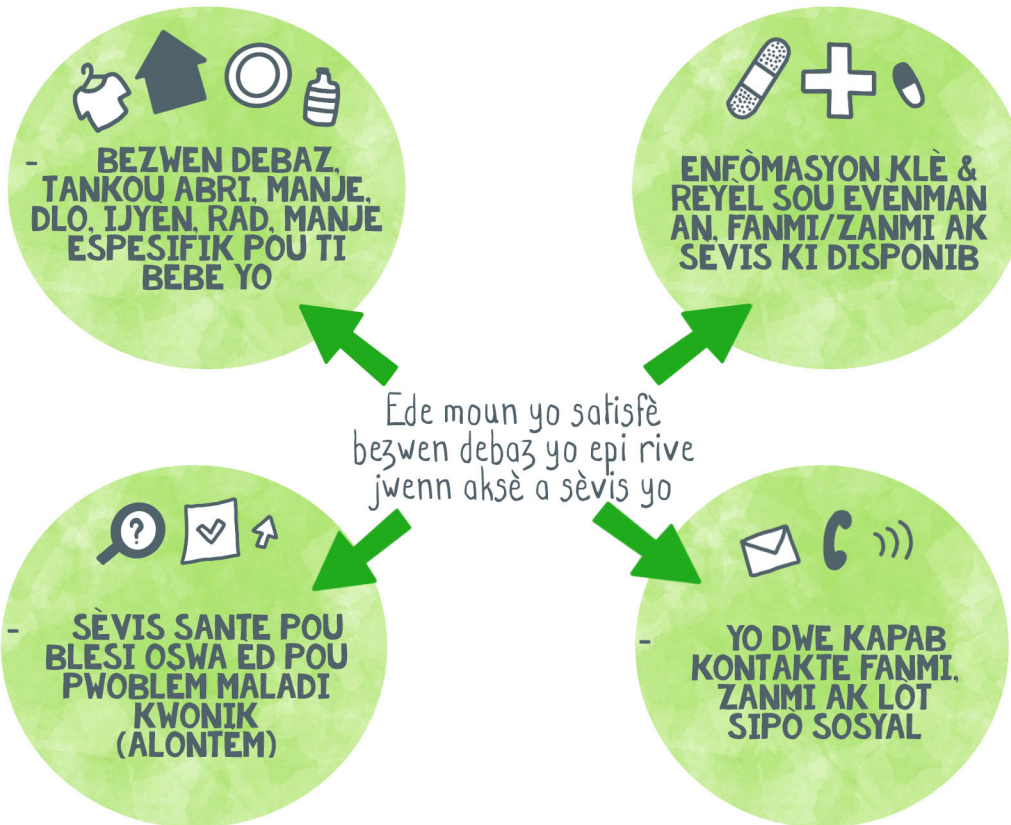




FÈ
LIYEZON

FÈ LIYEZON

EDE MOUN YO DEGAJE YO POUKONT YO POU
YO KA REPRANN KONTWOL SITIYASYON AN



Kenbe kontak avèk moun yo si ou pwomèt sa

YON MOUN AN DETRÈS KA SANTI L PA KA JERE SITIYASYON AN

Ede yo pran konsyans ki bezwen
ijan yo genyen ak kijan pou detèmine
prijorite yo epi satisfè yo

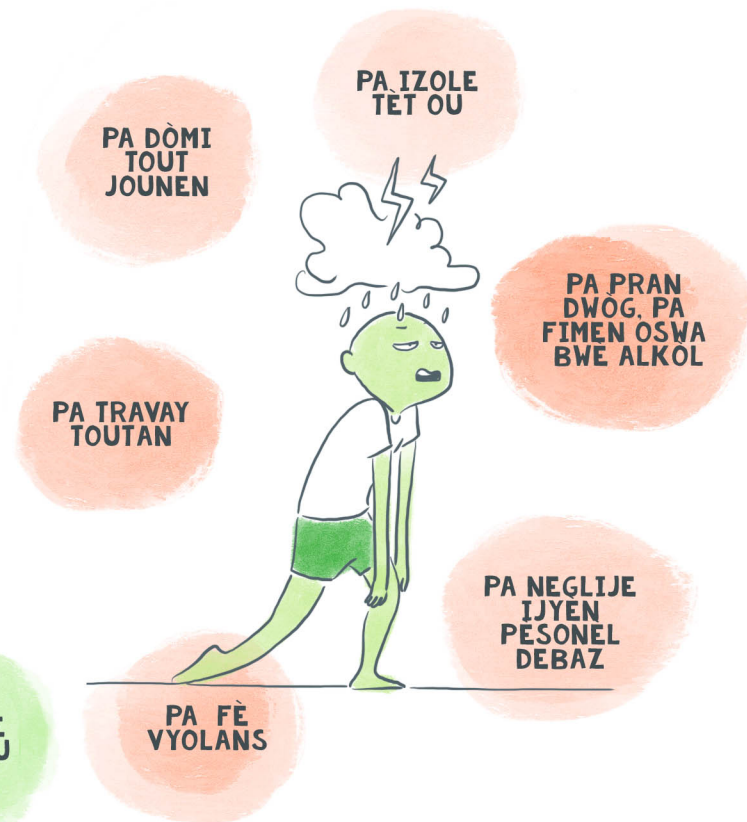


Lè moun nan wè li kapab jere kèk pwoblèm sa
ap fè l santi li gen kontwòl sitiyasyon an epi
sa ap ranfòse kapasite pou li jere pwoblèm yo!

ANKOURAJE ESTRATEJI POZITIF



DEKOURAJE ESTRATEJI NEGATIF



KI SA POU FÈ ?

BAY ENFOMASYON

- ✓ Di sa ou konnen sèlman
- ✓ Pa envante enfòmasyon oswa bay fo espwa
- ✓ Bay mesaj senp epi egzak
- ✓ Repete mesaj la pou asire w tout moun tande epi konprann li

Rimè sikile tout tan!

Chèche konnen ki kote pou jwenn bon enfòmasyon epitou ki lè ak ki kote pou jwenn dènye enfòmasyon yo

FE MOUN YO JWENN

AK FANMI YO & FÈ YO JWENN SIPÒ SOSYAL

MOUN KI SANTI YO TE GEN BON SIPÒ SOSYAL APRE YON KRIZ DEGAJE YO PI BYEN PASE MOUN KI SANTI YO PA T JWENN BONJAN SIPÒ



ENFÒME MOUN YO SOU SÈVIS KI DISPONIB YO EPI EDE YO JWENN AKSÈ A:

- ✓ SÈVIS SANTE
- ✓ SÈVIS POU REJWENN FANMI KI PÈDI
- ✓ DISTRIBISYON MANJE
- ✓ ABRI

KENBE W OKOURAN SOU:

- ✓ ETA KRIZ LA
- ✓ PWOBLÈM SEKIRITE
- ✓ SÈVIS KI DISPONIB
- ✓ KONDISYON MOUN KI DISPARÈT YO



Asire w ke moun ki vilnerab yo okouran sèvis ki egziste yo



EDE KENBE FANMI YO ANSANM, TIMOUN YO AVÈK PARAN YO EPI AK MOUN YO RENMEN



EDE MOUN YO KONTAKTE ZANMI YO AK FANMI YO POU JWENN SIPÒ



SI PRATIK RELIJE ENPÒTAN POU YON MOUN, ESEYE KONEKTE LI AVÈK KOMINOTE ESPIRITYÈL LI



FÈ MOUN KI AFEKTE YO POTE KOLE YOUN AK LÒT PA EGZANP. MANDE MOUN YO PRAN SWEN VYE GRANMOUN YO

The image features a solid gold background with a repeating pattern of white warning icons (triangles with exclamation marks). A large white circle is positioned on the left side, containing the text "BEZWEN ESPESYAL" in a bold, brush-stroke font. The text is centered within the circle and is the primary focus of the image.

**BEZWEN
ESPESYAL**

SWEN ESPESYAL POU GASON & FANM

CHÈCHE ÈD SE PA
YON FEBLÈS

LAFÒS PA VLE DI POTE TOUT
CHAY LA SOU DO OU POU-
KONT OU

LAFÒS VLE DI PRAN SWEN TÈT
OU, PRAN SWEN EPI AKSEPTÈ
ÈD NAN MEN LÒT MOUN

MONTRE SA
OU SANTI SE
YON BON BAGAY



LI ENPÒTAN POU W PRAN SWEN
TÈT OU, KONSA OU KA PRAN
SWEN LÒT MOUN



VYOLANS PA JANM DWE
AKSEPTÈ, MENM NAN YON
MOVE SITIYASYON

TIMOUN & ADOLESAN

PATIKILYÈMAN FRAJIL NAN YON SITIYASYON KRIZ. LI BOUVÈSE LAVI YO KONNEN AN AK WOUTIN KI FÈ YO SANTI YO AN SEKIRITE.

TIMOUN DEGAJE YO PI BYEN LÈ YO GEN YON GRANMOUN KI ESTAB EPI KALM BÒ KOTE YO.

LÈ TIMOUN YO AVÈK PARAN YO/MOUN K AP OKIPE YO A, ESEYE POTE KOLE AK MOUN SA YO

⚡ REYAKSYON DETRÈS ESPEKIFIK →

✓ BAGAY PARAN YO/MOUN K AP OKIPE YO A KA FÈ POU EDE TIMOUN YO →

BAY TIMOUN TOUT LAJ PLUS TAN AK ATANSYON.

SI SA POSIB, KENBE WOUTIN REGILYE YO AK ORE YO
(POU MANJE, LÈ POU YO AL DÒMI...)

TIBEBE



- Yo retounen gen menm konpòtman yo te gen anvan yo (pa egzansp: pipi nan kabann oswa souse dwèt)
- Rete kole sou paran/moun k ap okipe yo a
- Yo jwe mwens oswa yo fè jwèt ki gen rapò ak evènman ki lakòz kriz la

- Kenbe yo cho epi kalm
- Pa kite yo rete kote ki gen anpil bri ak dezòd
- Pale avèk yon vwa kalm epi dous
- Ba yo anpil afeksyon epi pase men sou yo de tan zan tan

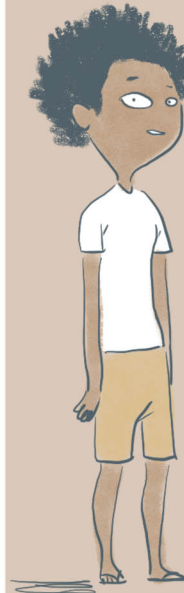
TIMOUN



- Kwè yo lakòz move bagay rive
- Devlope nouvo bagay ki fè yo pè
- Bay mwens afeksyon
- SANTI yo poukont yo
- SANTI yo konsène sou pwoteksyon oswa sovtaf lòt moun

- Raple yo souvan ke yo an sekirite
- Eksplike yo se pa fòt yo e yo pa lakòz move bagay ki te pase yo
- Bay repons senp sou sa ki te pase, san detay ki ka fè yo pè
- Pèmèt yo rete bò kote ou si yo pè
- Pran pasyans avèk timoun ki kòmanse konpòte yo konsa depi yo tou piti
- Ba yo opòtinite pou yo jwe epi pou yo pran yon ti detant

ADOLESAN



- Yo pa santi "anyen"
- Yo santi yo diferan oswa izole pami gwoup zanmi yo
- Yo gen yon konpòtman danjere ak atitid negatif

- Ba yo enfòmasyon sou sa ki te pase epi eksplike sa k ap pase kounye a
- Pèmèt yo santi yo tris
- Pa atann pou yo montre yo gen kouraj
- Koute opinyon yo ak sa ki fè yo pè san ou pa jijè yo
- Ou dwe klè nan règ pou yo swiv ak sa w ap atann de yo
- Poze yo kesyon sou danje yo gen pou yo jere epi pale avèk yo sou fason pou yo evite yo
- Ankouraje yo pou yo itil

MOUN KI VILNERAB

MOUN KI GEN PWOBLÈM SANTE, ANDIKAP FIZIK OSWA MANTAL EPITOU KEK GRANMOUN KA BEZWEN ED ESPESYAL



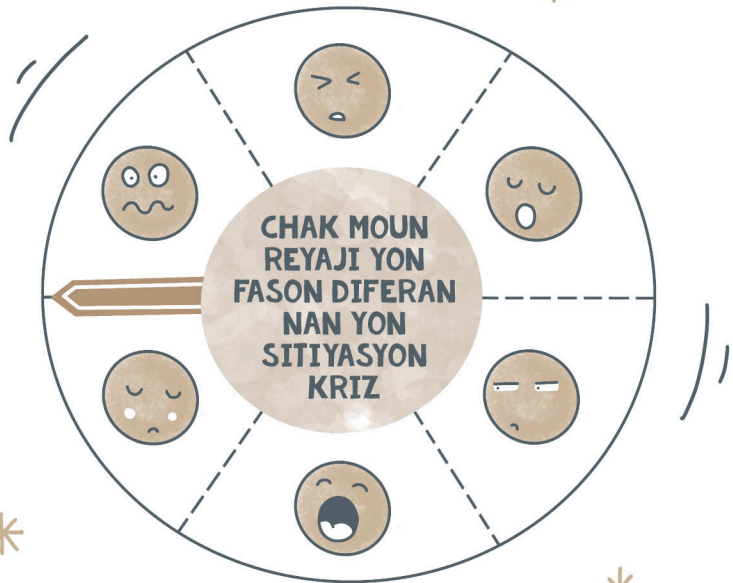
MANDE MOUN YO SI YO GEN PWOBLÈM SANTE OSWA SI GEN MEDIKAMAN YO PRAN REGILYEMAN

EDE MOUN YO JWENN MEDIKAMAN YO OSWA JWENN AKSE A SEVIS MEDIKAL YO



Rete avèk moun nan oswa eseye asire w ke li gen yon moun pou ede li si ou bezwen ale

Eseye mete moun nan an kontak avèk yon ajans pwoteksyon oswa nenpòt lòt sipò apwopriye, pou ede li alontèm



Li nmal pou yon moun santi li tris, boulevèse oswa santi anpil emosyon

MEN PI FÒ MOUN AP SANTI YO MIYÒ OFIRAMEZI TAN AP PASE



Men, si
yon mwa
apre evènman
an, oumerm oswa moun ki ozalantou
ou, toujou kontinye gen reyaksyon
detrès, tankou kochma, refè vizyon
evènman an, oswa anpil tristès, li lè
pou chèche èd yon pwofesyonèl

**YO KA EDE OU
NAN YON FASON
KONFIDANSYÈL**

Pale avèk yon pwofesyonèl lasante ki
gen fòmasyon sou sante mantal, si sa
posib

PRAN SWEN TET OU

Kòm asistan, ou ka santi ou responsab pou sekirite ak swen moun

Sonje ou pa responsab pou rezoud pwoblèm tout moun

Ede moun yo degaje yo pou kount yo!

Menm nan moman kriz la, pran yon ti tan pou tèt ou. Jere nivo estrès ou nan pran bon abitud ki pou kenbe w an sante:

- Pa travay pandan twò lontan pou evite gwo fatig
- Pataje kantite travay la avèk lòt asistan yo epi fòu travay an ekip pandan premye faz rekiperasyon an
- Pran repo regilyèman

Ou ka temwen oswa fè eksperyans bagay terib (destriksyon, aksidan, lanmò oswa vyolans) epi tande istwa soufrans ak doule lòt moun

Tout eksperyans sa yo ka aji sou ou

Reflech sou sa ki te konn ede ou jere estrès anvan sityasyon kriz la
Tcheke ki jan lòt kolèg asistan yo ye. Jwenn yon fason pou nou pote kole youn ak lòt

Pale sou eksperyans ou kòm asistan nan sityasyon kriz la avèk kèk zanmi, fanmi oswa lòt moun ou fè konfyans pou jwenn sipò nan men yo

Rekonèt sa ou te rive fè pou ede, menm si li pa t anpil. Aksepte limit sa ou ka fè nan sikonstans sa yo



Premye Swen Sikolojik. Ansanm Nou Pi Fò. Yon gid pou ede w ak kominote kote wap viv la
OPS/NMH/MH/20-0007

Òganizasyon Panamerikèn Lasante, 2020

Kèk dwa ki rezève. Travay sa disponib an akò ak lisans ki rele "Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO" (CC BY-NC-SA 3.0 IGO <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Dapre kondisyon lisans sa, Travay sa ka kopye, redistribye, epi adapte pou yon rezon ki pa komesyal, sepandan yo dwe itilize menm lisans "Creative Commons" oswa you n ki sanble l pou pibliye nouvo travay la, e fok yo site sa korekteman, jan sa di anba a. Nan tout itilizasyon travay sa, pa dwe gen okenn bagay ki di ke Òganizasyon Panamerikèn Lasante (OPS) dakò ak yon òganizasyon, yon pwodwi, oswa yon sèvis espesifik. Li entèdi pou itilize logo OPS la.

OPS pran tout prekosyon ki rezonab pou verifye enfòmasyon ki andedan piblikasyon sa. Sepandan, materyèl sa distribye san oken n garanti, ki pa esprime ni aklè ni anbachal. Responsablite entèpretasyon ak itilizasyon materyèl la sou kont lektè a. Nan okenn ka, OPS pap responsab domaj ki rive nan itilize li.