

2ÈM EDISYON

# PSS

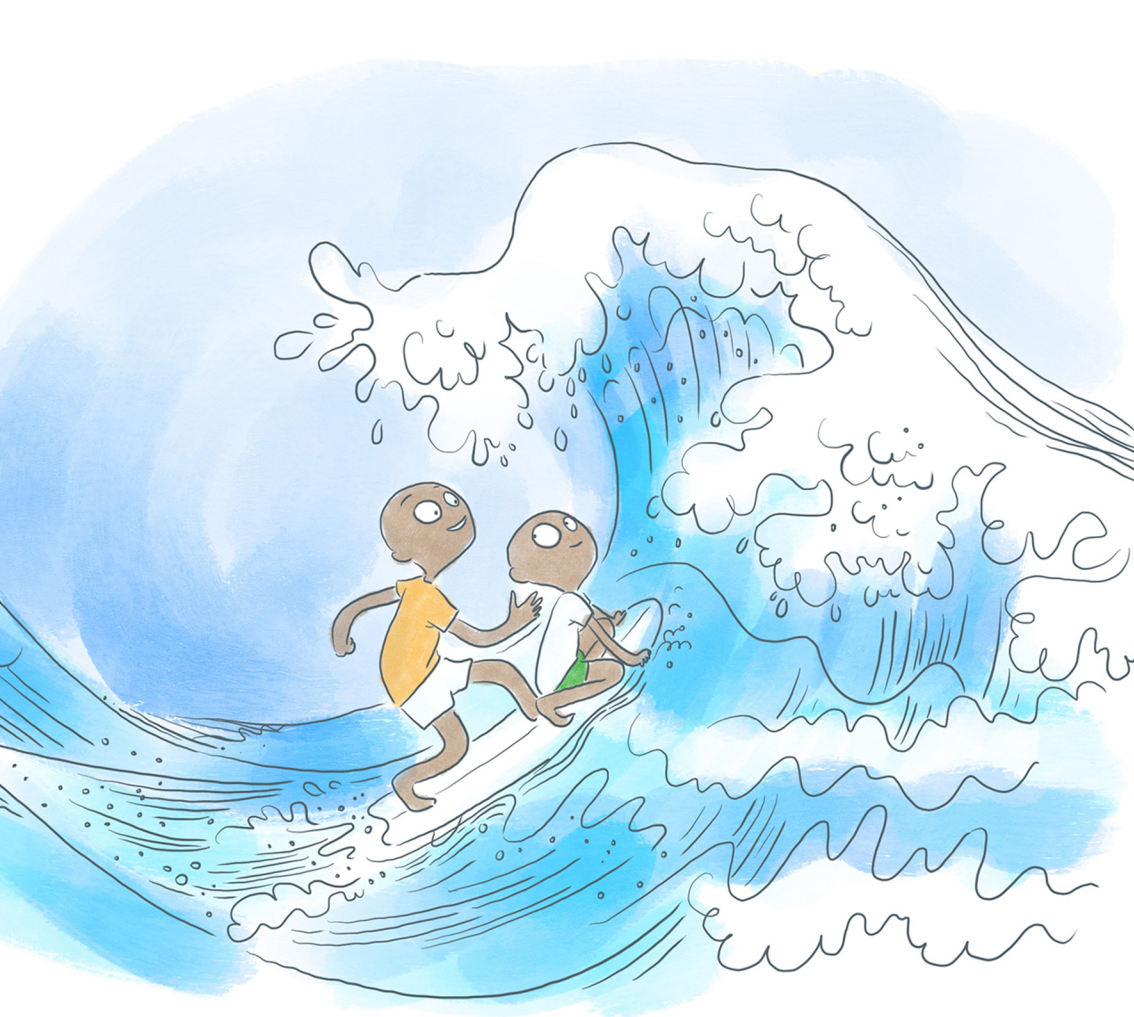
PREMYE SWEN  
SIKOLOJIK

ANSANM NOU  
PI FÒ



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





Se Ink Link Team nan ki Krewe li ([www.theinklink.org](http://www.theinklink.org)). Ilistrasyon ak grafik se Emma Tissier & H el ene Pouille ki f e yo. Laure Garancher & Olivier Coldefy f e evalyasyon an.

Oganizasyon Pan-Ameriken pou Lasante ak Bank Devlopman Karayib prepare ti liv sa a k om yon zouti pou ede nou pran swen t et nou ak kominote nou nan siliyasyon kriz. Li f et gras a Premye Swen Sikolojik, ke yo rele an angl e PFA, yon repons imanit e, solid e epitou ki pratik pou bay yon l ot moun k ap soufri epi ki ka bezwen  d.

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 vinn pi pre moun ki afekte yo, koute epi konprann bezwen yo ak ba yo sip o pratik ak bonjan enf omasyon, pandan n ap mete anplikasyon rek omandasyon nan zaf e sekirite pou anpeche maladi trapan tankou COVID-19/kowona gaye toupatou.

Epitou sa pral p em et ou konprann bezwen chak diferan gwoup, tankou gason, fanm, timoun ak adolesan epi moun andikape yo, elatriye ak travay e ki pi ekspoz e yo.

Se s elman yon granmoun ki ta dwe yon **ASISTAN PSS**.

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

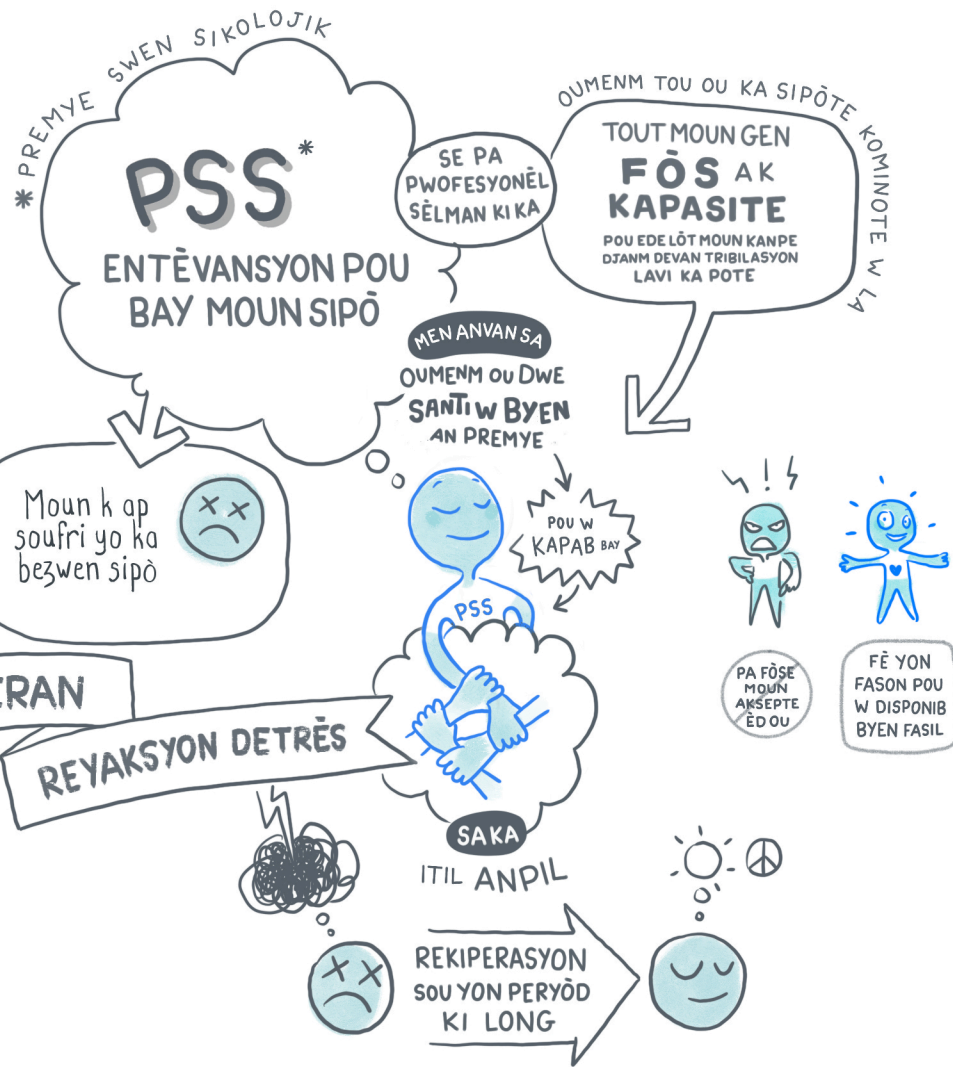
**"ANSANM NOU PI F O."**



# GEN YO SITIYASYON



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.





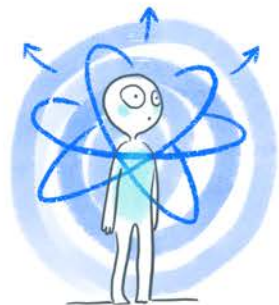
**GADE**



# SEKIRITE W AN PREMYE!

Sitiyasyon kriz yo chanje byen vit:

- Kondisyon metewolojik
- Inndasyon
- Batiman ki ka tonbe
- Dife
- Sekirite lè gen yon aksidan sikilasyon



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

Se granmoun sèlman ki ta dwe bay PSS.



Rete kalm



Rete pridan



Reflechi anvan ou aji

# POU PWOTEJE TÈT OU AK Lòt MOUN PANDAN EPIDEMI COVID-19 LA:



Lave men ou tanzantan avèk savon ak dlo oswa sèvi avèk yon jèl ki gen alkòl (sanitayzè).



Touse oswa estènen nan andedan koud ou (kote ponyèt ou pliye a) oswa nan yon mouchwa an papye ke w ap jete touswit apre epi lave men ou.



Evite manyen je, nen ak bouch ou san men ou pa lave.



Evite pataje tas, asyèt oswa nenpòt lòt bagay pèsònèl epi dezenfekte tout kote moun manyen anpil.



Chèche konnen ki lè ak ki jan yo sèvi avèk ekipman pwoteksyon pèsònèl yo.

# BEZWEN IJAN



# KONDISYON KI MENASE LAVI ?



# BEZWEN DEBAZ ?

Abri,  
manje,  
dlo ?



Pwoteksyon kont  
move tan, rad ?



Siy ak sentòm yon ka  
COVID-19 ki grav:



Moun ki blese grav  
epi ki bezwen asistans  
medical ijan ?

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

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





Moun ka reyaji diferan fason nan yon siltiyasyon 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

- timoun ak adolesan
- moun ki gen pwoblèm sante oswa andikap fizik ak mantal
- moun ki pi granmoun yo
- fanmi ak zanmi moun ki kontamine yo
- moun ki pèdi sa yo t ap fè pou viv, biznis yo oswa travay yo

CHÈCHE MOUN KI KA PLIS  
BEZWEN ATANSYON ESPEYAL

Yon pati enpòtan nan GADE se kapab fè diferans ant reyaksyon ki ka rive ak reyaksyon grav epi sa ki dwe fèt si moun ki gen pwoblèm yo bezwen rekòmandasyon pou yo kapab jwenn plis èd.

CHAK MOUN  
REYAJI YON  
FASON DIFERAN  
NAN YON KRIZ

Li nòmal pou ou santi w tris, boulvèsè  
oswa pou santi gwo emosyon.

**SEPANDAN, PIFÒ MOUN VA SANTI YO  
MIYO OFIRAMEZI TAN AP PASE.**

Gen kèk moun ki ka gen gwo estrès pandan yon mwa, chèche èd si sentòm yo anpeche ou fonksyone nòmalman nan aktivite ou fè toulèjou.

## DEZO RYANTASYON

Pa sonje pwòp non yo oswa sa ki te pase ...

Kòlè, kè sere & laperèz

CHI ME RIK



PRAN PREKOSYON NÈVE

KOUPAB, WONT PASKE YO SIVIV OSWA PASKE YO PA SOVE LÒT MOUN

PÈDI KONTWÒL

oswa konpòtman destruktè



Pran anpil dwòg oswa alkòl

PA REPONN PA PALE D'YOU

## KONFONN

Gaga, emosyonèlman angoudi, santi "li pa nan li menm" oswa dekonekte

SENTÒM FIZIK YO

Tranble, mal tèt, santi l fatige anpil/kò kraze, pèdi apeti

KRIYE, TRISTÈS, ATITID DEPRIME, LAPENN



PÈ KE YON BAGAY GRAV ANPIL VINN RIVE

Sekirite an premye! Asire w ke oumenm, moun nan ak lòt moun yo pwoteje kont danje.



Si w santi ou pa an sekirite, ale chèche èd. Si w panse moun nan ka fè tèt li mal, chèche èd (mande yon lòlèg rele sèvis ijans, etc).

Veye sentòm ki anpeche w fonksyone nòmalman nan aktivite ou fè toulèjou, yon mwa apre evènman an:

## TWOUB DEPRESYON MODERE-GRAY

- \* Pa gen enèji, fatig, pwoblèm pou dòmi
- \* Plizyè sentòm fizik kap pèsiste san okenn kòz klè (pa egzanp, kò fè mal ak doule)
- \* Tristès k ap pèsiste oswa atitid deprime, kè sere
- \* Pa enterese oswa pa pran okenn plèzi nan aktivite li abitye fè yo



## STWOUB ESTRÈS PÒS-TWOMATIK

- \* Gen menm sentòm yo ankò (pa egzanp, nan fè move rèv, reviv sityasyon an oswa move souvni kap pèsiste avèk anpil laperèz oswa laterè)
- \* Evite tout vye panse, souvni, aktivite oswa sityasyon ki fè moun nan sonje evènman an
- \* Anpil enkyetid ak/ oswa kè sote lè gen gwo bwi oswa mouvman sanzatann



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

YO KA EDE NAN YON FASON KONFIDANSYÈL





**KOUTE**

# KIJAN POU BYEN KOUTE

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

SI OU BEZWEN PALE, MWEN LA

## 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 trankil, oswa si ou ofri yo sipo pratik tankou manje oswa yon vè dlo

Kontak zye →  
Ekspresyon vizaj →  
Jès →



Pa fose yon moun eksplike w sa li pase



# KOMINIKASYON A DISTANS

Si sa nesesè pou respekte yon distans fizik, chèche lòt fason pou nou pote kole youn ak lòt.

✗ Sispann fè nenpòt lòt travay ou t ap fè, si sa posib

(( Pale avèk yon vwa kalm epi ankourajan. ))

🔊 ✗ Fè ti moman silans tou

Si se yon apèl videyo, gade moun nan anfas epi montre ke li gen tout atansyon ou (pa egzanp souke oswa fè ti mouvman avèk tèt ou)



Mwen pa ka pwoche ni manyen ou, men mwen ka koute w epi konprann jan ou santi ou.



Si se yon apèl nan telefòn, fè konvèsasyon an nan yon anviwònman prive, kote pa gen anpil bri epi reponn moun nan tanzantan pou montre ke w ap koute (pa egzanp, fè ti bri, tankou uh-huh, oswa 'hmm')

Sèvi ak telefòn nan pou kominike lè nou paka wè fizikman (pa egzanp, nou ka pale nan telefòn pandan youn ap gade lòt pa fenèt)

Chèche konnen bezwen espesifik yo oswa adaptasyon pou kominikasyon (pa egzanp, si yo mete yon aparèy pou tande oswa si yo bezwen yon entèprèt nan lang siy)



# 1 ADRESE MOUN NAN LAPAWÒL AVÈK RESPÈ



Ede moun nan santi li alèz.  
Jwenn yon kote ki an sekirite  
epi trankil pou pale  
Ofri dlo si ou kapab

**RESPEKTE VI PRIVE AK  
DIYITE MOUN NAN**

- SI SA NESESE,  
KENBE ISTWA MOUN  
NAN KONFIDANSYEL
- ESEYE PWOTEJE MOUN  
NAN KONT NENPOT  
ATANSYON KI DERANJE L

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



**EPI EDE YO DEFINI  
PRIYORITE YO**

MWEN BEZWEN...  
MACHIN MWEN  
BANK MWEN  
PITIT MWEN  
RELE XYZ  
MAM AN MWEN  
BAY CHEN AN MANJE

# 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 ENFÒMASYON, SI SA POSIB

Ou dwe onèt sou sa ou  
konnen ak sa ou pa konnen

MWEN PRAL ESEYE  
CHÈCHE KONNEN

Rekonèt soufrans  
emosyonèl ak pèt yo

Rekonèt  
fos yo

OU TE GEN  
ANPIL KOURAJ

MWEN REGRÈT SA.  
MWEN KA IMAJINE SA  
TRIS ANPIL POU OU

Fè silans pou  
bay moun nan tan  
pou li di sa l santi

Gen kèk moun ki ka santi yo "pa nan yo menm" oswa dekonekte.  
Pa egzamp, yo ka rete 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 !

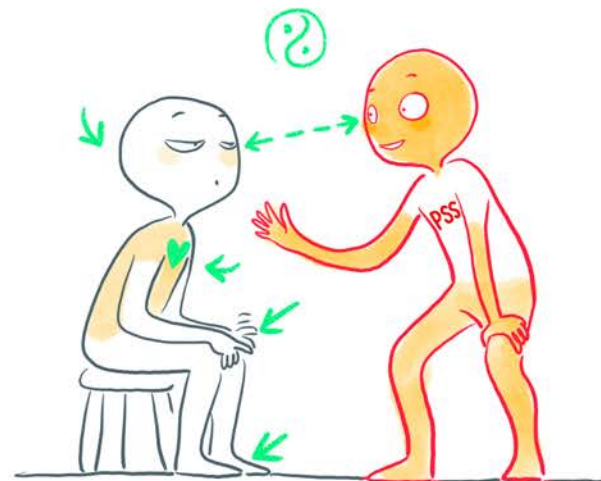
FE

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

CHECHE 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 ...)

**DI MWEN!!!**

Pa envante bagay ou pa konnen

**MWEN PWOMET OU ...**

**MWEN PRAL FÈ LI POU OU**



**KITE M DI OU!**

**ÈSKE OU FOU?**

Pa rakonte pwòp pwoblèm 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 REZOUÐ TOUT PWOBLEÐ YO!

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



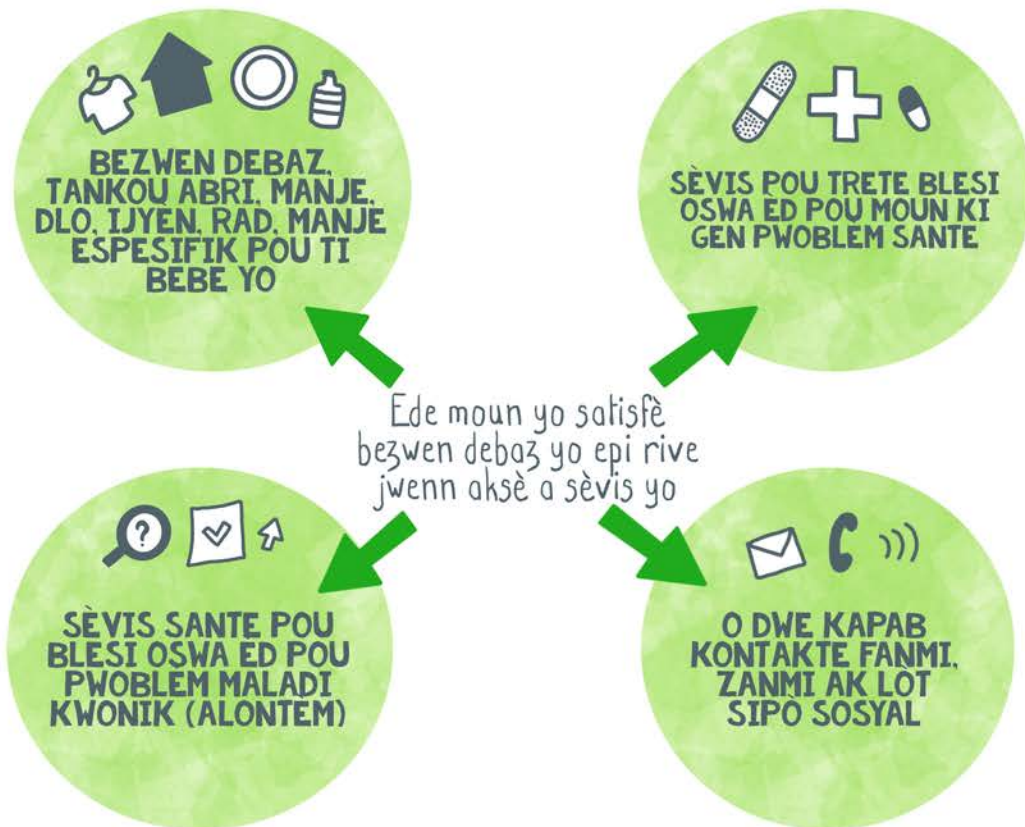


**FÈ  
LIYEZON**



# FÈ LIYEZON

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



Kenbe kontak avèk moun yo si ou pwomèt sa

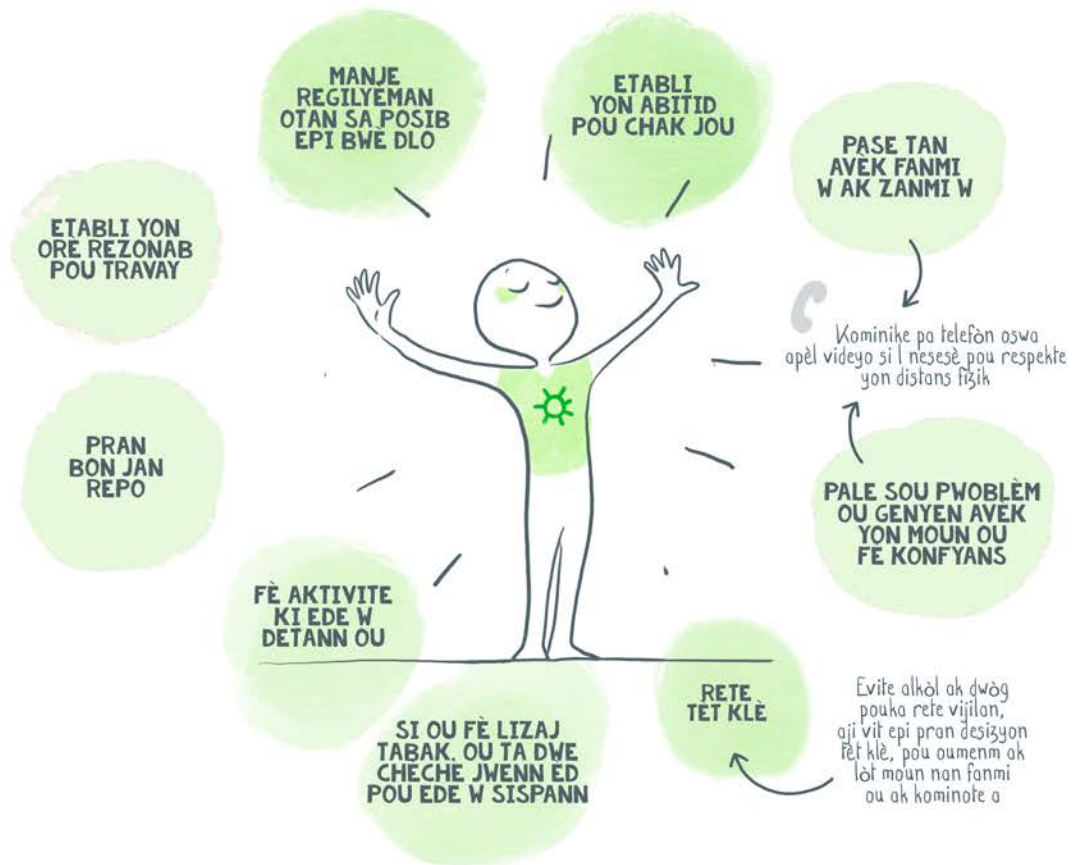
# YON MOUN AN DETRÈS KA SANTI L PA KA JERE SITIYASYON AN

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



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

# ANKOURAJE ESTRATEJI POZITIF





# KI SA POU FÈ ?

**X** Evite pil nouvèl ak mesaj k ap vini sou rezo sosyo yo san rete epi k ap fè w santi anksyete oswa mete w an detrès.

Gen rimè k ap kouri detanzantan.

Toujou chache jwenn bon jan enfòmasyon! Evite bay laperez ak estigmatizasyon jarèt!

## Chèche enfòmasyon :

- Nan kèk moman espesifik pandan jounen an, yon fwa oswa de fwa
- Ki sòti nan sous serye (fankou OMS / OPS; otorite sante lokal yo)
- Pou prepare nenpòt plan ou genyen epi pwoteje tèt ou ak fanmi w

## Bay enfòmasyon :

- Rete enfòme epi pale sa ou konnen sèlman
- Pa envante enfòmasyon oswa bay fo espwa
- Bay mesaj senp epi egzak
- Repete mesaj la pou asire w tout moun tandè epi konprann li

## Enfòme moun yo sou sèvis ki disponib yo epi ede yo jwenn aksè a:

- Sèvis sante
- Sèvis pou rejwenn fanmi ki pèdi
- Distribisyon manje
- Sèvis pwoteksyon
- Abri



# SONJE POU KENBE TIMOUN OSWA ADOLESAN YO AN SEKIRITE SOU ENTÈNÈT :



Pale sou danje ki genyen sou entènèt, fè pitit ou konnen enfòmasyon ki sou entènèt yo dwe rete kote yo ye a.



Pase tan avèk pitit ou sou entènèt.



Veye siy detrès yo, fè yo konnen yo ka vin jwenn ou si gen kèk bagay ki mete yo malalèz.



Òganize ti moman san aparèy, pa egzanp lè nap manje, jwe, dòmi.



Sèvi avèk teknoloji an pou mete kanpe yon espas san danje: kontwòl paran, rechèch san danje ak reglaj pou prezève vi prive



Asire w ke moun ki vilnerab yo okouran sèvis ki egziste 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



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 RELIJYE 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

EDE MOUN YO JWENN FASON  
KI SAN DANJE POU YO KRIYE,

ONORE EPI SONJE  
MOUN YO PÈDI YO.



Si sentòm gwo lapenn yo entèfere nan  
fonksyonman moun nan toulèjou  
oswa pèsiste pou plis pase 6 mwa,  
li lè pou chèche èd.





**BEZWEN  
ESPESYAL**

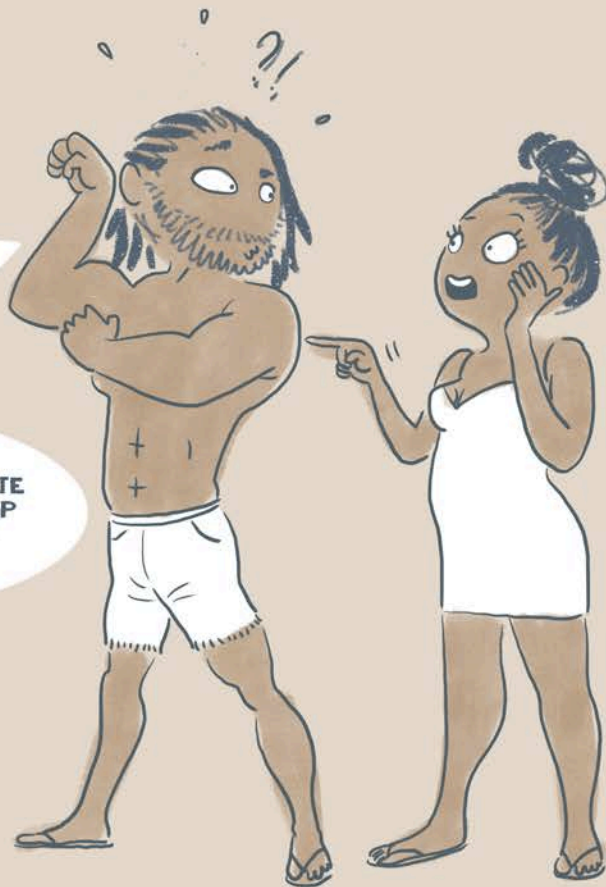
# SWEN ESPESYAL POU GASON & FANM

CHÈCHE ÈD SE PA  
YON FEBLÈS

LAFÒS PA VLE DI POTE  
TOUT CHAY LA SOU DO  
OU POUKONT OU

PATAJE TRAVAY AK RESPONSABLITE  
MENAJE YO AVÈK TOUT MOUN K AP  
VIV NAN KAY LA (GASON. FI. TI  
GASON AK TI FI)

LI NÒMAL POU  
MONTRE OU GEN  
EMOSYON



PRAN SWEN TÈT OU. LAVI OU.  
SANTE OU. OU GEN VALÈ!

TOUT MOUN GEN DWA POU YO PRAN DESIZYON  
SOU KÒ YO. BYENNÈT YO. SANTE YO AK AVNI YO.



VYOLANS PA JANM AKSEPTAB. TOUT  
MOUN MERITE POU YO SANTI YO AN  
SEKIRITE LAKAY YO. KIT SE PANDAN YON  
KATASTWÒF OSWA NENPÒT LOT SITIYASYON.



# PA GEN ANYEN KI KA JISTIFYE VYOLANS

Risk vyolans domestik ka ogmante pandan nenpòt silyasyon ijans, men sonje pa gen anyen ki ka jistifye vyolans.

## KISA KOMINOTE YO KA FÈ

Chèche kontakte epi bay fanm, timoun ak moun ki vilnerab yo sipò.



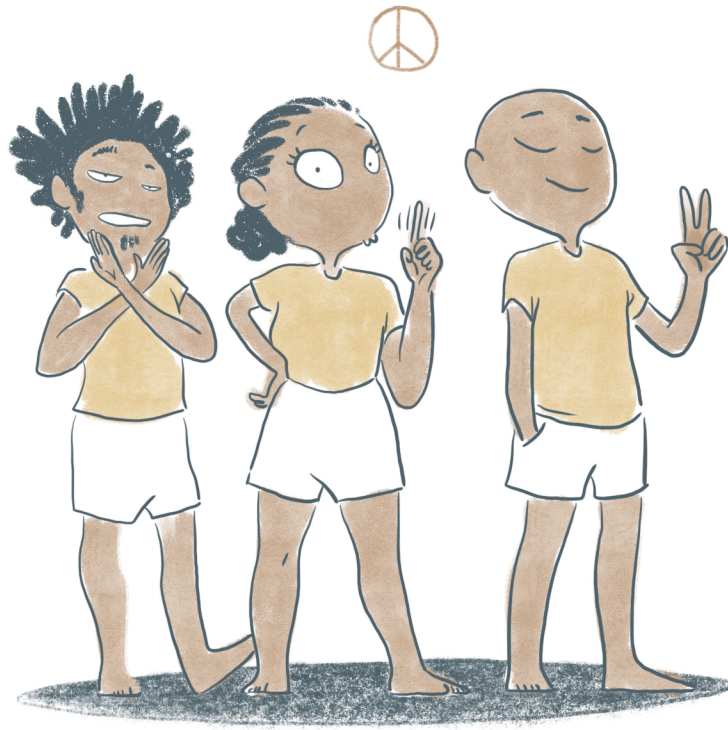
Ou dwe fè atansyon pou sekirite viktim yo lè w ap kontakte yo, paske moun kap fè abi a ka prezan nan kay la.



Pataje enfòmasyon sou èd ki disponib.



Prepare ou pou rele sèvis ijans yo si yo bezwen èd ijan.



## VYOLANS KA PRAN PLIZYÈ FÒM :

vèbal, fizik, seksyèl, emosyonèl, ekonomik ...

## SI OU SE YON VIKTIM VYOLANS DOMESTIK OSWA GEN RISK POU TA VIKTIM

Pa bliye: Se pa janm fòt ou si yo fè vyolans sou ou. Ou pa responsab. Tout moun merite pou yo santi yo an sekirite lakay yo.



Chèche fanmi ak zanmi ou fè konfyans pou èd pratik ak sipò.



Fè yon plan pou pwoteje tèt ou ak pitit ou nenpòt jan ou kapab.



Jwenn enfòmasyon sou sèvis ki disponib yo epi chèche sipò nan men liy telefòn ki bay asistans,abri oswa lòt sèvis sante oswa pwoteksyon.



Diminye epi jere estrès, depi sa posib – pa egzanp, nan fè egzèsis fizik ak teknik relaksasyon.

# TIMOUN & ADOLESAN

PATIKILYÈMAN FRAJIL NAN YON SITTYASYON KRIZ. LI BOULYÈSE 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 BO 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 PLIS TAN AK ATANSYON.**

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

TIBEBE



- Yo retounen gen menm konpòtman yo te gen anvan yo (pa egzanp: 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

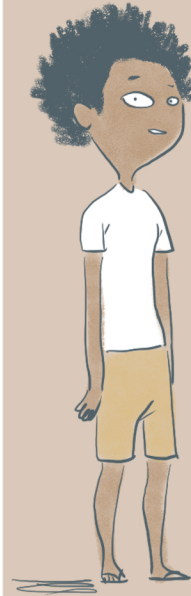
TIMOUN



- 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 sòltaj 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 defay 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

ADOLESCENTS



- 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 jije yo
- Ou dwe klè nan règ pou yo swiv ak sa w ap atann de yo
- Paze yo kesyon sou danje yo gen pou yo jere epi pale avèk yo sou fason pou yo evite yo
- Ankouraje yo pou yo itil



# KONSEY POU PARAN YO

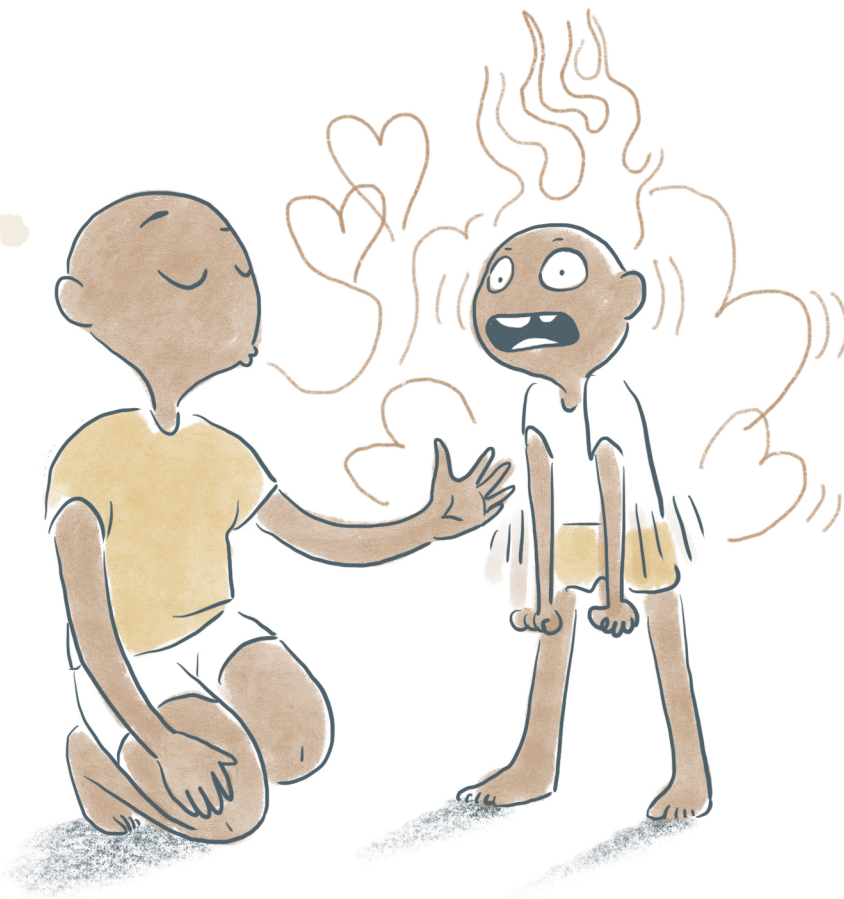
## KONSEY POU RETE POZITIF

Konpòte ou byen avèk tout moun nan fanmi an, pataje kantite travay nan kay la, epi konpòte w jan ou ta renmen wè pitit ou konpòte yo.

Fòk ou reyalis: Èske pitit ou kapab fè sa w ap mande yo?

Òganize ti moman pou oumenm poukont ou ak pitit ou, fè l konpliman lè li fè yon bon bagay, ankouraje kèk woutin ki regilye epi travay ki senp men ki gen responsablite ladan.

Chanje direksyon: Dekouvri move konpòtman yo byen bonè epi dirije atansyon pitit ou nan yon lòt direksyon anvan sa gate.



## KONSEY POU JERE MOVE KONPOTMAN

### PRAN YON POZ

Ou santi ou ta rele?

Rele sou pitit ou ap fè toulède pi estrese ak pi fache. Pran yon ti pòz pou 10-segonn.

Rale souf epi lage souf ou tou dousman senk fwa. Apre, eseye reponn nan yon fason pi poze.

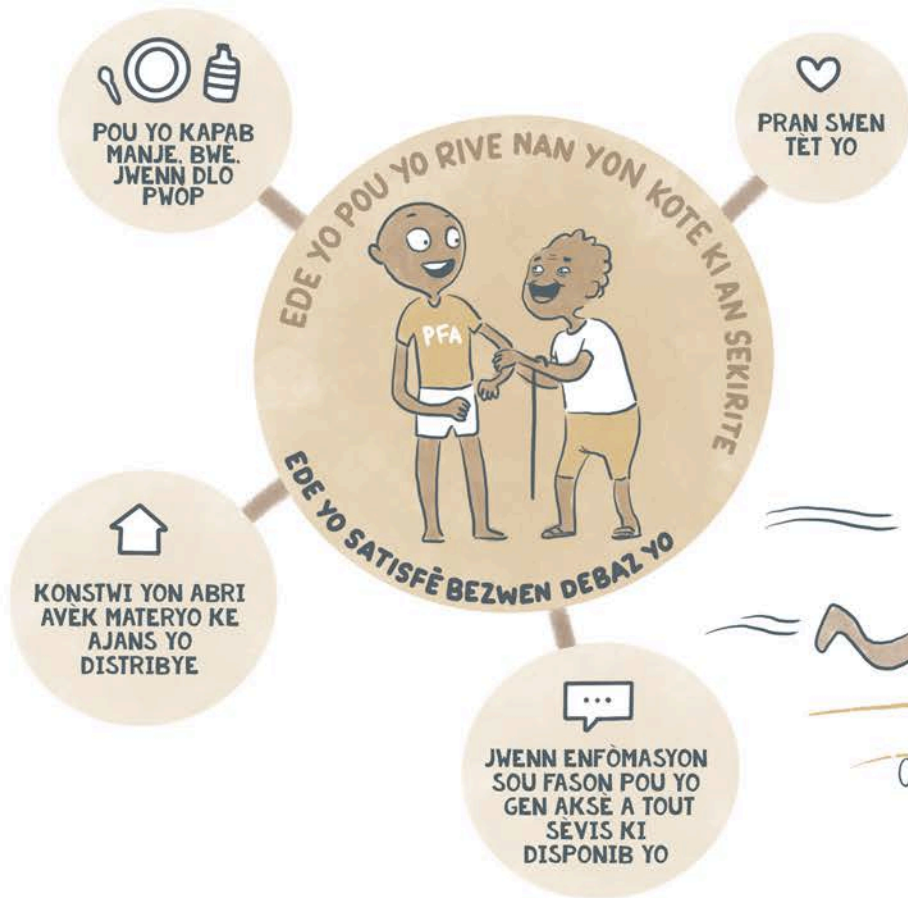
### FÈ L WE KONSEKANS KONPOTMAN LI KA GENVEN

Fè li konnen li ka chwazi swiv konsèy ou oswa non; rete kalm lè wap pale sou konsekans yo, asire w ke ou kapab mete avètsman w yo an pratik.

Si ou vle wè dokiman referans yo epi jwenn plis enfòmasyon, al gade sou paj entènèt sa a:  
<https://www.covid19parenting.com>

# 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 SÈVIS MEDIKAL YO



Ou dwe rete veyatif sou ogmantasyon risk vyolans kont moun vilnerab yo pandan nenpòt kalite sifityasyon ijans .

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

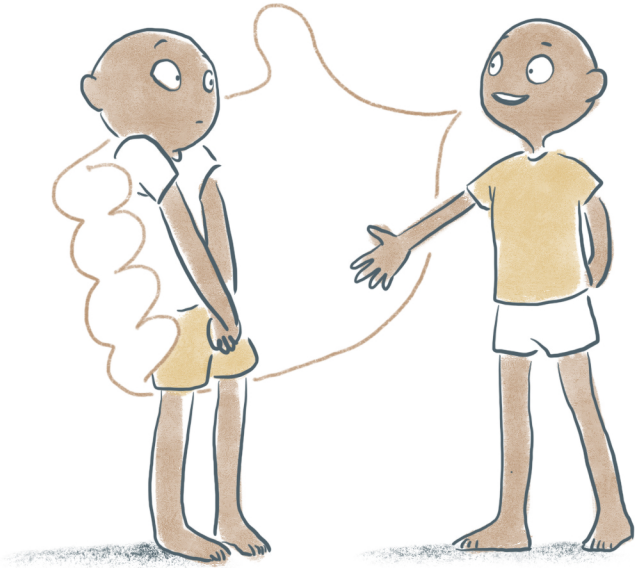
Eseye mete moun nan an kontak avèk yon ajans pwoteksyon oswa nenpòt lòt sipò apwopriye, pou ede li alontèm



# PREVANSYON POU MOUN PA TOUYE TÈT YO

Risk pou moun touye tèt yo ka ogmante nan moman kriz,  
men li posib pou evite sa fèt.

Si ou konnen yon moun ki anvi touye tèt li, pale avèk li sou sa.



Lè w poze kesyon sou zak la, sa pa vle di w ap voye moun nan touye tèt li.  
Anpil fwa, sa pèmèt moun nan gen mwens kè sere epi li fè l santi yo konprann li.

## KISA OU KA FÈ

- Chèche jwenn yon moman apwopriye ak yon kote trankil pou pale.
- Fè moun nan konnen ou la pou koute li.
- Ankouraje moun nan chèche èd nan men yon pwofesyonèl.  
Ofri akonpaye li nan yon randevou.
- Si ou panse moun nan an danje nan moman an, pa kite li poukont li.  
Chèche èd pwofesyonèl nan sèvis ijans, yon liy telefòn ki bay asistans,  
yon pwofesyonèl lasante, oswa pale avèk kèk manm fanmi li.
- Si moun nan ap viv nan menm kay avèk ou, asire w li pap jwenn okenn mwayen pou li fè tèt li mal (pa egzanp, pestisid/baygon, zam oswa medikaman) nan kay la.
- Rete an kontak avèk moun nan pou tcheke ki jan li ye.

# 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 fwa 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 doulè lòt moun

Tout eksperyans sa yo ka aji sou ou

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

Reflechi 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



## Gid sa a pral ede oumenm ak kominote ou an santi nou itil, an sekirite, kalm, konekte epi pozitif.

**GADE** vle di fason pou evalye sitiyasyon ki genyen nan moman an, ki moun ki bezwen sipò, evalye riks pou sekirite ak pwoteksyon, bezwen debaz ak pratik imedya yo, epi reyaksyon emosyonèl ki ka rive

**KOUTE** vle di fason pou kòmanse yon konvèsasyon epi koute yon fason aktif, pou kalmè yon moun ki nan detrès, pou poze kesyon sou bezwen ak enkyetid li, epi ede l jwenn solisyon..

**LYEN** vle di fason pou ede yon moun jwenn enfòmasyon epi pou mete l an kontak avèk fanmi li, pou li jwenn sipò sosyal, sèvis ak nenpòt lòt èd.

---

Premye Swen Sikolojik. Ansanm Nou Pi Fò. Yon gid pou ede w ak kominote kote wap viv la. 2m Edisyon.  
OPS/NMH/MH/20-0019

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 verifiye enfòmasyon ki andedan piblikasyon sa. Sepandan, materyèl sa distribye san oken n garanti, ki pa esprime ni akèlè ni anbachal. Responsablite entèpretasyon ak itilizasyon materyèl la sou kont lekè a. Nan okenn ka, OPS pap responsab domaj ki rive nan itilize li.