

Pratike bay tèt ou swen apre evenmean twomatizan

Lè nou ekspoze ak evenman twomatizan, sa kapab gen enpak majè sou emosyon nou, konpòtman yo, fonksyonman mantal ak byenèt fizik nou. Se yon verite menm lè nou temwen yon twomatis byen lwen menm jan ak fiziyad Newtown Konektikèt la. Moun santi yon pakèt reyaksyon. Lè konsa moun yo fè konnen yo vin pi pè, rale kò yo sou zanmi ak fanmi, yo **santi** yo distrè fasilman oswa yo fristre **lè** yo gen twoub memwa oswa yo pa rive fè yon ti travay senp.

Reyaksyon ki pi kouran moun ki ekspoze ak twomatis oswa estrès ekstrèm rapòte se yon enpak pisan sou kò **nou**. Okòmansman nou ka santi anksyete, tankou kè **nou** ap bat fò, oswa adrenalin nou ap monte byen wo. Apre kèk jou, nou ka santi nou epize epi nou gen difikilte pou dòmi, nou remake kè nou sote fasil, nou vin pi veyatif oswa nou santi nou angoudi ak detache. Souvan moun yo fè konnen yo paka sispan panse ak evenman twomatizan an lè yap gade li nan televizyon oswa li sa nan nouvèl.

Bon nouvèl a se ke moun rezistan anpil e pifò moun va geri nan yon tikras tan – abityèlman kèk semèn. Pou nou ka geri pi vit, nou dwe sonje ke li enpòtan pou nou bay tèt nou swen e jwen fason pou nou okipe tèt nou chak jou. Men kèk bagay ou ka fè pou remete tout bagay nan plas yo:

- 1) **Kenbe koneksyon sosyal yo:** Lè nap fè fas ak **yon** pèt oswa yon trajedi, li fasil pou nou izole nou epi retire kò nou kote rezo zanmi ak fanmi nou. Men nan moman kriz, sipò rezo sa yo pi enpòtan key o janm te ye avan. Esye jwenn moun ki ka sipòtew. Fè plan pou ou al wè zanmi epi rete konekte avèk yo an pèsòn oswa nan telefòn. Ou ka deside evite pou yon titan moun ki pa sipòtew. Epi sonje, se dakò pou ou pran yon tan repo pou ou menm epitou rechaje batri .
- 2) **Angaje nan konpòtman pou pwomosyon lasante:** Fè ekzèsis plizyè fwa pasemèn e kenbe yon rejim alimantè ki sen. Bonjan rutin lasante ak bon abitud alimantè nou yo disparèt nan moman ijans yo, kidonk nou bezwen jwenn tan pou nou mache, naje, oswa fè nenpòt ekzèsis ki fè nou plezi. Sèlman pa fè twòp. Si ou twò okipe, yon ti mache bon tou. Pa fè di ak tèt ou. Kounye a ka pa yon bon moman pou kòmanse yon rejim oswa kite fimen. Bwè anpil dlo. lè ou anba estrès kò ou gen tandans sèvi ak plis dlo ke dabitid, e kò nou pa toujou fè nou konnen lè nou swaf, kidonk li enpòtan pou bwe anpil dlo.
- 3) **Kenbe bon ijyèn somèy:** Evenman twomatizan deranje somèy nou souvan. Kèk moun fè konnen yo konn fè kochma oswa lanwit pa bon pou yo menm. Eseye kenbe rutin somèy yo epi pase 8 tèt tan ap dòmi leswa. Rete lwen kafeyin leswa. Etid yo fèk fè sipòte lide pou etenn tout aparèy elektwonik – televizyon, telefòn, òdinatè – pou pi piti 1 nèt tan avan ou ale kouche.
- 4) **Twouve balans nan lavi w:** Pandan yon kriz moun rapòte souvan konpòtman eksèsif - travay twòp, manje twòp, dòmi twòp, menm bwè twòp. Evite gade twòp televizyon kap rapòte evenmen an. Mete limit nan aktivite ou yo e fè saw konnen pou ou pran swen tèt ou tout jan – sosyal, nan konpòtman, ak espiyèl. Ipotèz nou yo sou yon mond an sekirite fann **an** myèt moso e nenpòt sa nou ka fè pou bay lavi nou yon sans oswa ba nou yon plan aksyon va ede nou tounen nan nòmal nou vitvit.

Telefòn Repons 24 sou 24 pou Ensidan Majè: 888-851-2451

Peze #1 epi mande pale ak yon Manadyè Sant Twomatis