

Jan Pou Debat ak Konsekans Tranbleman Tè a CARE Ayiti

Aprè yon dezaz natirèl anpil moun fè eksperyans ak anpil diferan reyaksyon ki pozitif ak negatif. Kèk nan reyaksyon pozitif ou kapab remake kapab genyen ladan yo:

- Detèminasyon ak rezolizyon
- Kouraj ak lafwa
- Santi bezwen pou ansanm avèk fanmi, zanmi, ak kominote
- Santi bezwen pou patisipe, genyen defi ak angajman pou ede lòt yo

Anpil moun fè eksperyans ki negatif tou. Kèk nan bagay negatif ou kapab remake kapab genyen ladan yo:

- Ou nan chòk ak refize aksepte sa ki pase a
- Ou santi konfizyon, ou dezoryante ak genyen difikilte pou konsantre
- Ou santi w koupab ou epi ou wont
- Ou wè imaj tranbleman tè a ki boulvèse ou kit nan je klè kit nan rèv
- Ou rete lwen fanmi ak zanmi
- Ou fache fasil, pa kapab sispann kriye, oubyen santi anpil lòt emosyon ki fò anpil
- Santi ou paralize - pa santi anyen menm

Tout reyaksyon sa yo trè komen epi moun toupatou nan monn nan repòte yo aprè yon dezaz. Li bon pou ou konnen ke se pa yon bagay mal ou genyen si ou fè eksperyans nenpòt nan reyaksyon pozitif ou negatif sa yo. Ou kapab remake lòt chanjman nan kò ou, emosyon ou, panse ou ak relasyon ou yo. Chak moun genyen pwòp reyaksyon pa yo ak tan li pran pou reprann yo ak geri aprè yon dezaz. Ou kapab genyen kèk bon jou ak kèk move jou. Tout repons sa yo trè komen epi, pou pifò moun, yo pral bese avèk tan.

Kisa ki ede?

- Mezi sa ap posib, eseye repoze ak manje byen
Pale ak yon lòt moun pou soutni ou oubyen pase tan ak lòt moun
- Eseye swiv yon woutin ak reprann akvite nòmal ou yo
- Konsantre sou yon bagay pratik ou kapab fè konye a pou jere sitiyasyon an pi byen
- Chèche fason pou distrè ou - tankou respirasyon fò, di tèt ou mo oubyen fraz ki kalme,

- Pran repo de travay ou
- Panse a bèl souvni de yon moun chè a ou ki kapab te mouri
- koute oubyen chante mizik ki kalme
- Priye, ale legliz oubyen patisipe nan lòt aktivite spirityèl ki enpòtan pou ou
- Ekri an prive sou panse ou, santiman ou, ak eksperyans ou yo

Kisa ki pa ede?

- Itilize alkòl ak dwòg ou pou debat
- Rete twò lwen fanmi ak zanmi
- Fè anpil efò pou evite pale de evenman an oubyen lanmò yon moun ki chè a ou
- Pa pran swen tèt ou
- Travay twòp san ou pa pran repo
- Itilize vyolans ak konfli
- Antre nan aktivite ki pa bon pou tankou (kondwi ak enpridans, abize dwòg, pa pran ase prekosyon)

Kijan Nou Youn Ka Ede Lòt?

- Sonje ke kolèg ou yo kapab fache, pa atantif, ak enkyete. Fè yon efò an plis pou genyen pasyans youn ak lòt
- Swiv enfòmasyon gid konseye sekirite biwo nan peyi ou an bay
- Chèche moun ki montre kouraj, detèminasyon ak bon travay epi rekonèt sa le ou wè li
- Ankouraje kolèg ou yo pou yo pran poz, bwè ase dlo, pran swen tèt yo ak pa travay twòp jou san yo pa repoze
- Pwofite de tan nan rankont ekip yo pou pataje enfòmasyon, poze kesyon, ak eksprime sa ki ba ou tèt chaje