



COVID-19: Jere strès nan peryod difisil Kèk Konsèy

Moun ki konprann sityasyon lemond ap travèse ak menas Covid-19 lan, ap santi yo nan yon eta ki ale de “yon ti jan strese” ak “strese anpil”. Se nomal: epidemi se youn nan katastwof ki bay plis estrès paske ou pa janm konn kote w gad.

Nan ka lot katastwof yo, ou plis konnen kote w gad, nan ki fason katastwòf la pral frape w. E menm lè li difisil pou w ret kanpe apre chok fizik oswa mantal katastwof la pote nan lavi w, ou konnen lè danje a pase. Nan ka epidemi yo, ou pa ka wè aklè kilè l ap fini, “dèyè mòn gen mòn”. Sa charye yon santiman ke danje a la toutan. Santiman danje pèmanan sa, li difisil pou moun jere l lè sèl jan nou konn reyaji se swa kouri swa batay. Aksyon sa yo pa itil nou anyen nan moman sa. Peryòd sa a vinn ak anpil strès ki gen anpil konsekans sou kò nou ak lespri nou. Kidonk rive **bay yon non a strès lan epi trete l** se yon bagay ki vrèman enpòtan.

Lide ke nou ka ap ekspoze tèt nou a yon mikwob ki ka fè n malad, ka fè n pè anpil. Epi, nan ka epidemi COVID-19 nou konnen anpil moun enfekte san yo pa menm konnen, tèlman sentòm yo fèb, men sa pa vle di yo pa ka bay maladi a. Lide sa fè tèt nou chaje, nou ka santi n koupab deske pwòp aksyon nou yo ka mete lòt moun an danje. Lè nou al travay, lè n deplase nan kominote a, lè nou al wè granmoun nou yo, nou kapab ba yo maladi a. Li fè nou santi nou ka reprezante yon menas pou lòt moun. Nou ka poze tèt nou kesyon, santi nou koupab a chak fwa nou sòti.

Kisa nou ka fe? Premye pa a, se rekonèt ke **li nòmal si nou enkyete nan sikonstans sa yo**. Sa pa vle di nou fèb. Aksepte reyalyite sa a se premye etap pou n jere estrès nou.

Bay li yon non pou ka kontwole !!

Li ka itil ou si ou pran yon ti moman pou reflechi sou kisa ki fè tèt ou chaje: Èske ou pè ke w pral vin malad oswa ke yon manb nan fanmi w pral malad? Oswa ou pè pèdi travay ou epi pa gen kòb? Petèt se plizyè pwoblèm alafwa, yon pakèt pwoblèm ki fe tèt ou chaje san w pa t ka di egzakteman kisa ki te kreye strès sa. Sa vinn fè w panse ou pap janm kapab simonte l.

Premye sa pou fè, se dekonpoze pwoblèm ou. Pou w ka fè sa, fòk ou reflechi sou:

- Kisa ki provoke strès lan egzakteman?
 - Fè yon lis ak yon deskripsyon chak pwoblèm
- Pou chak pwoblèm, mande tèt ou si li vrèman kapab rive nan reyalyite a
 - Petèt ou pral realize ke gen kèk nan lide w yo ki vrèman pa kapab rive, kidonk ou mèt retire yo sou lis ou. Ou pral libere tèt ou yon ti kras e ou pral ka konsantre w sou pwoblèm ki bezwen plis atansyon.

Aprè sa, w ap separe pwoblèm yo nan 2 kan: bagay ou ka kontwole yo ak bagay ou pa ka kontwole ditou yo.

Bagay nou ka kontwole yo

Lè ou finn idantifye de kalite bagay sa yo, ou ka kòmanse **poze de aksyon pou redwi estrès lan**. Pafwa, ou pa ka aji sou pwoblèm nan dirèktman men ou ka aji sou yon lòt bagay ki pral ede w. Pa egzanp, kòm se pa ou memn ki chwazi si lekòl la fèmen, ou pa ka louvri l. Men ou ka kreye yon plan (aktivite yo ak objektif yo) pou jere timoun yo lakay w oubyen òganize w ak vwazen ou yo. Nou ka eksplike timoun yo plan an, konsa chak jou, y ap konnen kisa yo sipoze fè ak ki kote yo sipoze ale.

Konstwi yon plan nan tèt ou epi konstwi yon plan ijans sizoka ou pa ta rive ekzekite premye plan an- epi poze! Zafè si plan w yo pa bon, si fok yo ta amelyore, yo pap janm "0 fot". Men nan tan strès oswa chanjman brital sa yo, nou gen tandans itilize de strateji nou abitye avèk yo olye pou n kreye de nouvo ki t ap pi itil nou. Li bon pou w apran prepare w a sak pral vini. Lè ou gen yon plan ou ka ekzekite, w ap santi w plis an kontwol de sitiyasyon an e w ap mwen strese.

Aksepte sa w pa ka chanje

Li enpòtan pou n admèt ke nou pa ka kontwole sèten bagay nan peryòd sa a, kit nou dakò, kit nou pa dakò. Fas ak pwoblèm sa yo, ou ka itilize de **strateji ki fokalize sou emosyon** ou yo pou ede w kontwole yo. Pa egzanp, petèt li difisil pou w pa enkyete pou sante granmoun ou yo. Men ou ka eseye jere sa w santi yo (emosyon ou) pou w pa kite yo debòde.

Men lis mwayen ki ka ede nou jere emosyon nou yo: “(plèn) konsyans”, relaksasyon, egzèsis fizik, ekri etc. se de bon fason pou w rete kalm, si yo konvni ou. Men pou sèten moun, lè yo raple yo pou yo pratike bagay sa yo, sa ba yo strès. Kidonk yo pito jere emosyon yo, pandan w ap poze sou kalkile gras a yon ti lekti, yon jwèt (domino), yon emisyon nan radyo oubyen nan televizyon, fè manje oswa rele, frape sou yon zorye. Kelkeswa sa w deside fè a li bon! Sak enpotan, se fè yon bagay ki pou ede ou santi w miyo, fonksyone pi byen

Byen chwazi enfomasyon nou yo

Li enpotan pou n jwenn enfomasyon sou sa k ap pase men sa pa dwe sèl objektif nou pandan tout tan epidemi sa a ap dire. Gen *anpil* move enfomasyon, fo rimè k ap sikile e sa vinn mele tèt nou anpil e ogmante estrès la kay anpil moun. Se evolisyon rapid sitiyasyon an ki fè ke menm bon jounalis yo gen difikilte pou yo swiv nouvèl la. Men se paske tou gen anpil moun k ap pwofite pou yo fè sikile move enfomasyon ki ka sèvi enterè pèsònèl yo tankou: vann de pwodwi oswa rasanble moun dèyè oganizasyon politik oswa relijyez yo.

Kivledi, li pi bon pou w chwazi yon sous enfomasyon ki te ban prèv li fyab. E fikse tèt ou yon jou, yon lè pou w pran nouvèl. Raple w sa: a mwens ke se travay ou, ou pa oblije siveye nouvèl sou Coronaviris 24/24 ak 7jou/7. W ap rann ou kont ke lè nou bese kantite fwa ou pran nouvèl nan jounen an sou Coronaviris, sa ap bese estrès ou te genyen lè w t ap pran nouvèl sou li toutan.

Montre konpasyon pou tèt nou epi pou lot moun

Li enpòtan pou sonje: chak moun ka gen nivo strès pa l. Reyaksyon chak moun ap depann de plizyè faktè tankou: sitiyasyon pèsònèl moun nan (eske moun sa a gen pitit oswa lot moun l ap okipe? eske li gen pwoblèm kòb? eske li an kontak ak moun malad?) oswa pèsònalite l (eske li te konn souffri anksyete oswa depresyon ?)

Li ka fasil pou kritike de moun ki gen reyaksyon nan yon sans oswa nan yon lot (“pouki w ap panike konsa?” oswa “kijan w fè vag konsa?”). Sa konn bay pwoblèm lè ou jwenn de kalite reyaksyon sa yo nan menm fanmi an oswa nan mitan de moun ki renmen, ki ansanm. Lè de moun ki sot nan menm fanmi gen de reyaksyon opoze oswa gen de jan yo fè fas ak strès yo ki diferan, sa ka mennen kont, anpeche youn ede lòt nan moman difisil sa a. Toujou sonje ke chak moun jere strès li jan li kapab, e ke ou pa kapab chanje yon moun, men ou ka fè yon efò pou tolere reyaksyon l.

Rete konekte

Youn nan bagay nou konnen gras ak etid, se ke sipò lòt moun se yon bagay ki vreman enpòtan pou ede nou jere strès la epi rete kanpe. Plis nou santi n poukont nou, plis nou gen risk pou moral la bese. Nan peryòd izolman, “karantèn” ak distans sosyal sa a, nou ka santi n konsa.

Li vreman enpòtan pou w ret konekte a moun ki reprezante sipò sosyal pou w tankou fanmi, zanmi, moun k ap travay avèk ou. Yon senp kontak ak nenpòt ki moun ka deja ede nou. Nan tan kounya, se nòmal poun chèche nan ki fason nap ka rete konekte youn ak lòt men kelkeswa jan nou fè l, sak enpòtan se ke nou fè l. Nou pa bezwen pale de sitiyasyon strès n ap viv la (menm si sa ka itil pou sèten moun pou yo pale de sa) men se pito yon fason pou nou pase tan ansanm li, kit se fas a fas kit se nan pale avèk yo nan telefòn oswa sou rezo sosyal yo.

Ann rezime:

- 1) Fè sa ou ka fè pou jere kè sou biskèt sa pandan w ap divize l an plizyè ti enkyetid nou ka jere youn apre lòt, avèk de ti aksyon.
- 2) Chanje sa ou kapab. Chèche de mwayen pou w aksepte sa ou pa ka chanje pou yo pa domine w.
- 3) Pa plede gade oubyen tandè twop nouvèl pou yo pa chaje lespri w.
- 4) Rete an kontak ak moun ki enpòtan pou ou pa nenpòt ki fason
- 5) Epi pou fini pa bliye itilize souvan estrateji ki pi efikas pou ou pouw ka jere strès ou fas ak kriz sa.**

Enstiti pou sante mantal apre yon katastwòf (IDMH) nan inivèsite Eta New York nan New Paltz ap chèche adrese tout kalite demand sante mantal nan katastwòf ki genyen nan nasyon li ak nan kominote mondyal la konsa tout moun ki afekte nan dezaz ak chòk ap gen aksè pou yo gen sipò sante mantal yo bezwen. Pou akonpli objektif sa, IDMH bay lidèchip pou ede nan domèn dezaz sante mantal ak reaksyon troma atravè fòmasyon, rechèch, konsiltasyon ak sèvis. IDMH ap travay pou etabli e bay pi bon sèvis nan manyè pou asire ke tout sèvis sante mantal katastwòf yo sipòte e reflekte kiltirèlman. Pou w konnen plis bagay sou IDMH, tanpri vizite

Tradui an kreyòl ayisyen pa Nathalie Coicou (Sikològ Klinik), Vanessa Irlande Joseph (Sikològ CESSA) Cassandre Surinon (IDMH Special Program Manager, Sikològ Klinik)