



Aprè Move Tan

Konsèy pou
Paran Jèn
Moun

Aprè yon dezaz, li nòmal pou santi ou sou estrès, ou pè, ou tris, ou fache oubyen ou koupab. Moun ki pèdi moun yo renmen, kay yo oubyen travay yo pa p sèlman santi tout emosyon sa yo men tou y ap gen pwoblèm pou dòmi, pou manje oubyen pou konsantre yo sou yon bagay. Gen ladan yo k ap menm anvi touye tèt yo. Si ou menm, yon zanmi w oubyen yon fanmi w santi li ta vle vag oubyen touye tèt li, li enpòtan pou pale ak yon moun ou fè konfyans vit. Lè ou jwenn swen ak sipò, sa kapab ede move lide sa yo diminye apre kèk jou oubyen kèk semèn.

Kijan mwen ka jwenn èd?

Rele Sèvis Telefonik Esansyèl Nasyonal pou Prevansyon Swisid (National Suicide Prevention Lifeline) nan 1-800-273-TALK (1-800-273- 8255)



Kijan m ap fè konnen si yon moun bezwen èd?

Anpil pwoblèm kapab fè moun panse sou zafè swisid (lè ou anvi touye tèt ou); se poutèt sa li enpòtan pou konnen si yon pèmèt ou rekonèt sa, lakay ou, kay zanmi w oubyen kay fanmi w. Kèk nan siy sa yo se:

- Aji san anyen pa di w anyen
- Vag sou sa ou te konn fè chak jou
- Bwè alkòl oswa pran dwòg
- Pa rete avèk zanmi w ak fanmi w
- Chanje imè sanzatann

Kisa m ka fè si m dekontwole?

- Rete an kontak ak fanmi w.** Rete ak moun ki pran swen w epi ki gen yon atitid pozitiv.
- Pale ak yon moun ou fè konfyans sou sa k ap rive w.** Mande yon fanmi, yon zanmi, yon konseye, yon doktè oubyen yon pastè pou yo ede w. Pale avè yo sou estrès ou genyen an ak sou pwoblèm ou genyen yo.
- Pa rete an plas.** Al fè yon ti mache, al kouri oubyen patisipe nan aktivite ak lòt moun pou pa rete san fè anyen..
- Bay tèt ou okipasyon.** Ede lòt moun nan kominote ou lè y ap fè netwayaj oubyen lè y ap ranje bagay.

Pou plis enfòmasyon ale sou sit entènèt
<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/Suicide/default.htm>