

KISA TWOMA YE?

Twoma se rezilta yon evènman oswa sitiyaasyon ki efreyan oswa ki bay laperèz. Se yon reyaksyon a yon evènman oswa yon seri evènman ke yon moun oswa kominote santi ki danjere fizikman oswa emosyonèlman oswa ki menase lavi yo. Twoma rive lè evènman danjere sa a domine kapasite w pou lite. Pa egzanp asiste oswa viv yon evènman vyolan nan katye a, yon move aksidan, lanmò sibit yon moun ki te chè a ou ka koze twoma.

KILÈ OU BEZWEN PLIS SIPÒ?

Se oumenm ki konnen tèt ou pi byen. Si ou menm oswa moun yo ki pi pwòch a ou remake sentom ou yo pap amelyore oswa ou ap fè eksperyans reyaksyon ki enkonfòtab, li kapab lè pou kontakte yon doktè oswa konseye pou fè yo konn sa. Ou ka kontakte youn nan resous yo ki site anba a.

Ou pa oblije souffri poukont ou.

Resous

Pou sèvis repons rapid nan kriz pou jèn moun ak fanmi yo ki afekte pa vyolans nan kominote a, kontakte Ekip Repons nan Twoma Boston an. Yo founi jesyon dosye tanporè, gwoup adapasyon, premye swen sikolojik al sèvis konsiltasyon.

Sipò disponib 24 è pa jou epi 365 jou pa ane. Pèsonèl la gen kapasite pou reponn nan 30 minit notifikasyon.

Liy Dirèk: (617) 431-0125

Nan ka yon ijans sante mantal rele ekip BEST la nan **(800) 981-HELP/(800) 981-4357**

Pou tout lòt ka ijan rele **911**

Boston Public Health Commission
1010 Massachusetts Ave, Boston, MA 02118

GERIZON APRE TWOMA

**KIJAN POU AFWONTE MOVE
BAGAY KI RIVE W, FANMI W,
AK KOMINOTE W**



Bati yon Boston ki Byen Pòtan
Majistra Martin J. Walsh

WWW.BPHC.ORG

REYAKSYON KOMEN A TWOMA

Twoma kapab afekte nou nan fason diferan apre yon sèten tan. Li ka fè nou santi nou pa an sekirite, enkyete, oswa nou jis pa nan nou menm. Pafwa li ka menm fè nou sonje move eksperyans nan pase nou.

Fason ou reponn a twoma se yon bagay pèsònèl. Apre yon evènman twomatik ou ka fè eksperyans yon seri repons fizik ak emosyonèl. Pou pifò moun sepandan, santiman sa a yo ta dwe rive de mwenzanmwèn apre yon sètan tan.

Padan chak moun reponn yon fason diferan, men kèk reyaksyon komen ou ka viv:

- Pwoblèm pou dòmi
- Chanjman nan apeti
- Santi w fatigue oswa irite
- Fè kochma
- Santi w ajite
- Santi w angoudi oswa pa santi anyen di tou
- Santi w enève oswa tankou ou bezwen tcheke bò kote w tout tan
- Bezwen kenbe moun ou renmen yo tou pre ou
- Fè retou annaryè – wè twoma a reparèt nan tèt ou

FASON POU KÒMANSE PWOSEDI GERIZON AN

Genyen anpil bagay diferan ou ka fè pou ede tèt ou santi w mye nan jou ak semèn apre yon evènman twomatik. Youn nan bagay ki pi enpòtan se pran swen tèt ou. Kèk bagay ki ka itil ou gen ladan yo:

Pase tan ka fanmi ak zanmi

Ou ka santi w gen anvi rete nan mitan moun ou renmen yo. Mete tan nan orè w pou chèche wè yo. Fè yo konnen ke sa ede w lè w avèk yo.

Konekte ak doktè ak konseye w

Rele doktè w konseye w epi fè yo konnen kisa w travèse. Li kapab gen kèk lide pou ou.

Pran swen kò ou

Byen manje, bwè dlo epi rete aktif pral ede kò w rete solid epi pral netwaye sistèm ou.

Pale de sa ki te pase a lè w pare

Lè w santi w pare, pale ak yon moun ou fè konfyans tankou klèje, konseye oswa doktè w.

Dòmi ase

Menm si ou gen pwoblèm pou dòmi, se yon bon lide pou kouche epi repoze aswè. Eseye reziste bwè alkòl oswa pran medikaman pou ede w dòmi. Si w toujou pa ka dòmi apre kèk jou, rele doktè oswa konseye w.

Retounen nan woutin nòmal ou

Menm si w pa santi w sou sa, rete soude ak woutin nòmal ou ka ede w kenbe yon sans ekilibre.

Fè jantiyès ak tèt ou

Apre yon evènman twomatik li nòmal pou santi w wont oswa blame tèt ou pou sa ki te rive a. Men eseye fè tèt ou trqankil epi sonje ke kalite panse sa a yo se bagay nòmal.

