

BAHALI

YON GID POU EDE JÈN YO FÈ FAS

LÈ LAVI A VIN TWÒ lou

Estrès, jou ki difisil ak pwochen pa ou



Paske chak lespri merite lapè.

BAHALI.ORG

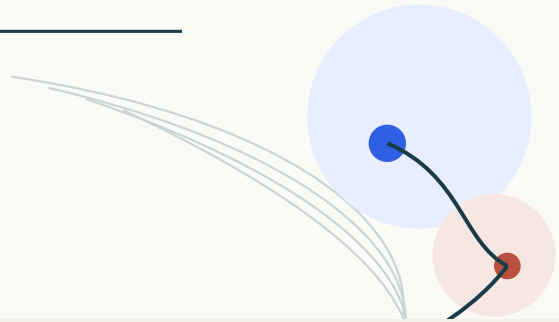
BAHALI

FÈ GID SA A POU OU

GID SA A

se pou

NON OSWA TI NON JWÈT



FÈ L POU OU

Ekri ladan l. Pran foto yon paj ki itil.
Sere yon fraz nan telefòn ou. Pataje
sèlman sa ou santi ki bon pou ou.

Gid ou.
Nan ritm pa ou.

KÒMANSE KOTE OU VLE

Remake sa k ap pase. Chwazi yon zouti.
Mande sipò lè sa ou ka fè pou tèt ou pa ase.



Yon ti mo anvan ou kòmanse



Sipò dwe adapte ak lavi ou ak kominote ou.

POU JÈN YO

Liv sa a se pou aprann ak reflechi. Se pa yon egzamen. Ou ka sote yon kesyon, kanpe yon egzèsis, oswa mande yon granmoun ede ou.

POU GRANMOUN YO

Sèvi ak gid la avèk kiryozi, pa avèk presyon. Koute anvan. Pran pwoblèm sekirite oserye. Verifye enfòmasyon lokal sou referans ak ijans anvan nou distribye l.

Bahali ofri fòmasyon ak atelye pou paran, moun k ap okipe timoun, pwofesè ak patnè kominotè ki vle plis sipò pou sèvi byen ak gid sa a. Vizite bahali.org pou aprann plis.

ENPÒTAN

Gid sa a pa fè dyagnostik ni li pa trete okenn pwoblèm sante mantal, epi li pa ranplase swen yon pwofesyonèl. Nan yon ijans, sèvi ak sèvis ijans lokal yo oswa ale nan sal ijans ki pi pre a.

BYENVENI

Kòmanse kote ou ye a

Ou pa oblije li liv sa a depi kòmansman rive nan fen.

Gen jou ou ka bezwen yon ti poz swasant segonn. Lòt jou ou ka bezwen mo pou mande yon moun rete avè ou. Chwazi paj ki mache ak moman an.

Estrès ka soti nan lekòl, fanmi, zanmi, lajan, idantite, yon pèt, lavi sou entènèt, yon gwo chanjman, oswa yon dezas ki frape kominote ou. Pafwa pa gen yon sèl rezon.



Pèsonn pa atann pou ou pote tout bagay pou kont ou. Yon zouti ki ede menm yon ti kras, li konte.

KÒMANSE PITIT

Yon aksyon ki itil ase pou moman sa a.

REMAKE, EPI AJISTE

Yon zouti ka ede yon ti kras san li pa regle tout bagay.

MANDE BONÈ

Ou pa bezwen tann bagay yo tounen yon kriz.

CHWAZI YON PAJ KI MACHE AK JODI A.

KI JAN POU SÈVI AK GID SA A

Sèvi avè l jan ou vle

Eseye zouti yo nan jou nòmal, pa sèlman nan jou ki pi difisil yo.

Ekri nan liv la. Pran foto yon paj. Sere yon fraz nan telefòn ou. Pataje yon zouti ak yon zanmi. Bare sa ki pa mache pou ou epi tounen pita.

Liv sa a bay enfòmasyon ak zouti pou ede tèt ou. Li pa ranplase swen yon pwofesyonèl sante ki kalifye.



KANPE SI SA VIN PI MAL

Si yon egzèsis fè ou toudi, santi ou fèmen, vin pi enkyete oswa mwens an sekirite, kanpe. Tounen respire nòmal, gade bò kote ou, bouje dousman oswa mande sipò.

01

KENBE SA KI MACHE POU OU

Diferan zouti mache pou diferan moun ak diferan moman.

02

TOUNEN PITA

Yon paj ki pa ede jodi a ka gen plis sans yon lòt jou.

03

YON PAJ ASE

Ou pa bezwen fini tout liv la pou li itil ou.

Jwenn paj ou

Li liv la nan nenpòt lòd ou vle.

00 KÒMANSE ISIT LA
paj 4–8

01 REMAKE SA K AP PASE
paj 9–12

02 KALME KÒ OU
paj 13–18

03 FÈ FAS AK MOMAN DIFISIL LA
paj 19–25

04 TRAVAY AK LIDE OU YO
paj 26–32

05 KITE YON MOUN ANTRE
paj 33–37

06 RETE AN SEKIRITE
paj 38–42

07 BATI SA KI EDE OU
paj 43–52

+ SIPÒ + SOUS
paj 54

KÒMANSE AK JODI A

Chwazi paj ki mache ak moman an. Yon paj ki itil, sa ase.

Kisa ou bezwen kounye a?

Remake. Nonmen. Chwazi.



SA M SANTI	SA M BEZWEN	SA M KA ESEYE
AJITE, PANIK OSWA DEBODE	Kalme kò m	Poz 60 segonn, epi ankraj • 14–15
FACHE OSWA PARE POU REYAJI	Espas + sekirite	Mache ale, dlo frèt oswa bouje • 17, 20
BA, ANGOURDI OSWA FÈMEN	Aksyon dous + koneksyon	Yon ti swen, epi chita bò kote yon moun ki an sekirite • 22, 25
POU KONT OU OSWA W AP POTE TOUT POU KONT OU	Koneksyon	Voye yon fraz pou mande sipò • 23, 34
LIDE YO BLOKE	Pèspektiv + yon plan	Lide oswa reyalitye?, epi yon ti aksyon • 27–28
AN DANJE OSWA OU PA KA RETE AN SEKIRITE	Èd touswit	Di yon granmoun kounye a epi swiv etap sekirite yo • 8, 39

SI PREMÈ ZOUTI A PA EDE

Eseye yon lòt kalite sipò: kò a, anviwònman ou, lide yo oswa moun yo. Si santiman an rete fò oswa sekirite ou enkyete ou, rele yon granmoun ou fè konfyans oswa yon pwofesyonèl.

Jwenn èd kounye a



Chèche èd ijan si ou ka fè tèt ou mal oswa fè yon lòt moun mal, si ou pa ka rete an sekirite, si ou pran twòp medikaman oswa si ou an danje kounye a.

01

Ale kote ki an sekirite, lwen zam, medikaman, machin, wotè oswa lòt bagay ki danjere.

02

Di yon granmoun ou fè konfyans dirèkteman: “Mwen pa an sekirite kounye a. Tanpri rete avè m epi ede m jwenn èd ijan.”

03

Nan Karayib la, rele sèvis ijans lokal ou oswa ale nan lopital oswa sal ijans ki pi pre a.

04

Sèvi ak FindAHelpline.com pou jwenn yon liy èd ki aktif nan peyi ou. Mande yon granmoun ede ou si ou bezwen.

05

Pa rete pou kont ou pandan danje a la. Si yon moun pa ede ou, kontakte yon lòt granmoun oswa yon lòt sèvis.

ÈD NAN KARAYIB LA AK POU CHAK PEYI

Sèvi ak sèvis ijans lokal yo oswa ale nan lopital ki pi pre a. Jwenn liy èd pou peyi ou sou FindAHelpline.com.

ETAZINI AK KANADA SÈLMAN

Etazini: rele oswa voye tèks nan 988. Kanada: rele oswa voye tèks nan 9-8-8.

Remake sa k ap pase

Endis, pa echèk.



Remake siyal la anvan ou chwazi pwochen pa a.

SANTI BEZWEN ESEYE

Estrès gen yon modèl

Sèvo ou ak kò ou reyaji ak presyon, ensètitud, menas oswa chanjman.

Yon ti estrès ka ede ou aji. Twòp estrès, oswa yon estrès ki dire, ka fè li pi difisil pou panse, dòmi, konekte ak refè.

KAT FASON ESTRÈS KA PARÈT

LIDE

- Ki kouri oswa ki bloke
- Tèt vid
- Atann pi mal la

KÒ

- Tansyon oswa tranble
- Fatige oswa ajite
- Tèt fè mal oswa vant fè mal

ESTRÈS

AKSYON

- Evite oswa pete kòlè
- Rete sou telefòn oswa travay twòp
- Fèmen kò ou

SANTIMAN

- Enkyetid, kòlè oswa tristès
- Angourdi
- Wont oswa debode

PRESYON KOURAN

Lekòl, fanmi, lajan, idantite ak relasyon

Diskriminasyon, entènèt, pèt, demenajman ak dezas

Gade ki tan ki fè anndan ou

Nonmen moman an anvan ou chwazi sa pou fè.

LOVAJ debode oswa an danje	K AP MONTE estrès la ap monte	MELANJE plizyè santiman ansanm	STAB m ap jere, li pa pafè	KLÈ kalm oswa konsantre
---	--	---	---	--------------------------------------

Fè yon wonn sou yon mo, oswa ekri pa ou. Tan an ka chanje.

KOUNYE A MWEN SANTI...

KÒ M AP DI M...

LIDE KI PRAN PLIS PLAS LA SE...

SA K AP VINI APRE

Nonmen sa ou bezwen, epi chwazi yon zouti. Ou pa oblije regle tout jounen an.

FÈ L POU OU / REMAKE L PI BONÈ

Konnen siyal ou yo

Premye siy ou yo ba ou plis chwa.

MANDE TÈT OU

Èske m bezwen kalme kò m, regle yon pwoblèm, konekte ak yon moun, repoze m, oswa jwenn èd kounye a?

01

PREMYE CHANJMAN MWEN REMAKE NAN KÒ M

02

PREMYE CHANJMAN MWEN REMAKE NAN LIDE M

03

SA MOUN KI PRE M YO KA REMAKE

LÈ M REMAKE SIY SA YO



Si sa rete fò, li toujou tounen oswa li touche sekirite ou, di yon granmoun ou fè konfyans.

Kalme kò ou

Ti chanjman ka chanje
minit k ap vini an.



Chemen ou an twa etap



Kisa k ap pase?



Kisa k ta ede m?



Yon pwochen pa

SÈVI AVÈ L KOUNYE A / ESEYE SA

Poz 60 segonn lan

Ou pa bezwen kalm pou kòmanse.



01

Kanpe sa w ap fè a, si li an sekirite pou kanpe.

02

Bese zepòl ou. Lage machwè ou ak men ou.

03

Peze de pye ou atè oswa santi chèz la k ap kenbe ou.

04

Respire dousman. Kite souf ou soti yon ti kras pi lontan. Fè l kat fwa.

05

Gade bò kote ou. Di ki kote ou ye ak yon pwochen pa ki an sekirite.

FÈ L JAN L MACHE POU OU

Si respire konsa fè ou mal alèz, sote l. Sèvi ak mouvman, dlo frèt sou men ou oswa gade bagay ki bò kote ou pito.

Tounen nan chanm nan

Sèvi ak sans ou pou raple sèvo ou: mwen la a, kounye a.

5

GADE

bagay ou ka wè.

4

MANYEN

bagay ou ka santi oswa manyen.

3

TANDE

bagay ou ka tandè.

2

SANTI ODÈ

bagay ou ka pran sant, oswa de sant ou renmen.

1

GOUTE

Remake yon gou oswa yon santi nan bouch ou. Si anyen pa parèt, remake tanperati lè a pandan w ap respire.

“Mwen la a. Se kounye a. Mwen ka chwazi pwochen pa m.”

OU PA BEZWEN FÈMEN JE OU

Si konsantre sou kò ou fè ou pi mal, sèvi ak koulè, fòm, son oswa objè.

Respire san fòse

Objektif la se pa yon respirasyon pafè. Se yon siyal dous ki di moman sa a ka ralanti.



Kanpe si ou santi ou toudi, fèmen oswa pi mal. Tounen respire nòmal epi chwazi yon lòt zouti ankraj.



CHWAZI VÈSYON KI PI FASIL POU OU



SOUF KI SOTI PI LONG

Rale souf dousman pandan 3. Lage l pandan 4 oswa 5.



KONTE AN WONN

Swiv bò yon kat: rale souf sou yon bò, lage l sou lòt bò a.



FREDONNEN

Yon ti fredonnen dous ka fè souf ou soti pi long natirèlman.



SOUF NÒMAL

Annik remake twa souf natirèl san ou pa chanje yo.

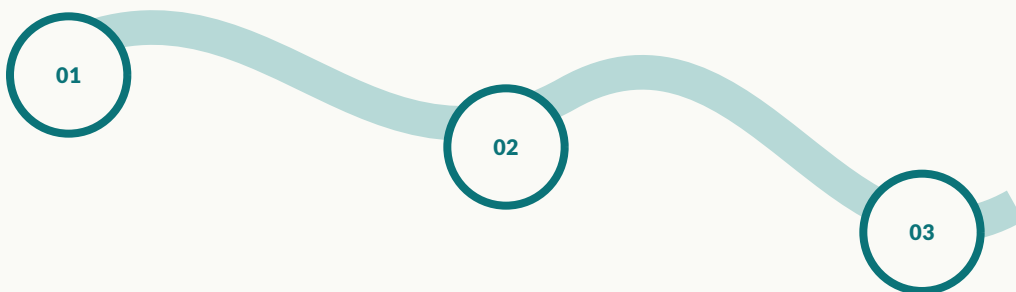
Yon souf ki pi dous, li konte tou.

Si egzèsis respirasyon pa pou ou jodi a, chwazi ankraj oswa mouvman pito.

Fè estrès la deplase

Estrès prepare kò a pou ajì. Bouje an sekirite ka itilize yon pati nan enèji sa a.

Chwazi yon mouvman ki san danje pou kò ou ak anviwònman ou. Bouje se yon sipò, se pa yon pinisyon. Li pa bezwen fò.



YON CHANTE

Mache, detire kò ou, danse, ranje, travay nan jaden oswa jwe yon espò pandan yon chante.

PEZE + LAGE

Peze pla men ou sou yon mi pandan dis segonn. Lage. Remake diferans lan.

SOUKE KÒ OU

Souke bra ou ak men ou, epi kite yo vin lou.

MWEN SANTI

ajite oswa fache

MWEN BEZWEN

lage l san danje

MWEN KA ESEYE

bouje pandan yon chante

Sèvi ak sans ou

Yon santi ki fò ka koupe yon wonn estrès san li pa mande ou “panse pozitif.”

Chwazi youn. Remake si fòs la bese menm yon pwen.



FRÈT

Kite dlo frèt koule sou men ou oswa kenbe yon bwason frèt.



TEKSTI

Pase dwèt ou sou yon objè ki san danje ki gen teksti, tankou yon manch, yon sèvyèt oswa yon wòch ki swa.



SON

Mete yon chante ou konnen oswa remake son ki pi lwen ou ka tandè.



GOUTE

Bwè dlo tou dousman oswa remake gou yon mant oswa yon ti goute.

MWEN SANTI

bloke nan yon wonn

MWEN BEZWEN

koupe + reyoryante m

MWEN KA ESEYE

yon santi ki an sekirite

Fè fas ak moman difisil la

Nonmen sa ki la.
Chwazi sa ki ede.



Lè yon santiman vin fò

Pran yon poz ase lontan pou kreye espas.
Nonmen sa santiman an ka ap pwoteje. Chwazi
pwochen pa ki pi an sekirite a, pa sa ki pafè a.

POZ

Fè plas pou chwazi

ESEYE SA / KÒLÈ

Lè kòlè ap monte

Kòlè ka siyale doulè, laperèz, enjistis, presyon oswa yon limit yo travès.

- 01 Kanpe mesaj la, piblikasyon an, kondui a oswa diskisyon an.
- 02 Kreye yon espas ki an sekirite. Mache ale epi di lè w ap tounen.
- 03 Bese chalè a ak mache, dlo frèt oswa yon souf ki soti pi long.
- 04 Nonmen bezwen an: respè, espas, sekirite, enfòmasyon, repare relasyon an oswa yon limit.
- 05 Tounen ak: "Mwen te santi m _____ lè _____. Mwen bezwen _____."

SEKIRITE AVAN TOUT

Pa frape bagay ni pa fè anyen ki ka blese ou oswa blese yon lòt moun. Si ou ka pèdi kontwòl, ale lwen zam oswa bagay ki danjere epi chèche yon granmoun kounye a.

Lè anksyete pran kontwòl

Anksyete prevwa danje, menm lè danje a pa sèten.

01

ORYANTE

Di ki kote ou ye ak sa k ap pase kounye a.

02

ANKRE

Peze pye ou atè epi nonmen twa bagay ou wè.

03

KALME

Kite souf ou soti yon ti kras pi long, san fòse.

04

TRIYE

Ekri sa ou ka kontwole jodi a ak sa ki ka tann.

05

PWOCHÈ

Fè yon ti pa ki an sekirite olye ou evite tout bagay.

SI SA PA EDE

Mande yon moun ki an sekirite rete avè ou epi ede ou fè pwochen pa a. Si sentòm yo nouvo, fò oswa yo ka medikal, di yon granmoun epi chèche swen medikal.

ESEYE SA / MORAL BA

Lè moral ou ba

Pa tann ou santi motivasyon pou fè yon ti bagay pou pran swen tèt ou.



Di yon moun kounye a si moral ou ba prèske chak jou, si ou pa pran plezi nan anyen ankò, oswa si w ap panse ak lanmò oswa fè tèt ou mal.

CHWAZI YON TI BAGAY POU PRAN SWEN TÈT OU

**POU KÒ OU**

bwè dlo • manje yon bagay ki bon pou ou • benyen • soti deyò • repoze ou

**POU MOUN OSWA KOTE OU YE**

louvri rido a • reponn yon mesaj • chita bò kote yon moun ki an sekirite • fè yon ti travay ou ka jere

**POU LESPRI OU**

mete yon mizik ou konnen • ekri yon fraz onèt • bese sa ou atann de jounen an

MWEN SANTI

moral ba

MWEN BEZWEN

aksyon dous + koneksyon

MWEN KA ESEYE

yon ti swen

ESEYE SA / SOLITID

Lè ou santi ou pou kont ou

Solitud se yon siyal ki mande koneksyon. Se pa prèv pèsonn pa vle ou.

MO POU VOYE

“Ou ka pale kèk minit? Mwen pa bezwen konsèy, se konpayi sèlman m bezwen.”

Mande yon moun etidye, mache, jwe, kwit manje, ale legliz oswa chita ansanm avè ou. Pase tan nan yon kote ki an sekirite ak lòt moun, menm si ou pa anvi pale. Antre nan yon klib, yon ekip, yon gwoup jèn oswa yon gwoup ki gen sipèvizyon.

FANMI LAJ

Yon matant, yon parenn oswa yon marenn, yon kouzen ki pi gran, yon vwazen, yon moun legliz oswa yon granmoun nan kominote a ka egzakteman prezans ki an sekirite e ki stab ou bezwen an.

SI LI DIFISIL POU MANDE SIPÒ

Kòmanse pi piti: voye yon sèl mo, mande pou chita bò kote moun nan, oswa sèvi ak “Mwen pa bezwen konsèy, se konpayi sèlman m bezwen.” Si premye moun nan pa reponn, eseye yon lòt moun ki an sekirite.

KONEKSYON SOU ENTÈNÈT KONTE, AVÈK PRUDANS

Pwoteje vi prive ou. Pa janm al rankontre yon moun ou konnen sou entènèt pou kont ou, ni pa pataje enfòmasyon prive ak yon moun ou pa konnen e ou pa fè konfyans nan lavi reyèl.

KONPRANN / IDANTITE

Lè ou santi ou kwense ant moun ou ye a ak sa lòt moun atann de ou

Kesyon sou idantite ka fasil pou pote an silans epi difisil pou eksplike.

Kilti ou, lafwa ou, ras ou, sèks ou, seksyalite ou, istwa migrasyon ou, oswa kote ou santi ou se moun ka pote estrès. Ou ka santi ou kwense ant lavi sou zile a ak lavi nan dyaspora a, ant jenerasyon yo, oswa ant jan fanmi ou wè ou ak jan ou wè tèt ou.

01 Remake santiman an san ou pa prese regle l oswa eksplike l. “Sa twouble m kounye a” se yon fraz ki vre e ki konplè.

02 Jwenn yon kote, yon moun oswa yon espas kote ou pa bezwen tradui tèt ou ni fè tèt ou piti.

03 **Mande:** Èske se mwen ki pou regle sa, oswa se yon lòt moun ki pa alèz ak limit mwen an? Si limit ou an sekirite e li respektive, lefèt ke yon moun desi pa vle di otomatikman ou fè yon move bagay.

04 Chèche istwa, mizik oswa moun ki pataje yon moso nan eksperyans ou. Ou pa premye moun ki santi sa.

05 Si konvèsasyon nan fanmi an pa santi yo an sekirite oswa akeyan, jwenn yon granmoun ou fè konfyans, yon konseye oswa yon gwoup kominotè kote ou ka pale lib.

OU GEN DWA PRAN TAN OU

Idantite se pa yon bagay ou oblije regle a yon sèten laj ni eksplike jiskaske tout moun satisfè.

ESEYE SA / BLOKE • ANGOURDI • LWEN

Lè ou fèmen kò ou

Kòmanse ak sekirite ak oryantasyon, pa ak presyon.

01

GADE

Gade bò kote ou tou dousman. Jwenn twa objè ki gen menm koulè.

02

PEZE

Peze pye ou atè oswa kenbe yon bagay ki gen teksti.

03

NONMEN

Di non ou, ki kote ou ye ak ki jou li ye.

04

AJI

Chwazi yon ti aksyon tou piti: bwè yon ti gòje dlo, chita dwat, louvri rido a oswa voye yon mo pa tèks.

05

KONEKTE

Mande yon moun ki an sekirite rete toupre ou san li pa oblije pale.



ISIT LA • KOUNYE A

JWENN SIPÒ

Si ou pèdi nosyon tan souvan, si ou santi bagay yo pa reyèl, oswa si ou dekonekte yon fason ki afekte lavi chak jou ou, pale ak yon pwofesyonèl sante mantal ki kalifye.

Travay ak lide ou yo

Yon lide ka sanble vre san li pa tout verite a.



Yon poz ki itil

Nonmen lide a. Tcheke ki kalite lide li ye. Fè plas pou yon repons ki pi laj e ki pi dous. Epi chwazi pwochen aksyon ki mache ak valè ou ak sekirite ou.

● NONMEN

● TCHEKE

● CHWAZI

FÈ L POU OU / RALANTI

Lide oswa reyalite?

Ou pa bezwen diskite ak chak lide. Reponn yon fason ki pi itil.

01

LIDE A

02

ÈSKE SE YON REYALITE, YON PREDIKSYON, YON SOUVNI, YON JIJMAN OSWA YON LAPÈ?

03

KISA KI SIPÒTE L? KISA KI PA SIPÒTE L?

04

YON REPONS KI PI LAJ E KI PI DOUS

EPI CHWAZI

Ki aksyon ki ede m rete an sekirite epi avanse vè sa ki enpòtan pou mwen?



Regle sa ki ka regle

Fè fas estabilize ou. Rezoud pwoblèm chanje sa ki ka chanje. Souvan ou bezwen toude.

- 01 Ekri pwoblèm nan nan yon sèl fraz.
- 02 Separe sa ou kontwole, sa ou ka enfliyanse ak sa ou pa ka kontwole.
- 03 Fè lis kèk opsyon, ladan yo mande èd.
- 04 Chwazi yon aksyon ki an sekirite e ki reyalis.
- 05 Eseye l. Gade sa k te pase. Ajiste.

PWOBLÈM NAN NAN YON FRAZ

YON AKSYON MWEN KA FÈ NAN 24 È K AP VINI YO

Pwoteje enèji ou sou entènèt

Remake kijan ou santi ou anvan, pandan ak apre ou sèvi ak yon aplikasyon.

● METE AN SOUDIN + BLOKE

Mete an soudin, bloke, sispann swiv oswa siyale kont ki fè ou mal oswa ki ap anmède ou.

● NOTIFIKASYON

Fèmen notifikasyon ki pa nesèsè epi pran moman san telefòn.

● VI PRIVE

Kenbe kote ou ye ak enfòmasyon pèsònèl ou an prive.

● POZ

Pran yon poz anvan ou poste lè ou fache, blese oswa w ap chèche moun rasire ou.

● PA VOYE BAY LÒT MOUN

Pa voye bay lòt moun foto prive, kontni ki imilye moun oswa tripotay.

● SERE + DI

Sere prè yo epi di yon granmoun sou menas, moun k ap swiv ou, chantaj, presyon seksyèl oswa entimidasyon sou entènèt.

ESEYE YON FRAZ POU METE LIMIT

“Mwen pa alèz ak sa.” • “Pa pataje sa.” • “M ap retire m kounye a.” • “Si sa kontinye, m ap bloke kont lan epi di yon granmoun.”

MWEN SANTI

fatige oswa anba presyon

MWEN BEZWEN

vi prive + yon limit

MWEN KA ESEYE

soudin • bloke • di

Rekòmanse repo ou

Pifò jèn bezwen anviwon 8 a 10 èdtan, men pafè se pa objektif la.

8–10

ÈDTAN

01

Leve a yon lè ki prèske menm chak jou lè sa posib.

02

Pran limyè lajounen epi bouje pandan jounen an.

03

Kreye yon ti woutin pou detann ou anvan dòmi.

04

Diminye ekran ki klere, ki eksite oswa ki boulvèse anvan ou kouche.

05

Evite kafeyin ak bwason enèji nan fen apremidi ak nan aswè.

06

Ekri travay oswa enkyetid demen yo.

KONEKTE L AK PLAN OU

Remake ki abitud dòmi ki chanje enèji ou oswa moral ou, epi ajoute l nan Plan kalm mwen nan paj 47. Pwoblèm dòmi ki dire, ronfle fò, souf ki kanpe, kochma oswa anvi dòmi lajounen merite atansyon medikal.

Aprè yon dezas oswa yon gwo chanjman

Reyaksyon yo ka chanje de yon jou a yon lòt.

Ou ka santi ou sou ki viv, fatige, fache, angourdi, koupab, distrè oswa pè pou sa pa rive ankò. Okenn nan reyaksyon sa yo pa vle di w ap fè fas “mal.”



JWENN NOUVÈL OU KA FÈ KONFYANS

Sèvi ak granmoun ou fè konfyans oswa sous ofisyèl olye tripotay oswa imaj ki boulvèse.



TOUNEN NAN WOUTIN

Retounen ak manje ou abitye, devwa lekòl, abitud dòmi, mouvman, legliz oswa tan an fanmi lè sa posib.



RETE KONEKTE

Kenbe kontak ak fanmi, zanmi, lekòl, lafw oswa sipò nan kominote a.



KITE TI MOMAN NÒMAL YO KONTE

Repoze ou, ri, jwe epi pran plezi nan yon bagay san ou pa santi ou koupab.

MANDE PLIS SIPÒ

Chèche èd si reyaksyon yo rete fò, vin pi mal oswa yo anpeche lavi chak jou ou.

Siklòn, inondasyon ak rebati ansanm

Yon dezas se pa toujou yon sèl nouvèl nan radyo.

Sa ka vle di jou lekòl ki pèdi, yon kay ki chanje, fanmi ki separe ant zile oswa peyi, oswa yon long sezon rekonstriksyon. Ou gen dwa kriye pou yon kote, pa sèlman pou yon moun. Lapenn sa a reyèl, menm si pa gen antèman.

01

Nonmen sa ki chanje: kay la, lekòl la, woutin nan, yon moun oswa santi ou an sekirite.

02

Atann ou a yon “nòm” ki pi dousman. Rebati pran plis tan pase sa nouvèl yo kite konprann.

03

Kontakte fanmi ou lòt bò dlo oswa sou lòt zile. Enkyete pou yon moun de lwen se yon fason pou renmen, menm lè li sanble yon presyon.

04

Ede sèlman nan aktivite ki an sekirite, ak granmoun k ap gide. Pa antre nan bilding ki domaje, pa manyen dekonm ni pa pran travay ijans sou do ou.

05

Kenbe ti tradisyon ak fèt yo. Kontinye yo se pa yon mank respè; se yon pati nan gerizon an.

BAHALI AK REKONSTRIKSYON APRE DEZAS

Lekòl, legliz ak gwoup kominotè ka jwenn resous ak fòmasyon pou rekonstriksyon ki respektè kilti nou sou bahali.org.

Kite yon moun antre

Ou pa bezwen mo ki pafè.



Yon ti kòmansman konte

Yon fraz onèt ka louvri yon pòt. Di sa k ap pase, sa ou bezwen ak si ou santi ou an sekirite kounye a.

● DIL

● VOYE L

● MONTRE L

SÈVI AK MO YO / MANDE SIPÒ

Mande sipò klè

Di sa k ap pase, sa ou bezwen ak si se ijan.

KONPAYI

“M ap pase yon moman difisil. Ou ka rete avè m kèk minit?”

KOUTE

“Mwen bezwen ou koute m anvan. M ap di ou si m vle konsèy.”

ÈD KI DIRE

“Sa gen yon ti tan m santi m enkyete oswa moral mwen ba, e sa ap afekte m.”

IJAN

“Mwen pa santi m an sekirite ak lide m yo. Mwen bezwen èd kounye a.”

YON BAGAY TE RIVE

“Yon bagay te fè m pa alèz. Mwen bezwen di ou sa.”

SI LI DIFISIL POU DI L FÒ

Voye l pa tèks, ekri l sou papye, montre yon moun paj sa a, oswa kòmanse ak: “Mwen bezwen di ou yon bagay, men m pa konn kijan pou m kòmanse.”

KONTINYE

Si premye moun nan pa konprann oswa pa ede, di yon lòt granmoun ki an sekirite.

PA TANN YON KRIZ

Kilè pou mande plis èd

Ou pa bezwen yon dyagnostik ni yon rezon ki “ase gwo.”



LI TOUJOU TOUNEN

Santiman yo fò, yo dire oswa yo toujou tounen.



LAVI CHAK JOU OU AFEKTE

Estrès deranje dòmi, manje, lekòl, travay, espò oswa relasyon ou.



W AP RETIRE KÒ OU

W ap rale kò ou lwen moun oswa aktivite ou konn renmen.



OU PA SANTI OU SE OU MENM

Ou santi ou angourdi, san espwa, toujou sou nè oswa dekonekte.



FASON W AP FÈ FAS LA DANJERE

W ap depann de alkòl, dwòg, konpòtman danjere oswa fè tèt ou mal.



YON MOUN AP FÈ OU MAL

Yon moun ap menase ou, kontwole ou, eksplwate ou oswa fè presyon sou ou.

KI MOUN KI KA EDE?

Yon granmoun ou fè konfyans, konseye lekòl, doktè, enfimyè, sikològ, travayè sosyal, lidè relijye oswa yon lòt moun sipò ki kalifye.

YON PWOCHEN AKSYON

Chwazi yon moun ki an sekirite epi deside kijan w ap kontakte l.

CHWAZI NIVO ÈD LA

Sipò oswa èd touswit?

Zouti pou ede tèt ou itil, men yo pa bon repons pou chak sitiyasyon.

01

MWEN BEZWEN SIPÒ

Sèvi ak sa a lè santiman yo rete fò, yo toujou tounen oswa yo deranje dòmi, manje, lekòl, espò oswa relasyon ou.

Di yon granmoun ou fè konfyans oswa yon moun sipò ki kalifye. Kontinye sèvi ak zouti ki an sekirite pandan y ap òganize sipò a.

02

MWEN BEZWEN ÈD TOUSWIT

Sèvi ak sa a lè ou ka fè tèt ou mal oswa fè yon lòt moun mal, ou pa ka rete an sekirite, ou pran twòp medikaman, ou an danje kounye a oswa yon moun ap fè ou mal grav oswa ap menase ou.

Di yon granmoun dirèkteman. Pa rete pou kont ou. Sèvi ak sipò ijans kounye a.

SI OU PA SÈTEN

Konsidere l kòm ijan epi mande yon granmoun. Ou pa oblije decide pou kont ou si sitiyasyon an ase grav.

SIPÒ IJANS

Karayib: sèvis ijans lokal oswa lopital ki pi pre a. **Liy èd pou chak peyi:**
FindAHelpline.com.
Etazini: 988. **Kanada:** 9-8-8.

SIPÒTE YON MOUN / PATAJE CHAJ LA

Si yon zanmi di ou yon bagay

Koute. Pran l oserye. Rele yon granmoun.

SONJE

Si ou pa sèten si se yon bagay grav, pran l oserye epi mande yon granmoun.

DI

“M kontan ou di m sa.” • “Ou pa oblije jere sa pou kont ou.” • “Ann jwenn yon granmoun ki ka ede.”

FÈ

Rete avè l si gen yon danje kounye a. Mete bagay ki danjere yo lwen sèlman si ou ka fè l san danje. Kontakte yon granmoun oswa yon sèvis ijans.

PA FÈ

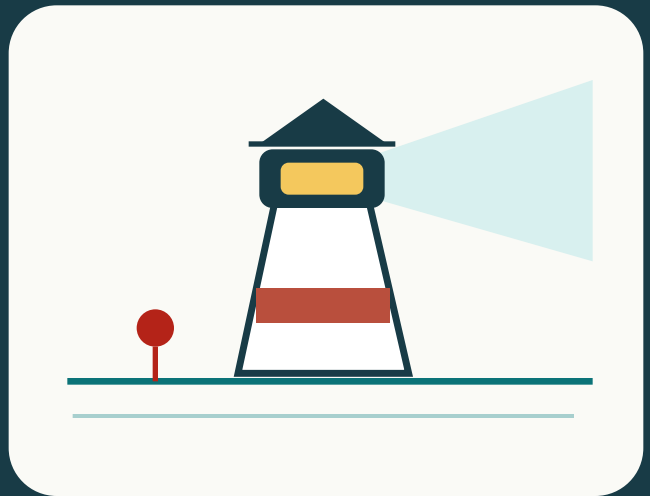
Pwomèt pou kenbe sekre sou yon danje. Diskite, fè l wont, defye l, fè dyagnostik oswa fè tèt ou sèl moun k ap ede.

WOL OU

Ede pa vle di jere kriz la pou kont ou. Fè yon granmoun ou fè konfyans antre ladan l se yon pati nan sipòte zanmi ou. Se pa abandone l.

Rete an sekirite

Mande sipò ijans se yon siy fòs.



Sekirite se yon bagay nou pataje

Lè gen danje, ale kote moun, kote ak sèvis ki ka ede.
Ou pa oblije jere yon kriz pou kont ou.

● DEPLASE

● DI

● RETE

Jwenn èd kounye a

Chèche èd ijan si ou ka fè tèt ou mal oswa fè yon lòt moun mal, si ou pa ka rete an sekirite, si ou pran twòp medikaman oswa si ou an danje kounye a.

Nou te pataje yon vèsyon kout nan kòmansman paske li enpòtan ase pou nou di l de fwa. Men vèsyon konplè a, ak yon plan sekirite apre l.

01

Ale kote ki an sekirite, lwen zam, medikaman, machin, wotè oswa lòt bagay ki danjere.

02

Di yon granmoun ou fè konfyans dirèkteman: “Mwen pa an sekirite kounye a. Tanpri rete avè m epi ede m jwenn èd ijan.”

03

Nan Karayib la, rele sèvis ijans lokal ou oswa ale nan lopital oswa sal ijans ki pi pre a. Nimewo yo chanje selon peyi ak teritwa.

04

Sèvi ak FindAHelpline.com pou jwenn yon liy èd ki aktif nan peyi ou. Mande yon granmoun ede ou si ou bezwen.

05

Pa rete pou kont ou pandan danje a la. Si yon moun pa ede ou, kontakte yon lòt granmoun oswa yon lòt sèvis.

ETAZINI AK KANADA SÈLMAN

Etazini: rele oswa voye tèks nan 988. **Kanada:** rele oswa voye tèks nan 9-8-8. Sèvis sa yo pa disponib nan Karayib la.

Fè yon plan sekirite ak yon granmoun

Ranpli l ak yon paran, yon moun k ap okipe ou, yon konseye, yon pwofesyonèl sante oswa yon lòt granmoun ou fè konfyans.

01

Konnen siy avètisman ki montre yon kriz ka ap fòme.

02

Fè lis etap ou ka sèvi pou fè fas san ou pa rete pou kont ou ak bagay ki danjere.

03

Idantifye moun ak kote ki an sekirite pou chanje lide ou ak konekte.

04

Ekri ki moun ou pral di dirèkteman ak kijan pou jwenn yo.

05

Ajoute kontak pwofesyonèl, kontak kriz ak kontak ijans.

06

Mande yon granmoun sere oswa retire bagay ki danjere yo.

SI DANJE A LA KOUNYE A

Sote plan an. Jwenn èd ijan kounye a.

Plan sekirite mwen

Kenbe yon kopi kote ou menm ak yon granmoun ou fè konfyans ka jwenn li.

01

SIY AVÈTISMAN KI DI M YON KRIZ KA AP FÒME

02

SA M KA FÈ PANDAN KÈK MINIT K AP VINI YO

03

MOUN OSWA KOTE KI AN SEKIRITE KI KA CHANJE LIDE M OSWA KALME M

RANPLI L AK YON GRANMOUN / AJOUTE ENFÒMASYON AKTYÈL YO

Plan sekirite mwen (kontinyasyon)

Sèvi ak non ak enfòmasyon kontak ki aktyèl.

AKSYON IJANS MWEN

Si m pa ka swiv plan sa a oswa danje a la kounye a, m ap rele sèvis ijans lokal yo oswa m ap ale nan sal ijans ki pi pre a.

04

GRANMOUN MWEN PRAL DI DIRÈKTEMAN AK KI JAN POU JWENN YO

05

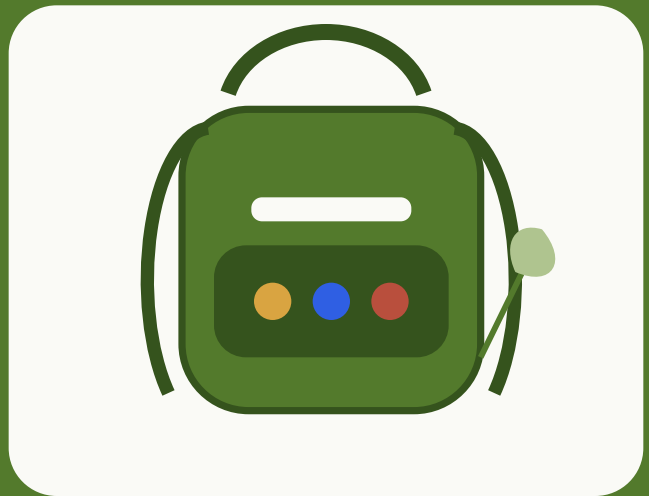
KONTAK PWOFEYONÈL, KONTAK KRIZ AK KONTAK IJANS

06

KIJAN YON GRANMOUN AP EDE M FÈ ANVIWÒNMAN M PI AN SEKIRITE

Bati sa ki ede ou

Fòs gen ladan l repoze, mande, eseye ak rekòmanse.



Bwat zouti ou ka grandi

Remake sa ki kalme ou. Kenbe sa ki mache. Ajoute moun, abitud ak rapèl ki fè pwochen moman difisil la pi fasil pou fè fas.

● REMAKE

● PRATIKE

● BATI

FÒS OU / FÈ YO PARÈT

Fòs se plis pase kenbe fèm

Fè yon wonn sou sa ki sanble ou. Ajoute pa ou.

MO POU ESEYE

janti • kreyatif • brav • pasyan • onèt • detèmine
kirye • fidèl • komik • responsab • debouya • bon kè

01

YON FÒS MWEN TE SÈVI DÈNYEMAN

02

YON FÒS MWEN VLE PRATIKE

AJOUTE L NAN PLAN OU

Ekri yon fòs bò kote yon moman difisil li ta ka ede ou fè fas. Ajoute l nan Plan kalm mwen nan paj 47.

VALÈ / CHWAZI YON DIREKSYON

Chwazi sa ki enpòtan

Valè yo se direksyon, se pa bwat ou fini koche.

PA EGZANP

Si zanmitay enpòtan pou ou, voye yon mesaj onèt se yon ti pa nan direksyon sa a.

DIREKSYON

kouraj • aprann • fanmi • zanmitay • lafwa • kreyativite
sante • jistis • respè • endepandans • sèvis • onètete

01

YON BAGAY KI ENPÒTAN POU MWEN

02

YON TI AKSYON KI TA FÈ M AVANSE VÈ LI

AJOUTE L NAN PLAN OU

Lè santiman yo fò, kite valè sa a gide pwochen pa ou. Ajoute aksyon an nan Plan kalm mwen nan paj 47.

YON OBJEKTIF OU KA KÒMANSE / FÈ L POSIB

Fè pwochen pa a piti

Fè pa a pi piti jiskaske li sanble posib.

01

SA M VLE TRAVAY POU M RIVE

02

PI PITI PREMYE PA A

03

KILÈ AK KI KOTE M AP FÈ L

04

KI MOUN OSWA KISA KI TA KA SIPÒTE M

KONEKTE L AK FASON OU FÈ FAS

Chwazi yon pa ki ase piti pou yon jou difisil, epi ajoute l nan Plan kalm mwen nan paj 47.

FÈ L POU OU / METE MOSO YO ANSANM

Plan kalm mwen

Plan ou ka chanje pandan w ap aprann sa ki mache.

MWEN SANTI

remake premye siy yo

MWEN BEZWEN

nonmen ki kalite sipò

MWEN KA ESEYE

chwazi yon pwochen pa

01

PREMYE SIY KI MONTRE ESTRÈS AP MONTE

02

ZOUTI POU KÒ OSWA POU SANS KI
MACHE POU MWEN

03

MO KI EDE AK LIDE KI DIFISIL

04

MOUN AK KOTE KI EDE M SANTI M STAB

KENBE PAJ SA A YON KOTE FASIL POU JWENN

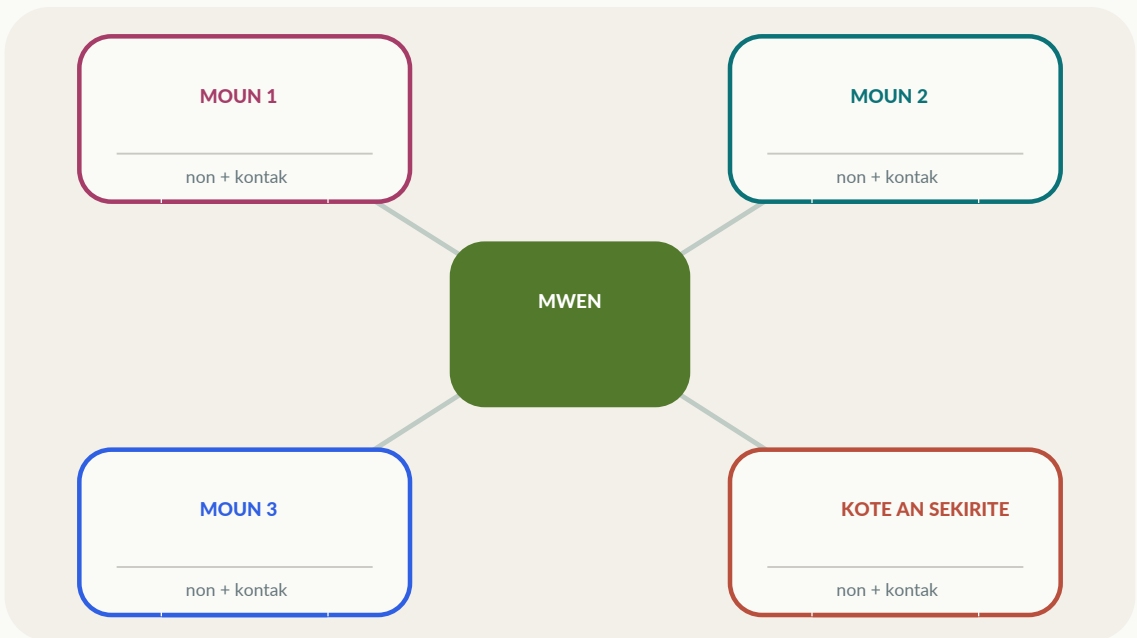
Revize l apre jou difisil yo epi mete ajou sa ki pa mache ankò.

KONEKSYON / FÈ KAT SIPÒ OU

Kat moun ki an sekirite pou mwen

Chwazi moun ki koute, ki respekte sekirite ou e ki ka ajì.

Fanmi pa vle di sèlman moun ki gen laj ou oswa ki anba menm do kay la. Yon matant, yon parenn oswa yon marenn, yon kouzen ki pi gran, yon pastè oswa fanmi legliz, oswa yon vwazen ka sou kat sa a tou.



SA K FÈ M SANTI M SIPÒTE

- Ekri yon fraz ou vle moun ki an sekirite pou ou yo konnen.

GADE DÈYÈ • GADE DEVAN

Rekòmansman semèn mwen

Pa gen jijman. Se enfòmasyon sèlman.



YON BAGAY KI TE PRAN ENÈJI M



YON BAGAY KI TE BAN M ENÈJI

01

YON ZOUTI OSWA YON MOUN KI TE EDE M

02

YON BAGAY MWEN BEZWEN SEMÈN PWOCHÈN

03

YON BAGAY MWEN FYÈ DE LI

REMAKE MODÈL LA, PA YON SEMÈN PAFÈ

ESEYE • REMAKE • AJISTE

Eksperyans mwen ak zouti yo

Yon zouti pa bezwen fè ou santi ou pafè pou li itil.

01

SITIYASYON OSWA SANTIMAN

02

ZOUTI MWEN TE ESEYE

03

KISA KI TE CHANJE, MENM YON TI KRAS?

04

KISA KI TE EDE OSWA KI TE BLOKE?

05

SA M AP ESEYE PWOCHEN FWA

Twa zouti mwen pi renmen yo

Chwa ki ase senp pou ou sonje yo yon jou difisil.

SI M PA AN SEKIRITE

M ap di yon granmoun dirèkteman epi m ap jwenn èd ijan. M pap rete pou kont mwen ak danje a.

01

YON ZOUTI KI KALME KÒ M

02

MO KI EDE M DEBLOKE

03

YON MOUN MWEN KA KONTAKTE

Kenbe paj sa a toupre ou

Sipò ka kòmanse anvan moman an tounen yon kriz.

Pran foto paj sa a oswa kopye nan telefòn ou pati ou sèvi yo.

KÒ

pye atè • gade bò kote ou • bouje • dlo frèt • souf dous ki soti

LESPRI

nonmen lide a • tcheke reyalite yo • chwazi pi piti pwochen pa a

MOUN

di sa k ap pase • di sa ou bezwen • di yon lòt granmoun si premye a pa ede

SEKIRITE

Karayib: sèvis ijans lokal oswa lopital ki pi pre a • èd pou chak peyi:
FindAHelpline.com • Etazini: 988 • Kanada: 9-8-8

CHWAZI • TCHEKE • KONTINYE

Eseye yon zouti. Tcheke si yon bagay chanje. Si non, eseye yon lòt kalite zouti oswa rele yon moun ki an sekirite. Si sekirite ou an danje, kite zouti pou ede tèt ou yo sou kote epi jwenn èd touswit.

Ou pa oblije fè sa pou kont ou

Moman difisil yo fè pati istwa ou. Yo pa tout istwa ou.

KIJAN FÈ FAS KA SANBLE

Fè fas se pa fè tankou tout bagay anfòm. Se remake sa k ap pase, chwazi pwochen pa ki an sekirite a, epi kite lòt moun sipòte ou.

Tounen nan zouti ki ede ou yo. Chanje plan an pandan w ap aprann plis sou tèt ou. Mande sipò bonè, klè, e otan fwa ou bezwen.

01 SANTI

02 BEZWEN

03 ESEYE

KENBE SA

Santiman ou gen sans.
Istwa ou enpòtan.
Ou gen dwa jwenn sipò.



Kenbe enfòmasyon yo ajou

Sèvis yo ka chanje. Verifye enfòmasyon lokal yo anvan ou enprime oswa distribye.

KARAYIB • ÈD IJAN

Si gen danje kounye a, sèvi ak sèvis ijans lokal yo oswa ale nan lopital oswa sal ijans ki pi pre a.

Liy èd pou chak peyi: FindAHelpline.com

ETAZINI + KANADA SÈLMAN

Etazini: 988lifeline.org • Kanada: 988.ca. Sèvis sa yo pa fonksyone nan Karayib la.

ENFÒMASYON LOKAL MWEN POU ÈD IJAN

Ranpli l ak yon paran, konseye lekòl la oswa yon lòt granmoun ou fè konfyans.

PEYI OSWA TERITWA MWEN

NIMEWO IJANS OSWA LOPITAL LOKAL

ENFÒMASYON NOU REVIZE

Resous OMS ak UNICEF sou sante mantal ak sipò psikososyal pou timoun ak jèn; rekòmandasyon American Academy of Pediatrics sou dòmi ak ekran pou jèn; enfòmasyon ofisyèl 988 ak 9-8-8; anyè Find A Helpline.

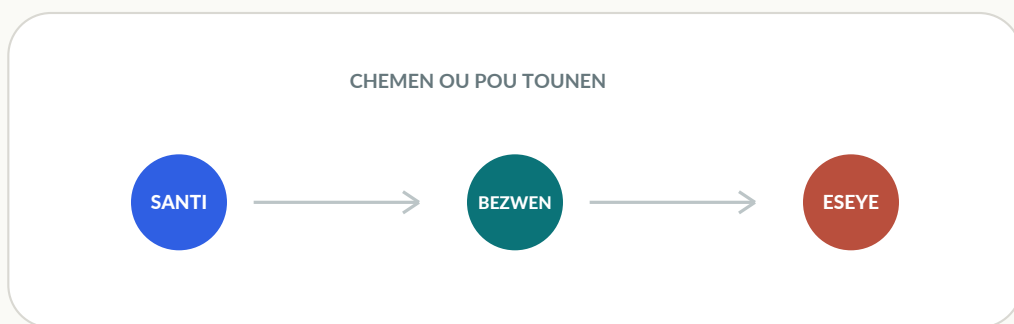
NÒT EDITORYAL

Gid sa a se pou edikasyon ak sipò. Revize chemen lokal yo pou swen klinik, pwoteksyon, lalwa, lekòl ak ijans nan chak peyi oswa teritwa.

Ou pa bezwen vin pi mal anvan ou merite sipò.

Kenbe sa ki mache pou ou.
Tounen pita.

Yon paj ase.



paske chak lespri merite lapè

bahali.org

Kenbe paj ki ede ou a.

Tounen lè ou bezwen l.

Lè lavi a sanble twò lou, li ka difisil pou konnen ki kote pou kòmanse. Gid sa a ede jèn yo remake sa yo santi, chwazi zouti pratik pou fè fas, travay ak lide ki difisil, mande sipò epi rekonèt lè yo bezwen èd touswit. Sèvi ak yon paj, yon zouti oswa yon pwochen pa alafwa.

LÈ ÈD LA IJAN

Sèvi ak sèvis ijans lokal yo oswa ale nan lopital ki pi pre a.

Liy èd pou chak peyi: FindAHelpline.com

Etazini: 988 • Kanada: 9-8-8

BAHALI

paske chak lespri merite lapè

bahali.org

ISBN / KÒD BA
PLAS