BAHALI

YON GID POU KOMINOTE A

Gerizon *nan kominote*

Referans rapid pou nou geri ansanm



Paske chak lespri merite lapè.

Bahali.org

BYENVINI

Nou geri ansanm.

Lavi a ka mande nou anpil. Enkyetid pou yon moun nou renmen, lapenn, chanjman lakay, presyon nan travay, maladi, konfli, lè nou oblije kite kote nou rete, oswa yon evènman difisil nan kominote a ka afekte jan nou santi nou ak jan nou pran swen youn lòt. Nou ka bezwen sipò pou yon jou, pou yon sezon oswa pou pi lontan.

Gerizon pa swiv yon orè. Li ka rive nan yon ti konvèsasyon trankil, yon repa nou pataje, yon zanmi ki pase wè nou, yon moman repo oswa yon ti èd pou yon bagay pratik. Gen moun ki bezwen swen pwofesyonèl tou. Tout fòm sipò sa yo ka konte.

Toupatou nan Karayib la ak nan dyaspora a, moun deja konnen anpil fason pou yo la pou lòt: pase wè yon vwazen, fè plas pou yon moun sou tab la, rele fanmi ki lòt bò dlo, bay yon moun woulib oswa chita ansanm san fòse pèsonn pale. Gid sa a bati sou fòs sa yo, epi li respekte chwa ak sitiyasyon chak moun.

SENK FASON POU NOU PRAN SWEN YOUN LÒT

SEKIRITE	Okipe bezwen ki prese yo, diyite moun nan ak dwa li genyen pou l chwazi.
KALM	Jwenn yon ti fason pou w kalme w lè emosyon yo fò.
KONEKSYON	Ofri konpayi ak sipò pratik san fòse moun.
KONFYANS	Fè ti pa ou ka jere epi fè plas pou fòs chak moun.
ESPWA	Remake sa k ap ede ak sa ki posib apre.

> *One one coco full basket.*

Yon pawòl jamayiken: ti zak yo mete ansanm, youn apre lòt.

SONJE

Ou pa bezwen jwenn pawòl pafè. Mande sa ki ta ede, koute repons lan epi fè sa ou di w ap fè lè ou kapab. Ou ka pran swen lòt moun epi kite lòt moun pran swen w tou.

KIJAN POU SÈVI AK GID SA A

Kòmanse ak sa ki nesesè jodi a.

Sèvi ak gid sa a lè gen estrès chak jou, yon pèt, chanjman nan fanmi, difikilte nan kominote a oswa yon kriz sibit. Ou ka li yon paj pou kont ou, pataje yon zouti ak yon moun ou fè konfyans oswa sèvi ak yon kesyon nan yon gwoup. Pa gen lòd ou oblije swiv.

SI OU BEZWEN...

Konnen si yo bezwen plis èd	**Ale dirèkteman nan paj 15.** Si yon moun ka an danje kounye a, aji touswit.	p. 15
Santi w pi prezan	Ankraj 5-4-3-2-1	p. 6
Detann yon kò ki sou tansyon	Respirasyon dousman, yon touche ki kalme oswa mouvman dousman	p. 7–8
Repoze w san fòse dòmi	Ti eskanè kò a	p. 9
Sipòte yon moun	Gade, Koute, Konekte ak ide pou pran nouvèl moun	p. 10–11
Sipòte yon timoun oswa yon granmoun aje	Timoun ak granmoun aje	p. 12
Rasanble moun	Ti sèk kominotè a	p. 14
Pran swen tèt ou pandan w ap ede lòt moun	Pran swen moun k ap ede a	p. 16

SEKIRITE AN PREMYE

Si kote a pa an sekirite oswa si yon moun bezwen swen medikal ijan, okipe sekirite a an premye. Yon egzèsis pou kalme pa ranplase èd medikal, yon kote ki an sekirite oswa asistans pratik.

SÈVI AVÈ L JAN OU VLE

Li dousman. Kite je w louvri si ou pi renmen sa. Sote nenpòt egzèsis ki pa bon pou ou. Ou ka chwazi lapriyè, mizik, mouvman, chita an silans oswa yon lòt bagay ou abitye fè. **Envite moun patisipe; pa janm fòse yo.**

SA KI LADAN L

Senk chemen nan gid la

Kòmanse kote ou vle. Chak chemen ofri yon sipò diferan.

SEKIRITE
Konnen sa ki nesesè ak kilè pou chèche èd

- Konprann estrès ak chanjman nan jan nou santi nou 5
- Lè yon moun bezwen plis èd 15

KALM
Jwenn yon moman ki pi kalm

- Ankraj 5-4-3-2-1 6
- Respirasyon dousman 7
- Yon touche ki kalme ak mouvman dousman 8
- Ti eskanè kò 9

KONEKSYON
Gen moun ki koute w epi ki sipòte w

- Pale ak koute 10
- Sipò ant fanmi ak vwazen 11
- Sipòte timoun ak granmoun aje 12

KONFYANS
Fè ti pa ansanm

- Fè fas ak lavi chak jou nan kominote a 13
- Dirije yon ti sèk kominotè 14
- Pran swen moun k ap ede a 16

ESPWA
Jwenn pwochen etap la san nou pa nye sa ki difisil

- Refleksyon ak espwa ansanm 17
- Kat referans rapid 18

Gen tou nan gid la: Nou geri ansanm (p. 2) · Kijan pou sèvi ak gid sa a (p. 3)

KI KOTE IDE SA YO SOTI

Senk chemen yo adapte senk eleman esansyèl Hobfoll ak kòlèg li yo idantifye: sekirite, kalm, kapasite pèsonèl ak kominotè, koneksyon ak espwa. Gade, Koute, Konekte swiv prensip aksyon premye swen sikolojik Òganizasyon Mondyal Lasante (OMS). Egzanp lavi chak jou yo se adaptasyon Bahali.

Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry, 70*(4), 283–315. · World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers.* WHO: Geneva.

SEKIRITE · KONPRANN ESTRÈS

Lè lavi a difisil, anpil reyaksyon nòmal.

Estrès ka parèt nan kò a, nan panse, nan santiman ak nan relasyon. Chak moun reyaji yon fason diferan. Yon moun ka santi anpil bagay alafwa, oswa li ka pa santi anpil bagay nan kòmansman. Okenn nan reyaksyon sa yo pa di tout sa yon moun ye.

SA OU KA REMAKE

KÒ

Pwoblèm pou dòmi, fatig, vant sere oswa vant fè mal, tèt fè mal oswa santi w sou tansyon.

SANTIMAN

Enkyetid, tristès, lapenn, kòlè, kilpabilite oswa santi w tankou ou pa santi anyen.

PANSE

Difikilte pou konsantre, ap repase yon konvèsasyon oswa yon evènman nan tèt ou, ensètitid sou demen oswa kesyon sou lafwa.

LAVI CHAK JOU

Rete apa, chagren fasil, chanjman nan apeti, rete okipe tout tan oswa bwè plis alkòl oswa sèvi ak plis lòt sibstans.

SA KI KA EDE

- Okipe manje, dlo, medikaman, repo ak yon kote ki pi an sekirite si sa nesesè.
- Kenbe yon woutin ou ka jere.
- Pase tan ak yon moun ou fè konfyans, si sa bon pou ou.
- Pale lè ou pare; ou pa dwe pèsonn istwa w.
- Eseye yon zouti nan gid sa a epi remake si l ede w.

OU KA MANDE ÈD NENPÒT LÈ

Chèche sipò lè santiman yo ap vin pi mal, lè yo anpeche w viv lavi chak jou, oswa lè li difisil pou w jere yo pou kont ou. Ou pa oblije tann yon kantite semèn. **Si gen danje kounye a oswa sentòm medikal sibit, gade paj 15 touswit.**

KALM · ZOUTI 1

Ankraj 5-4-3-2-1

Pou lè panse yo ap kouri oswa ou santi w lwen moman kounye a.

Remake dousman sa ki bò kote w. Sa ka pran youn oswa de minit. Chita oswa kanpe jan ou santi w alèz; kite je w louvri si ou vle.

5

GADE

bagay ou ka wè

4

MANYE

bagay ou ka santi, tankou chèz la, soulye w oswa van an sou po w

3

TANDE

bagay ou ka tande

2

SANTI

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

1

GOUTE

bagay ou ka goute, oswa jis jan bouch ou santi l

Ou ka sote nenpòt sans ki pa konfòtab oswa ou pa ka itilize.

Santi sa k ap sipòte w anba pye w oswa anba kò w. Gade bò kote w ankò epi di kote ou ye. Ou pa bezwen fè tout nimewo yo pou egzèsis la itil.

AK YON TIMOUN

Fè l tounen yon ti jwèt pou remake bagay dousman. Kite timoun nan chwazi ki sans pou l itilize.

SI YON BAGAY OU WÈ, TANDE OSWA SANTI FÈ W SONJE YON BAGAY DIFISIL

Kanpe epi chwazi yon bagay net bò kote w, oswa vire bò kot yon moun ou fè konfyans. Si ou toujou santi w twò chaje oswa an danje, gade paj 15.

KALM · ZOUTI 2

Respirasyon dousman

Yon respirasyon ki pi dousman e ki konfòtab ka ede kèk moun kalme yo.

Gen lòt moun ki pi renmen respire nòmalman epi jis santi pye yo sou tè a. Chwazi sa ki pi bon pou ou.

1. Chita oswa kanpe nan yon pozisyon ki konfòtab. Kite zepòl ou yo desann.
2. Rale lè dousman, san w pa eseye plen poumon w nèt.
3. Lage lè dousman e fasil, tankou w ap soufle sou yon tas te pou l frèt.
4. Fè sa kèk fwa si l ede w. Apre sa, retounen nan respirasyon nòmal ou.

SI OU RENMEN KONTE

Eseye rale lè fasil pandan w ap konte jiska **kat** konsa, epi lage l pandan w ap konte jiska **senk**. Nimewo yo pa obligatwa; pa kenbe souf ou epi pa fòse lage lè a pi lontan.

AK YON GWOUP

“Ou ka respire nan ritm pa w oswa jis chita avèk nou. Ann pran yon moman kalm ansanm.”

Pa mande tout moun swiv menm ritm lan.

SI TÈT OU VIRE, OU MANKE SOUF OSWA OU PA SANTI W BYEN

Kanpe egzèsis la epi respire nòmalman. Chèche swen medikal si ou gen sentòm ki sibit oswa ki grav.

KALM · ZOUTI 3 AK 4

Kalme kò a, dousman

De ti fason pou w retounen sou tèt ou. Chwazi sa ki bon pou ou.

ZOUTI 3

Yon touche ki kalme

Mete yon men sou kè w, sou anwo bra w oswa sou jenou w, oswa jis kenbe de men w ansanm. Santi chalè oswa presyon touche a. Gade bò kote w epi remake yon bagay ki parèt solid. Mande tèt ou: *“Ki yon bagay itil mwen ka fè kounye a?”* Rete konsa pandan kèk respirasyon konfòtab, epi bese men w lè ou pare.

Si touche a pa bon pou ou, sote l. Ou ka sèvi ak yon priyè, yon fraz oswa yon chan ou konnen pito.

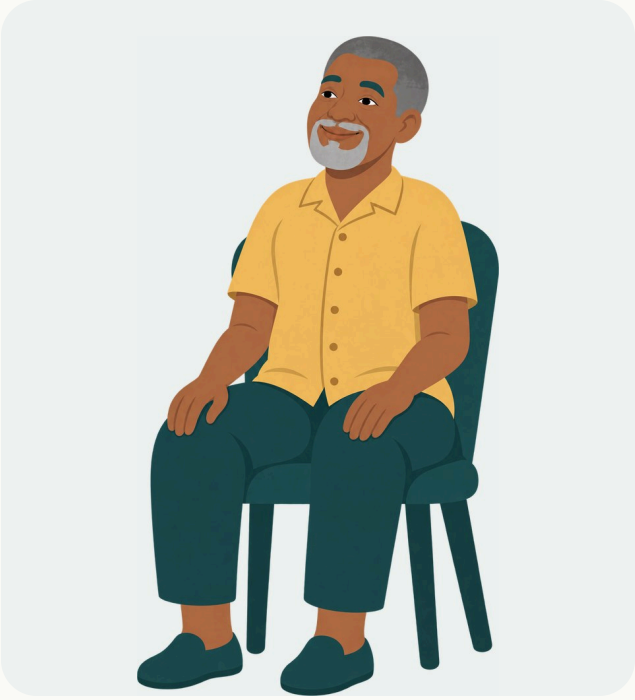
ZOUTI 4

Mouvman dousman

Chwazi youn oswa de mouvman ki bon pou kò w: woule zepòl ou dousman, louvri dwèt ou, lonje bra w jis kote ou santi w alèz, oswa deplase pye w dousman sou tè a. Pran yon poz epi remake kijan kò w santi l. Ou ka fè sa chita oswa kanpe.

Kanpe nenpòt mouvman ki fè w mal oswa ki fè tèt ou vire.





KALM · ZOUTI 5

Ti eskanè kò

Yon envitasyon pou remake, pa yon egzamen pou wè si ou ka detann ou.

Ou ka kite je w louvri, fèmen yo oswa fikse yon sèl kote. Sote nenpòt pati nan kò w ou pa vle konsantre sou li.

1. Remake sa k ap sipòte w la. Respire jan ou santi w alèz.
2. Remake figi w ak machwè w. Ou ka kite yo lage, si sa bon pou ou.
3. Remake zepòl ou ak men w. Èske yo cho, frèt, sere oswa lage? Pa gen bon ni move repons.
4. Remake do w ak janm ou kont chèz la oswa atè a.
5. Remake pye w. Santi jan yo touche atè a.
6. Gade bò kote w ankò. Chwazi yon pwochen ti etap dous, tankou repoze w, bwè dlo oswa pale ak yon moun.

PA GEN TAN?

Remake sèlman men w, sa k ap sipòte w la ak pye w.

SI KONSANTRE SOU ANNDAN W FÈ W SANTI W PI MAL

Louvri je w, gade bò kote w epi sèvi pito ak egzèsis ankraj ki nan paj 6 la.

KONEKSYON · PALE AK KOUTE

Rete la ak swen, pa ak pawòl pafè.

Gade, Koute, Konekte se yon fason senp pou sipòte yon moun ki nan detrès.

1. **GADE** · Tcheke si kote a an sekirite epi si moun nan bezwen swen medikal ijan, manje, dlo, medikaman, yon abri oswa èd pou jwenn yon moun. Mande anvan ou aji, lè sa posib.

2. **KOUTE** · Prezante tèt ou si sa nesesè. Mande: *"Kisa ki pi enpòtan pou ou kounye a?"* Koute san jije. Kite plas pou silans. Pa fòse moun nan bay detay epi pa sipoze li vle pale.

3. **KONEKTE** · Ede l jwenn kontak ak moun li renmen, ak resous pratik oswa ak swen pwofesyonèl li chwazi epi li ka jwenn. Fè swivi si ou te pwomèt sa.

SA POU W DI

OLYE OU DI…	ESEYE…
"Ou dwe fò."	**"Ou pa oblije pote sa pou kont ou."**
"Gen lòt moun ki pase pi mal."	**"Sa w ap viv la konte."**
"Tout bagay rive pou yon rezon."	**"Mwen la avè w." Kite moun nan pale de lafwa li ak pwòp pawòl pa l.**
"Rete pozitif, se tout."	**"Sa sanble difisil. Kisa ki ta ka ede w jodi a?"**
"Fòk ou pale de sa."	**"Nou ka pale, chita an silans oswa konsantre sou sa ou bezwen kounye a."**

LÈ YON MOUN KA AN DANJE

Pa pwomèt pou w kenbe sekrè. Eksplike ke ou ka bezwen chèche èd ki apwopriye pou l rete an sekirite.

KONEKSYON · FANMI AK VWAZEN

Ti zak swen ki regilye fè yon diferans.

- **Pran nouvèl.** Mande: *“Kijan bagay yo ye jodi a?”* ak *“Èske w ta renmen konpayi, yon èd pratik oswa yon ti espas?”*
- **Ofri yon bagay presi.** “Mwen ka pote yon plat manje pou ou madi,” oswa “Mwen ka fè yon apèl avè w.” Li pi fasil pou moun aksepte yon òf lè yo konnen kisa li gen ladan l.
- **Panse ak moun yo ka bliye.** Pran nouvèl moun ki rete pou kont yo, moun k ap okipe lòt moun, nouvo paran, granmoun aje, moun ki gen andikap ak moun ki pa ka deplase oswa sèvi ak telefòn fasilman.
- **Rete konekte menm a distans.** Yon mesaj oswa yon apèl ka konte. Mande anvan ou pataje nouvèl oswa istwa pèsonèl yon lòt moun.
- **Fè sa ou di.** Mete nou dakò sou ki moun ki pral pran nouvèl ak kilè. Kite moun nan deside ki sipò li vle.



LÈ LI DIFISIL POU W DI OU PA BYEN

Ou ka kòmanse piti: *“Mwen pase yon semèn difisil,”* oswa *“Èske w ka chita avè m yon ti moman?”* Mande èd se yon fason pou pran swen tèt ou.

KONEKSYON · TIMOUN AK GRANMOUN AJE

Mande, remake epi enkli.

TIMOUN KA MONTRE ESTRÈS YON LÒT JAN

Ti timoun ka kole sou granmoun, gen pwoblèm pou dòmi oswa retounen nan ansyen abitid. Timoun lekòl ka poze menm kesyon yo plizyè fwa, gen vant fè mal oswa gen pwoblèm pou konsantre. Adolesan ka chèche plis entimite, chagren fasil oswa parèt pi fèmen pase dabitid. Chanjman sa yo ka gen anpil kòz; remake sa ki nouvo pou timoun sa a.

KIJAN POU EDE YON TIMOUN

Ofri woutin li ka prevwa ak repons onèt ki adapte ak laj li. Fè plas pou jwe, desinen, rete trankil ak poze kesyon, san fòse l pale. Limite kantite fwa l ap tande nouvèl ki twouble l. Chèche èd pwofesyonèl si w enkyete pou sekirite l oswa pou jan l ap fonksyone.

“Mwen la avè w. Se pa fòt ou. Ann chèche ansanm sa nou ka fè kounye a.”

GRANMOUN AJE KA GEN LÒT PRESYON

Chanjman nan dòmi oswa nan apeti, izolman, enkyetid pou fanmi, difikilte pou jwenn medikaman oswa pou fè travay chak jou merite atansyon. Mande yo sa yo bezwen epi enkli yo nan desizyon yo. Tcheke si yo gen dlo, manje, medikaman ak tout aparèy pou tande, pou wè oswa pou deplase. Respekte konesans yo san w pa sipoze yo toujou dwe se moun ki pi fò a.

KONFIZYON SIBIT SE YON LÒT BAGAY

Yon chanjman nouvo e sibit nan jan moun nan okouran oswa nan jan l konnen ki kote li ye ak ki lè li ye ka bezwen yon **evalyasyon medikal ijan**. Pa sipoze se jis estrès oswa laj. Gade paj 15.

KONFYANS · LAVI CHAK JOU

Chwazi yon etap ou ka jere.

Lè lavi a parèt instab, yon ti woutin ka ede bay yon ti estrikti. Adapte ide sa yo ak fòs ou, responsablite w, sante w ak resous ou.

MATEN

Bwè dlo, pran medikaman yo preskri w si genyen, epi chwazi yon travay ou ka jere.

PANDAN JOUNEN AN

Pran yon poz, bouje jan ou santi w alèz oswa kontakte yon moun ou fè konfyans.

ASWÈ

Pataje yon repa oswa yon moman trankil lè sa posib. Remake yon bagay ki te ede, menm si l piti.

AN FANMI OSWA AN GWOUP

Mande sa moun bezwen anvan ou bay chak moun yon wòl. Remake ki moun ki deja ap pote chay pran swen lòt moun. Pataje travay yo pou se pa toujou menm moun yo ki oblije fè plis. Sèvi ak enfòmasyon ki soti nan sous lokal serye lè desizyon yo touche sekirite oswa sèvis yo. Fè plas pou tradisyon, mizik, jwèt, lapriyè oswa rasanbleman moun abitye fè si patisipan yo vle sa.

YON PLAN SENP

Ki yon bezwen?

Ki moun ki vle ede?

Kisa nou ka fè semèn sa a?

Ki lè n ap tcheke ankò?

KONFYANS · SÈK KOMINOTÈ

Dirije yon ti sèk kominotè

Fè plas pou koneksyon san w pa mande pèsonn pataje plis pase sa yo vle.

KI MOUN
Yon fanmi, yon gwoup nan katye a, yon ekip lekòl, yon kominote lafwa oswa yon lòt gwoup moun fè konfyans

TAN
Anviwon 15–25 minit

KOTE
Yon espas trankil ke tout moun ka jwenn aksè, ak yon moun k ap dirije ki ka reyaji ak kalm si yon moun nan detrès.

ANVAN OU KÒMANSE

- Envite moun patisipe; nenpòt moun ka pase oswa ale.
- Mande moun respekte vi prive youn lòt, pa pataje istwa lòt moun deyò gwoup la epi pa bay konsèy si yo pa mande l.
- Pa pwomèt konfidansyalite total: si yon moun ka an danje, chèche èd ki apwopriye.
- Pa mande moun rakonte yon evènman ki te fè yo pè oswa ki te twomatize yo.

1 Akèy — 2 min

“Nou la pou nou sipòte youn lòt. Ou ka pale oswa jis koute.”

2 Kalme nou — 2 min

Ofri yon moman silans oswa yon egzèsis ankraj ki pa obligatwa. Pèsonn pa bezwen fèmen je yo oswa respire nan menm ritm ak lòt yo.

3 Pran nouvèl — 5–8 min

Bay yon chwa: “Yon mo pou di kijan mwen santi m,” “Yon bagay mwen bezwen jodi a,” oswa “Yon bagay ki te ede m semèn sa a.”

4 Pataje sipò — 5–8 min

Mande: “Èske gen yon fason pratik nou ka ede youn lòt?” Kite moun refize òf yo.

5 Fèmen — 2–3 min

Envite yon ti pwochen etap. Di ki kote pou jwenn plis sipò.

SI YON MOUN TONBE NAN DETRÈS

Mande l si l ta renmen mete l sou kote yon ti moman ak yon moun li fè konfyans. Tcheke sekirite ak bezwen pratik; pa fòse l rakonte istwa l. Swiv paj 15 si yo bezwen èd ijan.

Sèk sa a ofri koneksyon, li pa yon tretman. Li ka pa bon pou tout gwoup oswa pou tout moman.

SEKIRITE · PLIS ÈD

Lè yon moun bezwen plis èd

Ou ka chèche sipò anvan yon pwoblèm tounen yon ijans.

Chèche èd kounye a

DANJE KOUNYE A

Si yon moun di li ka touye tèt li oswa fè yon lòt moun mal, si l deja kòmanse fè sa, si l pa ka rete an sekirite, oswa si l gen yon sentòm medikal grav ki parèt sibit, tankou konfizyon ki nouvo, doulè nan pwatrin oswa difikilte pou respire:

1. **Rele nimewo ijans lokal la oswa chèche swen medikal touswit.**

Si gen risk kounye a pou yon moun fè tèt li mal, **rete avè l** si ou ka fè sa an sekirite epi fè aranjman pou jwenn èd ijan. Si ou enkyete, ou ka mande l klè: *“Èske w ap panse pou touye tèt ou?”* Pa pwomèt pou w kenbe yon danje an sekrè.

CHÈCHE ÈD BYENTO

Si detrès la ap vin pi mal, si l fè aktivite chak jou yo difisil oswa si li difisil pou jere; si yon moun prèske pa dòmi oswa pa manje; si itilizasyon sibstans ap ogmante; oswa si w enkyete pou yon timoun, yon granmoun aje oswa yon moun ki depann de swen lòt moun. Kontakte yon pwofesyonèl sante, yon klinik, yon konseye oswa yon sèvis lokal ki apwopriye. Mande yon moun ou fè konfyans ede w fè kontak la si sa nesesè.

LÈ W AP EDE

Pale ak kalm. Koute san jije. Panse ak pwòp sekirite pa w. Pa eseye jere yon sitiyasyon danjere pou kont ou. Si sa an sekirite e posib, retire bagay ki ka sèvi pou fè mal pandan y ap fè aranjman pou èd ijans lan.

EKRI RESOUS LOKAL YO ANVAN OU BEZWEN YO

Nimewo ijans lokal _____

Lopital oswa klinik ijans ki pi pre a _____

Sèvis lokal pou kriz oswa sante mantal _____

Pwofesyonèl sante ou fè konfyans _____

Yon moun pou ede ak transpò oswa apèl _____

Yon lidè relijye oswa kominotè ka bay plis sipò, men bezwen medikal oswa sante mantal ki ijan mande swen pwofesyonèl oswa swen ijans ki apwopriye.

KONFYANS · PRAN SWEN MOUN K AP EDE A

Bezwen pa w konte tou.

Sipòte fanmi, vwazen oswa yon kominote ka gen anpil sans e li ka fatige w tou. Ou ka gen pwòp enkyetid pa w pandan w ap ede lòt moun. Repo ak sipò ede w kontinye pran swen.

SIY KE LI LÈ POU W POZE EPI CHÈCHE SIPÒ

- Santi w bouke nèt, chagren fasil oswa tankou ou pa santi anyen
- Difikilte pou dòmi
- Ap repase istwa lòt moun nan tèt ou
- Ap rete lwen moun ou renmen
- Santi ou pa ka pran yon poz

TI PA

- Manje epi bwè regilyèman lè ou kapab.
- Pran ti poz.
- Pataje travay yo olye ou vin sèl moun tout moun ap rele.
- Di yon moun ou fè konfyans kijan ou ye, san w pa bay detay prive sou istwa yon lòt moun.
- Sèvi ak yon zouti nan gid sa a pou tèt pa w.
- Chèche sipò pwofesyonèl si detrès ou ap vin pi mal oswa si l ap deranje lavi w chak jou.

OU GEN DWA METE YON LIMIT

“Mwen vle ede. Mwen ka fè sa jodi a, epi mwen bezwen yon lòt moun pran relèv la.”

ESPWA · GADE DEVAN ANSANM

Espwa ka piti e onèt.

Espwa pa mande pou nou fè kòmsi tout bagay anfòm. Li ka se posiblite pou nou pase jounen an, jwenn èd oswa fè yon pwochen etap ak yon lòt moun.

Chwazi nenpòt nan fraz sa yo, pou kont ou oswa ak yon moun ou fè konfyans. Ou ka reponn an silans, awotvwa, ak yon desen, oswa pase.

Yon bagay ki te ede m jodi a se...

Yon moun oswa yon kote mwen ka tounen vè li se...

Yon bagay mwen bezwen semèn sa a se...

Yon ti etap mwen ta ka fè apre se...

AN GWOUP

Remake pwogrè yo san w pa fòse pèsonn pale pozitivman sou yon eksperyans ki toujou fè mal. Fè plas pou onore pèt yo ak pou selebre moman koneksyon yo. Yon tradisyon, yon chante, yon istwa oswa yon rasanbleman ka ede si li gen sans pou moun ki la yo.

MESAJ KLE

Nou pa tout geri menm jan ni nan menm vitès. Nou ka ofri youn lòt respè, èd pratik ak konpayi sou wout la.

KAT REFERANS RAPID

Kenbe l pre w.

Koupe sou liy pwentiye a. Etap kle yo pou w kenbe pre w.

GERIZON NAN KOMINOTE · KENBE SA PRE W

Chèche èd kounye a

Si yon moun ka fè tèt li mal oswa fè yon lòt moun mal, si l pa ka rete an sekirite, oswa si l gen yon sentòm medikal grav ki parèt sibit: **rele nimewo ijans lokal la oswa chèche swen medikal touswit.** Rete ak yon moun ki gen risk kounye a pou l fè tèt li mal si ou ka fè sa an sekirite.

SEKIRITE	Tcheke bezwen ki prese yo. Chèche sipò lè detrès la ap vin pi mal oswa l ap deranje lavi chak jou. Aji touswit si gen danje kounye a oswa sentòm medikal grav ki parèt sibit.
KALM	Remake sa ou ka wè, manyen ak tande. Respire jan ou santi w alèz oswa chwazi yon mouvman dousman. Sote nenpòt zouti ki fè w santi w pi mal.
KONEKSYON	Gade sekirite ak bezwen debaz yo. Koute san presyon. Konekte moun nan ak sipò li vle epi li ka jwenn.
KONFYANS	Chwazi yon etap ou ka jere epi mete nou dakò sou ki moun ki pral fè swivi.
ESPWA	Nonmen yon bagay ki te ede oswa yon pwochen etap ki posib. Ou gen dwa pase.

KONTAK LOKAL MWEN YO

Nimewo ijans _____

Klinik oswa lopital ki pi pre a _____

Yon moun mwen fè konfyans _____

Sèvis sipò lokal _____

BAHALI *Paske chak lespri merite lapè.* **Bahali.org**

SOU GID SA A

Gerizon nan kominote: Yon gid referans rapid. Bahali Press, Bahali Inc. pibliye l. © Bahali Inc. Tout dwa rezève.

Revize 20 novanm 2026.

Gid sa a bay enfòmasyon jeneral ak ide pou sipò. Li pa ranplase swen, dyagnostik oswa tretman pwofesyonèl nan domèn medikal oswa sante mantal. Si gen yon ijans, rele nimewo ijans lokal ou.

NÒT

Nòt ak refleksyon

Yon espas pou sa ki te ede, ki moun pou rele ak sa k ap vini apre.

Gerizon pran rasin lè nou pran swen youn lòt.

Kòmanse ak sa ki nesesè jodi a.

Lavi a ka mande nou anpil. Gid sa a ofri fason senp e pratik pou w kalme w, sipòte moun ki bò kote w epi konnen ki lè yo bezwen plis èd, lè gen estrès chak jou, lapenn, chanjman nan fanmi, difikilte nan kominote a oswa yon kriz sibit. Sèvi ak yon paj, yon zouti oswa yon pwochen etap alafwa.

SEKIRITE **KALM** **KONEKSYON** **KONFYANS** **ESPWA**



LÈ ÈD LA IJAN

Rele nimewo ijans lokal la oswa ale nan sal ijans lopital ki pi pre a.

Si yon moun ka fè tèt li mal oswa fè yon lòt moun mal, rete avè l si ou ka fè sa an sekirite. Gade paj 15.

BAHALI

Paske chak lespri merite lapè.

Bahali.org

Yon piblikasyon Bahali Press

© Bahali Inc.