

Kritik ensidan presyon

Ou gen eksperyans yon evènman chokan ou yon "kritik ensidan" (tout evènman sa lakòz gwo kantite reaksyon emosyonèl sa yo genyen potansyèl pou entèfere ak abilite pou travay nòmalman). Menm panse evènman an te ka pase, ou pou kounye a nou connait ou ka eksperyanse pita, kèk gwo emosyonèl ou fizik reaksyon. Se trè komen, vre byen nòmal, pou moun yo pou yo t'eksperyanse aftershocks lè yo te pase nan yon tèrib evènman an.

Pafwa a aftershocks (ou tèt chaje reaksyon) parèt imedyatman apwè chokan evènman an. Pafwa yo ka parèt kèk zèd tan ou kèk jou plita. Epi, nan kèk ka, semèn ou mwa ka pase anvan reaksyon tèt chaje a parèt.

Reyaksyon strès yon ka dire de twa jou, de twa semèn, ou ankò, depan de rigè chokan evènman an. Konpweyansyon a ak tout sipò de zanmi yo abityèlman lakòz a reaksyon tèt chaje pou yo pase pi vit. Okazyonèlman, chokan evènman an se konsa kanal ke asistans pwofesyonèl kapab nesesè. Vie sa a fè sa ki pa di foli ou defo. Li senpleman endike ke evènman an patikilye te jis twò pwisan pou tout moun pou dirije /.

REYAKSYON POU KRITIK ENSIDAN AN TÈT CHAJE

<u>Fizik *</u>	<u>Cognitive</u>	<u>Emosyonèl</u>	<u>Behavioral</u>	<u>Spiritual</u>
Frison	kriz	Pè	Retrè	Kout san nan Bondye
Waf	Nightmares	Ilpabilite	Zak antisocial*	Retrè de kominote ki baze nan konfyans
Fatig	Ensèten	Plenn	Nkapasite mouri, yo Intensification calcul	
Anvi vomi	Hypervigilance	Atak Panic*	Du mouvman yo	
Dékonpozé / LoC*	Suspiciousness	Refi la perèz	Chanjman nan aktivite sosyal	Kriz ki gen konfyans
Twitches	Zidòl endiskrè	Enkyetid	Chanjman nan diskou	Sispansyon de pwatik konfyans nan Bondye*
Vomi soulay	Blâme yon moun	Karyasite	Chanjman nan apeti	Relijye Hallucinations ou oli*
Kò lage / ngoudisman doulè pwatrin*	Rezoud pwoblèm pòv	Tèt vid (immobilizing)*	Hyper-vivacité	
Maltèt*	Chanjman nan atansyon / décisions	Òlè cho	Chanjman nan alkòl oubyen dwòg konsomasyon	
BP anlè	Pòv konsantrasyon/chonje, ezoryantasyon de tan, kote ou moun	Crainte	Chanjman nan kalite kominikasyon òdinè / motif	
Rapid itès batman kè*	Difikilte pou identification projè, ni moun, relve ou a vigilance	Fè emosyonèl kè sote/kase	Abize de lòt moun*	
Misk tremors	Difikilte pou identification projè, ni moun, relve ou a vigilance	Outbursts emosyonèl	Diminué ijyèn pèsònèl*	
Grincement de dan	Difikilte pou identification projè, ni moun, relve ou a vigilance	Santi Overwhelmed	Grand*	
Kè sote/kase, jan ou santi ou	Chanjman nan sensibilisation d'anviwonman	Pèdi kontwòl emosyonèl	Tèt lavi se mistè*.	
Woblèm difikilte	Sisidè/Homicidal tèt*	Pas repons emosyonèl	Vyolans*	
Bondan suintante	Izyon, oli*	Infantile Emotions*		
Nlè	Fèmalaganach*			
	Diminished pwoblèm pou rezoud*			
	Lide paranoid kòkò ilpabilite*			
	Désespoir & Helplessness*			

*Sintom ki Gin sa ka endike bezwen pou evalyasyon medikal.

En endike referans pou pwochen nivo de swen.

Lè li te nan DOUTE, REFÈRE

Kèk bagay pou eseye

- ANDEDAN THE PWEMYE ZÈ 24-48 périodes d'apwopwiye fizik egzèsis, alternées ak dèzkò va soulaje kèk nan reaksyon fizik a.
- Structure tan ou - pa okipe yo.
- Ou pa nòmal, gen reyaksyon nòmal - ne make ou fou.
- Pale pou moun - pale se medikaman ki pi guérison a.
- kouran de nakotik doule a ak surutilisation de dwòg ak alkòl. ou pa bezwen onplike sa a ak yon pwoblèm pezman.
- Rive - moun ki atansyon.
- Mentni kòm nòmal orè yon posib.
- Pase tan ansanm ak lòt moun.
- Ede nou collègues kòm anpil ke posib pataje santiman ak tyeke soti kòman yo ap fè.
- Fè tèt ou pèmasyon pou ò ak pataje santiman ou ansanm ak lòt moun.
- Kenbe yon journal. ekri chemen ou nan an somèy/dòmni lè sa a.
- Fè bagay ki santi bon pou ou.
- Rann kont moun alantou ou yo tou anba tèt chaje.
- Pa fè okenn chanjman gwo lavi yo.
- Piga nou fè tankou anpil chak jou jijman posib ki pral ba ou yon sansasyon de kontwòl sou lavi nou, par, si yon moun mande ou sa ou vle pou yo manje - reponn yo menm si ou pa sèten.
- Jwenn anpil kè poze.
- Genyen lide, rèv ou réminiscences sont nòmal - n'eseye batay yo - yo ap vini pi piti pase tan, pou yo pa mwen ki fè lapenn.
- Manje manje nan lokal li ak regilye (menm si ou pa santi tankou li).

POU FANMI MANB & ZANMI

- Tande ak pwekosyon.
- Pase tan ansanm ak moun traumatisé a, mande si yo vle yon komisyon do/kou.
- Ofwi asistans ou yo tande tande yon si yo pa te mande pou èd.
- Rasire yo sa yo ye sans.
- Ede yo ansanm ak chak jou travay tankou pwòpte, kwit, bliye pou fanmi, minding timoun.
- Ba yo kèk tan pwive.
- Pa pran yo kòlè ou lòt santiman pèsònèlman.
- Ne di yo sa yo ye "chans que li wasn't pi rèd: - traumatisés moun yo pa consoled pa deklarasyon sa. Okontrè, di yo sa nou ye regrèt yon evènman konsa ki te pase ak nou vle konpwann e ede yo.

(mete enfòmasyon nou isit la)

Te jwenn de www.icisf.org

Yon lacharite d'a entènasyonal kritik
ensidan an tèt chaje fondasyon

Sipò name manm ekip de

Telefòn

E-Mail