

Konprann Sante mantal

Pou konprann sante mantal la, nou dwe dabò panse ak sante fizik nou. Lè kò nou anti l malad, nou aji pou n eseye santi nou pi byen. Pa egzanp, si nou genyen yon gwo tous, nou kapab eseye repoze, pran medikaman, oswa ale wè yon doktè. Men sa k rive si nou santi nou tris anpil epi nou pa gen enèji ? Kisa n ap fè si nou pa ka dòmi paske n ap panse anpil? Nou dwe gen yon plan pout rete jan de santiman sa yo, jis tankou yon tous. Egzanp sante mantal say o. Si Sa se nouvo enfòmasyon pou ou, pa enkyete w, ou pa poukont ou, epi gen èd.

Nan tan pase, sante mantal te anseye mwens pase sante fizik. Toutfwa, bagay yo ap chanje jodi a. Nou te aprann lè n pran swen sante mantal nou, nou kapab redwi soufrans tout moun epi nou espere w pral ede nou edike lòt moun yo.

Ansanm nou kapab konprann pi byen epi sipòte sante mantal ak sante fizik youn lòt.



**EXODUS
REFUGEE
IMMIGRATION INC**

Apwopo Exodus

Exodus Refugee Immigration konsakre l nan pwoteksyon dwa moun lè y ap reponn ak bezwen re enstalasyon refijye yo ak lòt moun ki deplase k ap kouri pou pèsekisyon, enjistis ak lagè, pandan y ap akeyi yo nan Enndyana.

Exodus gen yon long tradiisyon akèy pou refijye ak moun ki pran azil nan anpil peyi, kilti, lang, konfesyon ak opinion politik. Nou te kòmanse an 1981 avèk pou misyon pou reponn ak bezwen jiridik imigran ak refijye kiben yo, ki te rive nan kad pon maritim Mariel la an 1980. Depi lè sa, Exodus tee de plizyè milye refijye nan plis pase 50 peyi diferan pou kreye yon nouvo vi nan Enndyana.

Resous sa tee labore pa ekip byennèt mantal Exodus la. Si ou vle dekouvri si ou kalifye pou sèvis byennèt sante mantal la nan Exodus, ou kapab rele biwo nou an nan 317-921-0836. Si ou ta renmen aprann plis sou Exodus, ou kapab vizite sit wèb nou an: www.exodusrefugee.org

Kisa ki Sante Mantal la?



Kisa ki Sante Mantal?

Sante mantal la gen ladan l kijan nou santi nou, kisa nou panse epi kisa n ap fè oswa kijan n apa ji. Nou kapab rele sa tou sante emosyonèl, mantal ak sosyal. Nou kapab panse, santi epi aji nan fason ki an bòn sante oswa ki pa an bòn sante pou ou. Sante mantal la enpòtan ak chak etap nan lavi soti nan timoun yo rive nan granmoun yo. Pafwa, nou kapab aprann amelyore nou poukont nou oswa avèk èd zanmi nou yo oswa fanmi nou, men pafwa nou gen bezwen èd yon pwofesyonèl ki se ekspè nan sante mantal.

Kòman w ap fè konnen si ou bezwen èd?

Si ou reponn wi ak kesyon sa yo, ou pral benefisye yon èd pwofesyonèl.

- Èske ou santi w tris, an kòlè, pè oswa estrese pi souvan ?
- Èske ou gen pwoblèm pou dòmi oswa rete 1>dòmi?
- Èske ou gen twòp panse epi li difisil pou w sispann ak yo ?
- Èske ou santi ou malad oswa gen doulè, men doktè yo di ou an bòn sante ?
- Èske britsoukou ou te gen enpresyon kèk move bagay nan tan pase ap repwodwi?
- Li difisil pou konsantre oswa raple bagay yo?
- Èske ou santi w manke 1>enèji?
- Èske ou konn fache san rezon?
- Èske ou konn santi w koupab pou yon bagay ou pa t fè ?
- Èske ou gen difikilte pou w rete chita ?

Kisa ou kapab fè pou amelyore sante mantal ou ?

- Dòmi ase
- Manje ki bon pou sante
- Bouje kò ou, fè egzèsis.
- Di yon moun ou fè konfyans ou gen kèk difikilte epi ou bezwen soutyen l.
- Selebri ti reyalyasyon yo
- Eseye pou w antrene tèt ou pou w rekonesan pou yon bagay chak jou.
- Itilize priyè oswa meditasyon pou w santi ou poze.
- Soti deyò pou mache oswa pase tan nan lanati.
- Pale, ekri mesaj oswa pase tan avèk lòt moun.
- Respire lantman, pwofondeman.
- Eseye ede lòt yo.



Raple w, ou pa poukont ou, epi ou kapab santi w byen ankò.

Gen anpil fason pou amelyore sante mantal ou. Toujou gen lespwa.

Epi si ou bezwen èd toujou ?

Nan peyi Etazini anpil moun te fòme pou ede lòt moun. Sikològ yo, konseye yo, travayè sosyal yo ak terapeyèt yo tout fòme pou ede ou konprann, amelyore epi jere sante mantal ou. Sikyat yo se medsen espesyalize nan sante mantal epi ki kapab founi medikaman si sa nesesè.

Tout pwofesyonèl yo pral tande pwoblèm ou yo epi ap ede w pou w santi pi byen. Se sa yo rele yon terapi, epi gen anpil lòt ki egziste. Kèk medikaman kapab trete sante mantal la tankou lòt malady yo. Toutfwa, li rekòmande pou itilize medikaman yo ansanm ak terapi a pou jwenn pi bon rezilta yo.



Jwenn Èd

Si ou pa an sekirite, rele 911.

- Si ou gen panse pou fè tèt ou mal epi ou bezwen yon moun pou w pale, rele nan 988 nenpòt ki moman, lajounen ak lannwit epi yon moun pral ede w.
- Pale avèk doktè ou, ki kapab mete w an kontak avèk sèvis èd yo.
- Si ou gen yon jesyonè ka oswa yon moun ou mande èd, ou kapab mande l pou l ede w jwenn yon èd pwofesyonèl.