

REZO REPONS POU GERIZON KOMINOTÈ

Ekip Repons pou Gerizon Boston

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Bowdoin-Geneva

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Codman Square

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
NeighborHealth/East Boston

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Greater Nubian Square

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Grove Hall

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Humboldt/Academy

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Jamaica Plain

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Mattapan

Ekip Repons pou Gerizon Kominote
Upham's Corner

Pou plis enfòmasyon oswa pou jwenn aksè nan bwochi sa a nan lang Panyòl, Kapvèdyen, Pòtigè, Ayisyen, Franse, Somali, Vyetnamyen, Mandaren, oswa Arab tanpri vizite:

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM



Haitian Creole

KILÈ OU BEZWEN PLIS SIPÒ?

Ou konnen tèt ou pi byen pase tout lòt moun. Si oumenm oswa moun ki pi pwòch ou yo remake ke sentòm ou yo pa amelyore oswa ou genyen lòt reyaksyon dezagreyab, li kapab tan pou kontakte doktè w oswa konseye w pou fè yo konnen. Ou kapab tou kontakte youn nan resous nan lis ki anba a. Ou pa oblije soufri poukont ou.

RESOUS

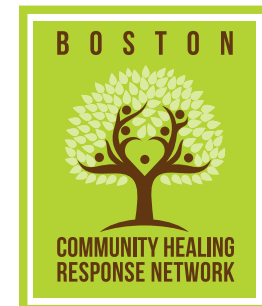
Nan ka yon ijans sante mantal rele:

- Ekip BEST | **800 981-HELP**
- Pou tout lòt ijans, fè **911**
- Konpansasyon ak Asistans pou Viktim | **617-727-2200 ekst. 2160**
- Liy Sipò pou Paran | **800-632-8188**
- Liy Asistans Samariten nan Suisid | **877-870-HOPE-4673**
- Jèn ak Jèn Adilt MassEdCO | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- Liy Asistans BPS | **617-635-8873**
- Liy Asistans pou Sante Konpòtmantal MA 24/7 | **833-773-2445**
- Vyolans Domestik | Liy Sipò SafeLink 24/7 | **877-785-2020**
- Kriz Kadejak nan Rejyon Boston | **800-841-8371**
- Sante LGBTQ Fenway | **617-267-0900**
- Sèvis Itilizasyon Sibstans ak Sante Mantal | **800-662-4357**
- Lojman | **617-635-3880**
- Resous Adisyonèl Mass 211 | fè **211**
- Sèvis Minisipal | fè **311**



Bati yon Boston an Bòn Sante
Majistra Michelle Wu

GERIZON APRE YON CHÒK



**POU KONEKTE NAN SÈVIS NOU YO,
TANPRI RELE LIY SIPÒ 24/7
NOU AN KI SE 617-431-0125.**

WWW.BPHC.ORG

KISA YON CHŌK YE?

Chōk se rezilta yon evēnman oswa sitistasyon efreyan oswa ki fē pē. Se yon reyaksyon nan yon evēnman oswa yon seri evēnman ke yon moun oswa yon kominote santi kōm danjere fizikman oswa emosyonēlman oswa ki menase lavi. Chōk rive lē evēnman danjere sa a depase kapasite w pou fē fas ak li. Pa egzanp, lē w temwen oswa sibi yon evēnman vyolan nan katye w, yon aksidan grav, oswa lanmō sibi yon moun ou renmen ka lakōz chōk.

REYAKSYON KOMEN NAN CHŌK

Menm si chak moun reyaji yon fason diferan, men kēk reyaksyon komen ke ou ka santi.

- Pwoblēm pou dōmi
- Chanjman nan apeti w
- Santi w fatige oswa chimerik
- Fē kochma
- Santi w enēve
- Santi w "angoudi" oswa pa gen sansasyon ditou
- Santi "iritab" oswa santi tankou ou bezwen verifiye alantou w tout tan
- Bezwen pou kenbe moun ke ou renmen yo toupre w
- Gen "flashback" - wē repetisyon chōk la nan tēt ou



FASON POU KŌMANSE PWOSESIS GERIZON AN

Gen anpil lōt bagay diferan ou ka fē pou ede tēt ou santi w pi byen nan jou ak semēn ki vini apre yon evēnman chokan. Youn nan bagay ki pi enpōtan ou ka fē se pran swen tēt ou. Kēk nan bagay yo ki ka itil enkli:

- Etabli yon woutin regilye epi Repoze Anpil
- Fē anpil jantiyēs ak tēt ou
- Pase tan ak fanmi ak zanmi
- Konekte ak doktē w oswa konseye w
- Pran swen kō w

Dōmi anpil

Menm si ou gen pwoblēm pou dōmi, se yon bon lide pou kouche epi repoze lannwit. Eseye reziste a tantasyon pou bwē alkōl oswa pran dwōg pou ede w dōmi. Si w toujou pa ka dōmi apre kēk jou, rele doktē w oswa konseye w.

Etabli yon woutin regilye

Li enpōtan pou etabli yon woutin regilye pou tēt ou. Yon woutin pral ba ou yon santiman ekilib.

Fē anpil jantiyēs at tēt ou.

Apre yon evēnman chokan, li nōmal pou santi w wont oswa blame tēt ou pou sa ki pase a. Men, eseye konpatisan ak tēt ou epi pa bliye ke jan de panse sa yo nōmal.

Pratike yon konsomasyon medya ak prekosyon

Li nōmal pou pran yon pōz nan nouvēl, epi fē atansyon ak sa nou pataje oswa poste. Eseye jwenn yon ekilib ant rete enfōme ak bay tēt ou pēmisyon pou pa li oswa gade medya ki deranje ak akablan.



REZO REPOUS POU GERIZON KOMINOTÈ (CHRN)

CHRN nan se yon rezo Lopital, sant sante, ak òganizasyon kominotē ki dedye pou ede moun ak kominote geri nan ensidan vyolans kominotē.

Sēvis yo divize nan twa domēn kle:

Sipō Imedyat, Sēvis Terapetik, & Angajman Kominotē, epi yo enkli:

- Navigasyon Resous
- Sipō Sou Plas
- Gwoup Adapsyon ak Gerizon
- Sēvis pou Moun ki nan Lapenn
- Sēvis Sante Konpōtmantal
- Angajman Kominote ak Edikasyon