

Fè fas avèk estrès Jou Ferye apre Siklòn Irma

Release Date: Desanm 26, 2017

ORLANDO, Fla. – Si kay, biznis oswa pwopriyete pèsonèl ou te andomaje oswa detwi akòz siklòn Irma, oumenm oswa fanmi w ka gen difikilte pou fè fas avèk enpak emosyonèl katastwòf. Si wap chèche pou rebati oswa si ou te deplase lakay ou, sezon jou ferye sa a ka espesyalman difisil.

Resous sou entènèt FEMA, [Fè fas avèk Katastwòf](#), bay sijesyon ki ka fasilite estrès ki kapab swiv yon evènman twomatizan tankou resan siklòn, ki kapab menm pi difisil pandan sezon fèt sa a. Gen seksyon spesyal sou kijan pou rekonèt siy estrès ki gen rapò avèk katastwòf, ak fason ou ka ede timoun yo fè fas avèk bezwen emosyonèl yo.

Pami sijesyon yo:

- Limite ekspozisyon a kouvèti nouvèl tromatizan ak medya sosyal osijè katastwòf.
- Rete konekte avèk fanmi ak zanmi yo.
- Aksepte reyalyte ke rekiperasyon an ka pran tan.

Katastwòf yo ka fè timoun yo santi yo pè, gen konfizyon, ak ensekirite. Kesewa yon timoun te sibi chòk pèsonèlman, te wè evènman an nan televizyon, oswa te tandè adilt ap diskite sou li, li enpòtan pou paran ak pwofesè yo enfòme epi pare pou ede si reyaksyon kòmanse parèt pou estrès.

Anplwaye yo nan Mayo Clinic di sezon jou ferye koze estrès ak depresyon lakay kèk moun. Sa a ka ogmante pa enpak emosyonèl lòt sitiyasyon, tankou siklòn Irma. Yo ofri kèk konsèy sou kijan pou fè fas avèk [estrès, depresyon ak jou fèt yo](#).

Daprè Enstiti Nasyonal pou Sante Mantal, sentòm [depresyon](#) ka gen ladan:

- Difikilte pou konsantre, sonje detay, ak pran desizyon
- Fatig ak diminisyon enèji



- Santiman kilpabilite, pa vo anyen, ak/oswa enpwisans,
- Santiman dezespwa ak/oswa pesimis
- Pa ka dòmi, reveye bonè nan maten, oswa dòmi twòp
- Chimerik, ajitasyon
- Mank enterè nan aktivite ou te renmen

[Administrasyon Sèvis Sante Mantal ak Abi Sibstans](#) bay sipò ak konsèy pou kriz epi sipòte moun kap eksperimente detès emosyonèl ki gen rapò avèk katastwòf natirèl oswa sa moun koze. SAMHSA bay sipò nan liy èd gratis pou Dezas li a ki gen sipò konfidansyèl ak nan plizyè lang. Angwas, estrès, ansanm avèk lòt sentòm tankou depresyon yo se reyaksyon komen apre yon katastwòf. Rele 800-985-5990 oswa tèks TalkWithUs nan 66746 pou konekte avèk yon konseye ki fòme nan kriz.

Ou ka jwenn lòt resous pou ede w ansanm avèk pitit ou fè fas apre katastwòf la nan sitwèb sa yo, oswa lè ou rele nimewo yo bay anba:

- FEMA: [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids).
- Sant Nasyonal pou Estrès Twomatis lakay Timoun (*National Center for Child Traumatic Stress*): [Inondasyon](#). Telefòn 310-235-2633 oswa 919-682- 1552.
- Sove Timoun yo (*Save the Children*): [Dis Konsèy pou Ede Timoun Fè fas avèk Katastwòf yo](#), [Konsèy sou Siklòn pou Paran yo](#): [Kijan pou Ede Timoun yo](#).
- Akademi Pedyatrik Ameriken (*American Academy of Pediatrics*): [Ede pitit ou fè fas](#), [Pale avèk Timoun yo osijè Katastwòf](#), [Kijan timoun diferan laj reponn a katastwòf](#), [Kijan Fanmi yo ka fè fas avèk estrès relokalize apre yon Katastwòf](#)

###

Misyon FEMA se pou sipòte sitwayen nou yo ansanm avèk sekouris yo pou asire ke antanke yon peyi nou travay ansanm pou bati, soutni ak amelyore kapasite nou pou prepare pou, pwoteje kont, reponn a, rekipere nan, ak diminye tout danje yo.

Asistans pou rekipere nan Katastwòf disponib san konte sou ras, koulè, relijyon, nasyonalite, sèks, laj, andikap, Konpetans Angle oswa estati ekonomik. Si oumenm oswa yon moun ou konnen te sibi diskriminasyon, rele liy telefòn gratis FEMA nan 800-621-FEMA (3362). Pou TTY rele 800-462-7585.



FEMA

Page 2 of 3

Asistans lojman tanporè FEMA ak sibvansyon pou depans transpò piblik, depans medikal ak dantè, ak depans pou finaray ak antèman pa egzije pou moun nan aplike pou yon prè SBA. Toutfwa, aplikan yo ki resevwa aplikasyon prè SBA dwe soumèt yo a yon ofisye prè SBA pou yo ka kalifye pou asistans ki kouvri pwopriyete pèsonèl, reparasyon veyikil oswa ranplasman, ak depans pou demenaje ak estoraj.

###



FEMA

Page 3 of 3