



# HEADINGTON INSTITUTE

*Swen pou Travayè Sosyal Toupatou sou Latè*

Modil Fòmasyon sou Entènèt

**Jan pou konprann estrès twomatik ak jan pou siviv avèk li**

Otè: Lisa McKay



***OBSÈVASYON TÈT PA OU  
MODIL 1***

***Jan pou konprann estrès twomatik ak jan  
pou siviv avèk li***



Jan pou konprann estrès twomatik ak jan pou siviv avèk li

---

Headington Institute  
402 South Marengo Avenue  
Pasadena, CA 91101  
USA  
Phone: 626 229 9336  
[www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org)

Yo bay enfòmasyon ki nan modil sa yo sèlman poutèt objektif edikasyon. Egzèsis pou evalye tèt pa ou ak echèl evalyasyon ki sou sit Entènèt sa a pa fèt pou itilize kòm zouti pou fè dyagnostik oswa tretman. Ou ta dwe diskite nenpòt enkyetid ou ta ka genyen konsènan pwoblèm sante mantal avèk yon pwofesyonèl sante mantal ki kalifye. Si nenpòt dokiman ki nan modil sa a ta fè ou vin enkyete, tanpri kontakte manm pèsònèl Headington Institute oswa kontakte lòt pwofesyonèl sante mantal ki kalifye kòmsadwa.

---

## TABDÈMATYÈ

Entwodiksyon	3
Estrès ak travay imanité	3
<b>Tèks etid</b>	<b>6</b>
Kijan travay imanité ka lakòz estrès?	6
Lide enpòtan konsènan estrès twomatik	8
Pwoblèm kiltirèl	12
Sentòm estrès	13
Faktè risk ak faktè pwoteksyon	16
Kòkraze	20
Egzaminasyon pwòp byennèt ou	23
Jan pou goumen kont estrès ak kòkraze	24
<b>Tès</b>	<b>29</b>
Teste sa mwen aprann	
<b>Referans</b>	<b>33</b>
Resous	



## Entwodiksyon: Estrès ak travay imanité

“Pandan sèt (7) ane, mwen t ap viv pami moun ki gen lavi yo ki te chire an miyèt mòso akòz wòkèt, eksplwatasyon min, egzeksyon, kadejak, pèsekisyon, ak yon klima laperèz terib ki ta ka boulvèse ekilib mantal nenpòt moun. Lè mwen t ap travay nan lagè ak nan sitiyaasyon apre lagè nan Afaganistan, Balkan, Kanbòdj ak Repiblik Demokratik Kongo, mwen te rekonèt mwen nan anviwònman kote okenn moun pa pare pou adapte ladan yo. Sitiyaasyon sa yo se sitiyaasyon ekstrèm, ki rale reflèks nou pou siviv epi ki egzije pou nou itilize dènye kapasite fòs ak kouraj nou... Lè ou wè gwo soufrans moun k ap eseye bay èd, ou gen obligasyon moral ak emosyonèl pou mete laperèz ou yo sou kote. Pou yon ti tan. Ou fonksyone anba presyon nan moman jodi lè ou repòte sekou w ap bay la alavni. Kalite mòdvi ak travay anba kèsote sa a ogmante tansyon sou ou k ap gen pou dechaje a on sèten moman...”

Yasmin Sherif nan travay li avèk Nasyonzi  
(sitiyaasyon ki nan Danieli, 2002, p.62)

Travayè imanité yo prezante sou anpil fòm ak dimansyon. Yo travay nan misyon redrèsman ak sekou sou plas, edikasyon, fòmasyon nan sante, asistans nan agrikilti, mobilizasyon kominote, devlopman ekonomik, dlo ak sanitasyon, rezolisyon konfli, ak defans kòz. Tandans ki kouran toupatou nan divès wòl yo se yon oryantasyon sèvis fas a soufrans ak bezwen. Tout moun k ap travay pou yon òganizasyon imanité se yon asistan yon jan oubyen yon lòt.

Pòtre tradisyonèl asistan yo sèke yo dezenterese epi yo pa janm bouke. Yomenm menm, gen tandans pou egzije sa paske travay yo se pou yon kòz nòb, y ap vin konbat presyon kanmenm. Men travay travayè imanité yo enfliyanse yo. Lè yo fini lajounen, yo santi anpil fwa yo pa t fè ase kichòy paske bezwen an tèlman twòp pou yo. Yo kapab gen tètchaje lè yo konstate vyolans ak povrete, ak lè yo tande istwa refijye ak moun ki siviv nan dezaz natirèl yo. Epiou, nan sitiyaasyon mondyal alèkile, lavi anpil travayè an danje pandan tan travay yo. Nan pwofesyon sa a ki oryante sou sèvis, anpil travayè imanité ap batay pou jwenn yon bon ekilib ant egzijans travay ak bezwen pou fè atansyon ak pwòp byennèt fizik ak emosyonèl pa yo.

---

Twò souvan, travayè imanité yo pa fè okenn atansyon a pwòp swen pa yo ak byennèt pèsonèl yo. Travay imanité kapab egzijan, pou kadav kò ak lòlòy moun, epitou moun ki neglijè pwòp bezwen pa yo kapab fini pa peye konsekans pou sa. Yo malad pi fasil, epi yo rete malad pi lontan. Yo santi yo fatige, bouke epi gen kòkrazè nèt. Yo ka kòmanse santi kè yo sou biskèt, yo sinik oswa yo dezespere. Relasyon yo soufri. Yo kapab kòmanse aji yon jan ki fè tèt yo mal lè yo pran dwòg, konsome alkòl, oswa angaje nan konduit danjere. Alafen, moun ki te deside fè travay imanité pou ede lòt moun kapab rive fè tèt yo mal ansanm ak moun ki nan antouraj yo.

Travayè imanité yo kapab jwenn sipò nan plizyè manyè ki ap diminye chans pou yo devlope pwoblèm ki asosye ak estrès. Premye kalite sipò enpòtan se ofri yo enfòmasyon debaz sou estrès, twomatis, reyaksyon nòmal nan sitiyasyon ki lakòz estrès, ak estrateji ki itil pou siviv. **Chak travayè imanité ta dwe konprann estrès twomatik epi konnen kijan pou ede evite oswa soulaje reyaksyon a estrès twomatik.** Konesans sou reyaksyon nòmal nan sitiyasyon ki lakòz estrès, epi aksyon konsènan pratik swen sante pèsonèl travay ansanm pou pwoteje byennèt fizik ak emosyonèl. Byennèt amelyore vle di travayè imanité yo rete pi kontan, pi an sante ak pi efikas nan travay yo, pi lontan.

Sa se premye seri nan yon seri modil fòmasyon sou Entènèt Headington Institute pwodui pou egzamine divès aspè estrès twomatik ki asosye ak travay imanité. Modil entwodiksyon sa a fèt pou ede travayè imanité yo:

1. Konprann plizyè kalite estrès twomatik ki asosye avèk travay pa yo
2. Rekonèt sentòm estrès ak kòkrazè
3. Aprann teknik swen pèsonèl pou ede soulaje reyaksyon a estrès

**Lè ou fini modil sa a, w ap konprann pi byen:**

- Kalite estrès twomatik
- Gen twa (3) kalite estrès twomatik kouran ki asosye avèk travay imanité: estrès apre chòk, twomatis endirèk, ak estrès kwonik
- Konsekans estrès twomatik
- Poukisa li enpòtan pou travayè imanité yo konnen konsekans sa yo
- Kijan pou kontwole pwòp estrès pa ou
- Teknik swen pèsonèl pou ede soulaje reyaksyon a estrès
- Kote pou jwenn plis enfòmasyon pou ou kontinye aprann oswa pou jwenn asistans pèsonèl.



Sètènman, modil etid sa a pa reprezante yon tretman an pwofondè sijè travayè imanité fas a estrès ak twomatis. Modil sa a bay pito yon apèsi sou estrès apre chòk, twomatis endirèk, ak estrès kwonik. Li prezante yon estrikti pou yon pwogram etid ki ka ede moun ki enterese nan sijè a aprann li nan pwòp ritm yo, epitou li ka ede moun yo pi byen konprann resous adisyonèl yo. Modil entwodiksyon sa a konsantre sitou sou estrès kwonik, kòkraz, ak estrateji pou swen pèsònèl. Lòt modil nan Entènèt ki nan seri a konsantre plis sitou sou:

- Swen pou twomatis ak swen apre chòk
- Pwoblèm pou reantre epi pou balanse travay avèk lavi toulèjou
- Fason pou siviv avèk twomatis endirèk
- Travay imanité, estrès twomatik ak espirityalite

Lè w ap travay nan seksyon etid ki nan modil sa a, pwofite pou reflechi sou kijan enfòmasyon yo prezante an koresponn a travay ou ak lavi ou. W ap jwenn kesyon pou refleksyon pèsònèl ou nan bout chak seksyon etid; yo va ede ou pandan tout pwosesis sa a. Ou ka wè li itil sitou pou note repons ou pou kesyon sa yo.

Lè ou fin pase tout leson ki nan modil sa a, eseye teste sa ou konprann. Pou fè sa, pran tès kesyon-repons lan sou Entènèt.

---

## Premye Pati: Kijan travay imanité ka lakòz estrès?

Travay imanité kapab pami travay ki pi enteresan, ki bay plis eksperyans epi ki enpòtan nan lemonn. Li genyen:

- **Moralite Atiran:** Anjeneral, li se travay sou fòm sèvis pou kòz ki merite sa.
- **Atirans pou moun :** Travay lòtbòdlo pandan ou ap viv nan kilti ki diferan pouse moun devlope pi plis.
- **Kote riske:** Travayè imanité yo sèvi souvan nan mitan sitiyaasyon ki ekstrèm epi ki difisil anpil.

Lè yo anfas difikilte travay nan domèn imanité, sa kapab ankouraje yo epi rekonpanse yo anpil, alafwa pou yomenm ak pou metye yo. Men rekonpans kapab enplike kèk frè pèsonèl poutèt yo ap viv epi travay nan mitan sitiyaasyon dezaz, sitiyaasyon vyolans epi tou poutèt yo kontre defi ki sanble anpil fwa twòp pou yo. Men kèk presyon ki asosye avèk travay imanité:

- ***Menas ak vyolans:*** Kit se rezilta katastwòf natirèl, konfli sivil, oswa krim ki ogmante nan kay, anpil travayè imanité temwen vyolans ak konsekans vyolans lan oswa yo tande istwa ki boulvèsan sou trajedi chak moun.
- ***Chanjman sosyal:*** Anpil travayè imanité ap viv separasyon yo avèk rezo sipò sosyal yo tankou zanmi ak fanmi yo.
- ***Chanjman kiltirèl:*** Viv ak travay nan yon lòt peyi vle di souvan ou dwe aprann nouvo prensip pou kominike avèk politès ak efikasite.
- ***Chanjman espirityèl:*** Lè li separe avèk estrikti relijyon fanmi li, lè li ap rankontre opinyon ki diferan nèt sou koze espirityalite ak relijyon, epi lè li ap sibi evènman twomatik, sa kapab defye epi chanje konviksyon relijyon yon travayè imanité.
- ***Povrete ak mank afeksyon:*** Travayè imanité yo viv epi travay souvan nan mitan povrete ekstrèm ansanm ak soufrans ki asosye ak povrete a san pa genyen ase resous ki disponib pou konbat pwoblèm yo. Sa kapab lakòz yo santi yo pa itil anyen epi yo akable.
- ***Dilèm moral:*** Travay imanité kapab lakòz travayè imanité yo kòlte ak dilèm moral tankou negosye avèk chèf lagè yo, enkyete poutèt èd la ka fè yon konfli dire pi lontan, oswa travayè yo kapab konstate jan dwa moun vyole san yo pa anmezi pou reyaji akòz konsiderasyon operasyonèl.
- ***Anviwònman travay la:*** Men kèk ajan estresan ki kouran: konfli ant moun ak



---

## Dezyèm Pati: Lide enpòtan konsènan estrès twomatik

**Estrès** kapab defini kòm nenpòt demann oswa chanjman sistèm imen an (lespri, kò, kouraj) oblije satisfè oswa bay repons pou sa. Kidonk estrès fè pati lavi nòmal. San defi ak egzijans fizik yo, lavi ta raz. Men estrès vin **detrès** (oswa estrès twomatik) lè li dire twò lontan, rive twò souvan, oswa twò grav. Li enpòtan tou pou note sa ki lakòz detrès pou yon moun kapab pa nesesèman lakòz detrès pou yon lòt moun. Jan ou pèsevwa (fason ou santi ou menase ak nivo kontwòl ou genyen sou sikonstans yo) kapab afekte degre detrès ou santi pèsònèlman. **Estrès twomatik** kapab defini kòm reyaksyon a nenpòt ki defi, egzijans, menas, oswa chanjman ki depase resous ou pou siviv ak rezilta yo nan detrès la.

Travayè imanité yo ekspoze a twa (3) kalite estrès twomatik:

### Estrès apre chòk oswa estrès byen grav

*Definisyon:* Sa yo se de (2) tèm ki itilize pou fè referans a reyaksyon twomatik ki rive akòz yon evènman twomatik ki menase fè yon moun mal oswa lakòz li mouri. Kalite evènman sa yo, yo rele yo souvan *ka grav (chòk)* epitou yo iregilye epi entans. Men kèk egzanp chòk travayè imanité yo kapab sibi: lè yo viktim atak, lè yo nan sitiyaasyon kote anpil moun ap mouri, lè yo nan divès kalite koutzam tire, oswa lè yo nan aksidan machin, bonbadman, dappiyanp sou moun ak dappiyanp sou machin.

*Reyaksyon:* Lè ou santi estrès byen grav (yo rele tou reyaksyon a estrès apre yon chòk) apre yon ka grav se yon reyaksyon nòmal devan yon sitiyaasyon ki pa nòmal. Evènman twomatik deklanche yon repons gwo "batay oswa pete kouri" ki lakòz yon seri apeprè 1500 reyaksyon byochimik nan kò a. Pa egzanp, ogmantasyon sibit nan nivo sibstans chimik estrès tankou adrenalin ak kòtizòl lakòz kè moun bat pi vit epi sikilasyon san chanje pandan w ap pare pou kòlte avèk menas la.

*Ki moun ki menase?* Kalite estrès twomatik sa a gen tandans kreye plis pwoblèm pou travayè imanité k ap travay andeyò peyi rich. Dapre rechèch, pifò travayè "ki nan domèn nan" ap sibi omwen yon ka ki enkyetan anpil oswa ki bay anpil laperèz nan kad travay yo. Apeprè 25% travayè imanité ki nan sitiyaasyon ijans imanité manganmen (pa egzanp, k ap travay nan peyi tankou Irak, Afganistan ak Repiblik Demokratik Kongo) kapab atann yo sibi yon eksperyans ki menase lavi yo.



[Pou jwenn plis detay sou twomatis ak estrès apre chòk, al gade modil fòmasyon nou an sou Entènèt, Trauma and critical incident care (Swen pou twomatis ak swen apre chòk)]

## Twomatis dirèk oswa twomatis endirèk

*Definisyon:* Tèm sa yo gen rapò ak estrès epi reyaksyon twomatik ki fèt kòm reyaksyon poutèt moun temwen oswa aprann evènman twomatik ki te rive lòt moun. Nan ka sa yo, se lòt moun ki viktim epi ou wè yo k ap souffri, oswa ou aprann evènman twomatik ki te rive yo.

*Reyaksyon:* Twomatis endirèk la kapab deklanche anpil menm reyaksyon ki fèt lè oumenm menm anfas yon chòk. Siy ak sentòm yo sanble, menmsi anjeneral yo mwen fò pase sila yo ki deklanche apre moun te sibi dirèkteman evènman twomatik. Men nan kèk ka, nivo twomatis la kapab prèske gwo menm jan sou viktim twomatis endirèk la ak sou premye viktim twomatis yo.

*Ki moun ki menase?* Kounyea pifò moun aksepte prensip ki fè kominikasyon avèk viktim twomatis yo mete asistan yo nan gwo risk pou yo fè eksperyans kèk fòm reyaksyon a estrès twomatik endirèk. Travayè imanité ki nan tout wòl tande regilyèman istwa pete-fyèl, epitou yo temwen reyalite vyolans, povrete ak dezaz. Kidonk, twomatis endirèk mare kòn li ak travay imanité, epitou li reprezante yon pwoblèm pou manm pèsònèl sou teren yo ak manm pèsònèl biwo yo. Kesyon ki dwe konvni an vin gen mwens rapò ak jan pou evite twomatis endirèk, men plis rapò sou kijan pou pare pou jere li.

[Pou konnen plis enfòmasyon detaye sou twomatis endirèk, al gade modil fòmasyon nou an sou Entènèt, Vicarious trauma(Twomatis Endirèk)]

## Estrès ki akimile

*Definisyon:* Reyaksyon a estrès ki akimile se yon fòm reyaksyon estrès ki mwen grav, men ki pi pwogresif. Anjeneral, yo asosye ak men ajan estresan ki fèb men ki pi kwonik ki antre nan lavi yon moun epi ki “anpile” youn sou lòt. Men kèk sous kouran estrès kwonik pou travayè imanité:

- 
- Yon anviwònman travay ki dezòdone epi ki reyaktif
  - Sansasyon yo akable akòz bezwen yo ki pa satisfè
  - Delè kout ak kòlèg travay ki sou tansyon
  - Difikilte pou kominike akòz pèsonalite moun ak diferans kiltirèl
  - Preparasyon ak reyinyon enfòmasyon ki pa kòdyòm
  - Lè yo mande yo pou fè travay ki pa nan domèn fòmasyon oswa konpetans yo
  - Lè yo anfas dilèm moral ak konsyans
  - Lè yo lwen rezo sipò sosyal yo abitye
  - Lè yo manke dòmi toutan
  - Difikilte pou vwayaje ak reta

*Reyaksyon:* Konsekans negatif ajan estresan toulejou yo akimile apre yon sèten tan. Ajan estresan kwonik deklanche reyaksyon a estrès ki dire, ki kapab vin pi fò epi ki ka vin yon pwoblèm apre yon sèten tan. Ajan estresan kwonik miltip se souvan yon siy miyò pou pi gwo nivo estrès pase nivo estrès apre chòk yon lè konsa. Yon seri evènman estresan ki ase modere ka fini pa kreye gwo nivo estrès si yo pa kontinye jere yo kòm-sadwa.

*Ki moun ki menase?* Prèske tout moun santi kalite reyaksyon a estrès sa a a yon moman nan lavi yo. Men kèlkeswa pwòp wòl yo, pifò travayè imanité ekspoze a gwo nivo ajan estresan kwonik ki asosye ak travay yo. Anplis ajan estresan kwonik jeneral yo (tankou ralantisman nan sikilasyon machin ak evalyasyon travay), travayè imanité yo konfwonte kèk defi kwonik tou ki mare ak travay nan yon kilti kriz. Fason ou degaje ou pou jwenn bon jan ekilib ant ijans travay la ak lòt domèn lavi se pwoblèm ki pi enpòtan an. Travayè imanité ki pa pran estrès kwonik oserye epi ki pa pare toutbon pou mate defi yo, riske santi “kòkrazè” pou toutbon 3 zan pou rive 5 an apre kokenn travay la.

Touletwa kalite estrès twomatik yo kapab kreye pwoblèm pou travayè imanité yo. Men dapre rechèch ak temwayaj moun, reyaksyon a estrès kwonik, tankou kòkrazè, gen chans pou kreye pwoblèm pou pifò travayè imanité yo. Kidonk, rès modil la konsantre sitou sou jan pou rekonèt epi jere reyaksyon a estrès ki akimile epi ki kwonik.



---

## Twazyèm Pati: Pwoblèm kiltirèl

Estrès twomatik pa sèlman yon pwoblèm pou travayè imanité oksidantal yo ki al tabli yon lòt kote (anjeneral pou yon ti tan) nan peyi k ap fè efò pou devlope yo ak nan zòn katastwòf pou djòb yo. Kidonk, pifò travayè imanité nan lemonn sòti nan peyi kilti ki pa oksidantal, epi yo ap travay nan pwòp peyi pa yo. Travayè imanité peyi sa yo santi estrès twomatik tou.

Reyaksyon sikolojik ak emosyonèl nan katastwòf sanble anpil toupatou sou latè. Men lakilti, lasosyete ak eksperyans pèsònèl detèminen nan yon sèten mezi jan yon moun entèprete estrès ak twomatis. Li enpòtan pou rekonèt genyen diferans nan tout kilti nan jan moun viv evènman ak jan yo ekspri estrès twomatik la.

Travayè imanité ki pa gen orijin oksidantal ki ap li modil sa a pral wè kijan li bon pou toujou genyen kesyon sa yo nan lespri yo pandan y ap fè pwogrè nan rès tèks etid la. Genyen anpil resanblans nan kilti yo nan siy ak sentòm estrès, ak teknik swen efikas pou pwòp tèt moun. Men genyen kèk diferans ki enpòtan tou. Pa egzanp, yon moun ki sòti nan AfrikdeLwès kapab gen siy fizik estrès ak tansyon, epi li kapab diskite sou siy yo san pwoblèm, men li ka santi li mwen alèz pou diskite sou reyaksyon emosyonèl li. Yon lòt egzanp: chache rete pou kont yo ka yon teknik swen pèsònèl ki efikas pou moun ki sòti nan peyi Finland. Men yon moun ki sòti nan peyi Lenn kapab pa wè rete pou kont li se yon bagay ki itil ni estimilan, men li ka konsidere sa kòm yon bagay ki etranj epi jenan. Moun peyi Oksidan k ap viv epi travay nan peyi etranje ta dwe pran tan yo tou pou konsidere lide sou estrès ak swen pèsònèl parapò ak kilti peyi etranje kote y ap travay la.

- *Kisa ki reprezante estrès ak twomatis nan lavi kilti sa a? Pa egzanp, kijan lide sou estrès la pran fòm? Èske genyen yon lide sou estrès endividyèl nan kilti sa a oswa èske yo santi li epi konprann li sitou nan kad fanmi ak gwoup?*
- *Anjeneral, kijan yo santi estrès nan kilti sa a? Kisa ki endikatè jeneral estrès la yo? Èske yon moun ka gen estrès nan kò li, nan emosyon li, nan lòlòy li, nan relasyon li, nan lespri li, oswa nan konpòtman li? Kijanyo abitye ekspri estrès nan kilti sa a?*
- *Kisa moun ki nan kilti sa abitye fè pou kontwòle estrès? Ki wòl moun oswa komi-note an nan kontwòle estrès? Ki teknik moun, lasosyete, tradisyon oral ak konpòtman moun abitye itilize pou kontwòle estrès?*



## Katriyèm Pati: Sentòm estrès

### Sentòm estrès

Eksperyans yo konsidere ki menasan oswa ki egzijan deklanche apeprè yon seri 1,500 reyaksyon byochimik nan kò a. Sibstans chimik estrès (tankou adrenalin ak kotizòl) koule nan san moun epi deklanche reyaksyon “batay oswa pete kouri” an.

Sibstans chimik sa yo prepare nou pou fè fas avèk evènman ki menasan ak danjere. Pa egzanp, yon batman kè rapid vle di plis san ap ponpe nan mis nou yo ak nan sèvo nou pou nou kapab evalye menas la epi swa batay oswa pete kouri pi vit. Men reyaksyon batay oswa pete kouri a *pa* bon pou ede nou fè fas avèk anpil nan ajan estresan kwonik nou riske santi nan lavi. Pou pifò moun, batay oswa pete kouri se pa opsyon ki reyalis pou fè fas avèk ajan estresan yo jwenn nan travay – sitou si yo vle rete nan djòb pa yo!

Kidonk, si batay ak pete kouri se pa opsyon ki reyalis, kijan pou nou kontwole reyaksyon a estrès sa yo? Yon bon premye etap se aprann rekonèt sentòm estrès ki parèt pi souvan nan lavi *nou*.

Reyaksyon a estrès se reyaksyon ki mangonmen epi yo kapab manifeste nan diferan fason pou diferan moun. *Karakteristik moun nan* (pa egzanp, sante fizik ak sante mantal li, nivo sipò sosyal li, ak istwa twomatis li te gen anvan) mele ansanm avèk *karakteristik evènman an* (pa egzanp, kokennchenn kalite evènman ki bay estrès la, prezans ajan estresan ki akimile ak lòt evènman nan lavi) pou enfliyanse eksperyans ak reyaksyon moun yo.

Sibstans chimik estrès kapab deklanche reyaksyon fizik ki ka pèsiste pandan plizyè jou, semenn, oswa pafwa plizyè mwa. Anplis reyaksyon fizik ki deklanche yo, òmòn ak sibstans chimik estrès afekte pwopriyete chimik sèvo epitou yo enfliyanse jan nou panse ak jan nou santi nou. Apre yon sèten tan, menm jan ak kò nou, estrès afekte emosyon ak lòlòy nou, sa genyen konsekans pou lespri nou tou. Espirityalite se yon eleman fondanatal karaktè moun. Espirityalite modle epi enfòmè sans nou pou konprann ak rezondèt nou, lafwa ak lespwa nou. Kit eksperyans lan fèt kòm yon konviksyon toutbon nan yon divinite, oswa yon sans ki plis gaye, ki depase oubyen ki makònen avèk lanati oswa ak yon fòs lanati, oswa ankò kit se yon konviksyon nan karaktè ak solidarite moun, pifò moun kwè pou yon moun moun tèt-karebare, sa mande plis pase annik viv senp egzistans lavi ou. Apre yon sèten tan, kalite defi travayè asistan yo jwenn yo kapab gen konsekans sou fason yo konsidere lemonn – lide yo sou Bondye, limanite, ak

kote yo jwenn sans pou konprann, rezondèt yo ak lespwa yo. Pou fini, poutèt sentòm fizik, sentòm emosyonèl, sentòm mantal ak sentòm espiryèl byen makònen ansanm, moun pa dwe sezi si estrès parèt souvan nan konpòtman nou. Sa ki anba la yo se kèk siy kouran estrès ki akimile:

<b>Fizik</b>	<b>Emosyonèl</b>	<b>Mantal</b>	<b>Espiryèl</b>	<b>Nan Konpòtman</b>
Twoub nan somèy	Chanjman nan Tanperaman	Move konsantrasyon	Sansasyon san nannan	Temerite (tankou kondui avèk neglijan)
Chanjman nan apeti	Sansasyon “emosyonèl ki depase”	Tètbowoye ak Tètchaje	Pèt sans	Manje twòp oswa pa manje ase
Lestomak balonnen	Akaryat	Pèt memwa	Dekourajman ak Dezespwa	Fimen plis
Batman kè rapid	Kòlè Depresyon	Difikilte pou pran desizyon	Sinis	San Fòs
Fatig	Kèsote ak Kèkase	Rèw oswa kochma	Dout	Kènanmen Atak vèbal
Latranblad ak mis rèd	San okenn emosyon	Panse pèsistan	Kòlè sou Bondye	Konsomasyon alkòl ak/oswa itilizasyon dwòg
Doulè nan do ak nan kou			Izòlman ak pèt san koneksyon	Konpòtman manyak (mani nève ak monte desann)
Maltèt				Retrè/izòlman Vagabondaj seksyèl
Pa kapab detann ni repoze				
Gen laperèz fasil				



---

## Senkyèm Pati: Faktè risk ak faktè pwoteksyon

Anplis sa ou ap aprann pou rekonèt “premye siyal avètisman” espesifik nou pou nou kapab idantifye lè nou gen nivo estrès maladif, li bon pou konnen ki risk ak faktè pwoteksyon nou gen nan noumenm. Faktè risk yo fè nou pi frajil pou vin gen reyaksyon a estrès twomatik. Faktè pwoteksyon yo diminye fragilite nou pandan yo ap ogmante rezistans ak detèminasyon pa nou devan pi wo nivo estrès men avèk mwens detrès.

### Faktè risk

Research has identified several factors that impact the likelihood of experiencing traumatic stress reactions when exposed to sufficient stressors. These are:

- ***Kalite ak entansite evènman twomatik moun te sibi lontan:*** Pou koze evènman ki bay estrès ak evènman twomatik, istwa pèsonèl nou yo pa disparèt nèt. Menmsi pi gwo eksperyans blesan pa nou ka pouse nou vin ede lòt moun, li enpòtan pou rekonèt lè nou konfwonte twomatis lòt moun, sa kapab fè nou sonje pwòp doulè ak trayizon nou te sibi. Sa enpòtan pou sonje, paske dapre dènye rechèch yo, omwen yon tyè nan travayè imanité te fè eksperyans evènman twomatik anvan nenpòt eksperyans yo te kapab fè sou teren.
- ***Kalite ak entansite evènman twomatik ak evènman ki lakòz estrès ki deklanche reyaksyon regilye a:*** Kalite evènman ki lakòz estrès enfliyanse chans pou gen estrès ak reyaksyon twomatik. Anjeneral, lè ou viv oswa konstate yon katastwòf moun lakòz, poutèt mekanste moun (tankou yon atak avèk zam), sa lakòz plis estrès pase viv oswa konstate katastwòf natirèl la menm.
- ***Kantite ajan estresan moun genyen:*** Moun ki fè eksperyans plizyè evènman ak chanjman enpòtan nan lavi yo (tankou lanmò yon paran oswa al viv lòtbòdlo) ka vin pi frajil.
- ***Kantite tan moun nan ekspozè a sityasyon ki lakòz estrès:*** Lè yon moun ekspozè pou anpil tan, risk la ogmante.
- ***Faktè òganizasyon:*** Dapre premye rechèch, travayè imanité yo idantifye faktè òganizasyon tankou relasyon avèk ekip, moun ki an chèf, objektif misyon ki klè,



ak estrikte ajans, kòm premye kòz estrès kwonik yo.

- **Istwa ansyen maladi sikyatrik:** Moun ki genyen yon seri ansyen maladi sikyatrik, sitou moun ki te gen twoub estrès grav oswa twoub estrès apre twomatis, ka vin pi frajil.
- **Mank sipò sosyal:** Sipò sosyal enpòtan anpil nan pwoteje moun kont dega estrès ak twomatis. Dapre dènye rechèch, moun ki gen move sipò sosyal gen 4 fwa plis chans pou fè eksperyans twomatis ak 2.5 fwa plis chans pou gen kèk fòm maladi fizik, parapò ak sila yo ki gen nivo sipò sosyal ki antrede pou rive pi wo. Moun ki san patnè gen pi gwo risk tou.
- **Ranfèmen nèt sou Yomenm:** Anjeneral, moun ki ranfèmen sou yomenm pi frajil.
- **Santiman negatif ak pesimis:** Moun ki abitye negatif ak pesimis yo pi frajil pou move fonksyonman ki asosye ak estrès. Anplis, otan yo panse negatif sou mi-syon imanité yo an oswa sou travay yo an, otan yo vin pi frajil.

## Faktè pwoteksyon

Toutokontrè, faktè ki anba la yo ka ede moun reyisi lè yo an fas malè. Faktè sa yo pwoteje moun kont dega eksperyans ki lakòz estrès, epitou faktè yo ede yo reyaji pi byen devan tranzisyon evènman enpòtan lavi enpoze:

- **Sipò sosyal:** Aptitud pou gen rapò ak moun ki byen devlope, tanperaman louvri (atitud pou devlope kontak avèk moun ki nan antouraj ou) ak kapasite pou jwenn epi konsève yon bon rezo sosyal enpòtan pou sante ak estabilite emosyonèl moun. Dapre dènye rechèch, bon relasyon avèk lòt moun kapab menm pi enpòtan pase konesans ak aptitud pèsònèl pou siviv, ak pi bon pwoteksyon nan anviwònman ki lakòz estrès.
- **Santiman optimis ak lanmoupwòp ki bon pou sante:** Lè ou wè lavi ak optimis, lè ou gen emosyon pozitif regilyèman, lè ou gen lanmoupwòp ki bon pou sante, epi lè ou gen konfyans nan oumenm, tout sa se karakteristik ki ankouraje rezistans ak detèminasyon ou.
- **Espiryalite:** Espiryalite genyen ladan vizyon “lòd moral” yon moun ak sa li ap pouswiv pou jwenn sans ak rezondèt, konviksyon relijyon li, ak lespwa li pou lavni. Anjeneral, espiyalite se yon faktè pwoteksyon ki efikas anpil. Sèl ka eksepsyon sanble se lè yon moun gen lespri nayif (ki pa sibi eprèv epi/oswa ki pa t devlope yon jan byen panse), oswa lè moun yo byen fèm nan konviksyon espiyalite yo. Nan ka sa yo, moun ki ap fè fas ak defi travay imanité sanble pi frajil devan vizyon sou lemonn

byen fèm yo an ki al bwachat, devan pèt sans lavi ak rezondèt yo, imaj negatif tèt pa yo, ak lòt pwoblèm sikolojik ki asosye.

- **Kapasite pou adapte:** Yon sèten degre pou adapte echèl konviksyon yo, eksperyans ak emosyon yo ansanm ak vizyon lemonn yo se yon faktè pwoteksyon.
- **Tandans pou jwenn yon sans:** Yon tandans natirèl pou jwenn yon sans ak rezondèt evènman yo, sitou evènman ki lakòz estrès epi ki defye yon moun, se yon lòt faktè pwoteksyon.
- **Kiryozite ak ouvèti nan eksperyans.** Kiryozite ak lespri ouvè sou nouvo eksperyans asosye avèk kapasite pou adapte, rezistans ak detèminasyon.
- **Aptitud:** Debwouya, konesans entèlektyèl ak kapasite jeneral se faktè pwoteksyon.

Faktè risk	Faktè Pwoteksyon
Kalite ak entansite evènman twomatik ki te genyen lontan	Sipò sosyal
Kalite ak entansite evènman twomatik ak evènman ki bay estrès ki deklanche reyaksyon regilye a	Optimis ak lanmoupwòp ki bon pou santé
Kantite ajans estresan moun nan genyen	Espirityalite
Kantite tan moun nan ekspozé nan sitiya- yon ki lakòz estrès	Kapasite pou adapte
Faktè pou òganizasyon	Tandans pou jwenn sans lavi
Ansyen maladi sikyatrik	Kiryozite ak lespri ouvè sou eksperyans
Mank sipò sosyal	Aptitud
Ranfèmen sou Oumenm Nèt	
Santiman negatif ak pesimis	



---

## Sizyèm Pati: Kòkraz

Lè estrès ap akimile epi rete nan nivo ki wo pou anpil peryòd tan pwolonje, travayè imanité yo genyen plis chans pou fè eksperyans kòkraz. Kòkraz se yon pwosesis, li pa yon evènman. Tèm sa a gen rapò ak yon kalite reyaksyon estrès akimile yon moun genyen apre li te ekspoze pandan lontan a ajan estresan nan travay li. Lè yon moun ekspoze lontan a sitiyasyon ki rès anpil pou emosyon li epi li pa gen sipò ki kòdyòm, ofeamezi sa diminye resous natirèl moun nan pou li kontwole estrès la ak tansyon jefò.

Sitiyasyon ki endike anba la a se sitiyasyon ki asosye ak travay ki lakòz kòkraz anjeneral:

- Konfli ant valè chak moun ak bi ansanm ak egzijans pou li òganize
- Mank sipò nan jesyon ak/oswa sipò sosyal
- Twòp responsablite
- Konfizyon nan wòl
- Sans pa gen kontwòl sou kalite oswa sou rezilta travay
- Yon ti satisfaksyon emosyonèl oswa yon ti rekonpans finansye
- Enjistis ak mank respè
- Moun nan ekspoze toutan a materyèl twomatik

Nan zafè imanité, chimen ki mennen sou kòkraz an souvan jalonnen avèk bon entansyon. Moun ki vini nan yon djòb oswa nan yon pòs nan peyi etranje ki panse sa pral yon solisyon pou tout pwoblèm yo, epi ki genyen anpil gwomanman lespwa ki pa ka reyalize pou chanjman y ap fè a, epi ki ta pito travay pase pou yo fè nenpòt lòt bagay, se premye kandida pou kòkraz. Pa gen okenn pwoblèm pou yon moun ideyalis, yon pèfeksyonis ki travay di, oswa yon moun ki reyisi avèk motivasyon pèsònèl li. Pwoblèm nan chita sou ideyal ak espwa ki reyalis oswa ki pa reyalis. Espwa ak aspirasyon djòb ki pa reyalis epi ki twò ideyalis deja kondane pou echwe epi pa satisfè moun.

Menm jan avèk lòt kalite reyaksyon estrès, moun yo ka santi kòkraz plizyè jan. Men sentòm nòmral kòkraz yo ka gwoupe nan domèn fizik, emosyonèl, mantal, espiyèl ak nan konpòtman. Sa ki anba la yo se kèk sentòm kòkraz.



<b>Fizik</b>	<b>Mantal</b>	<b>Nan Emosyon</b>	<b>Nan Lespri</b>	<b>Nan Konpòtman</b>
Gwo fatig Maltèt Tansyon wo Pa ka dòmi Rèv Doulè nan do ak lòt doulè ki asosye ak tansyon kwonik Doulè lestomak	Dout pèsonèl Repwòch Lide Negatif Desepsyon Sans diminye nan reyalizasyon ak objektif Sansasyon òganizasyon an pa apresye ou oswa trayi ou Panse ki bwouye San enèji mantal Mank vizyon nan kapasite diminye pou fonksyone byen	Gwo fatig emosyonèl ak frajilite Sansasyon ak-ablan Sansasyon en-puisans Dezespwa Mefye kòlèg ak sipèvizè Depresyon Kèsote	Pasivite Enkapasite pou angaje Ideyal ki endike moun nan blese Sinis	Bès nan pèfòmans San fòs Annwiye Difikilte ak moun Akaryat Plis akoutimans oswa depandans Konpòtman negligjan Neglije pwòp sekirite ak bezwen fizik pa ou

### Ki pi bon defans ki genyen kont kòkrazè?

Premye ak pi bon liy defans kont kòkrazè se prevansyon! Apa devlopman yon “sèten sans reyalis,” youn nan pi bon bagay ou ka fè pou evite kòkrazè se kreye ekilib nan lavi ou. Envesti plis nan fanmi ou ak nan lòt relasyon pèsonèl, aktivite sosyal ak pas-tan. Laji zèl ou pou djòb ou pa genyen yon twò gwo enfliyans sou lide ou genyen sou tèt ou ak sou lanmoupwòp ou. Pandan w ap li dènye seksyon modil sa a, egzamine pratik swen pèsonèl ou afon. Y ap ede anpeche estrès òdinè vin detrès, epi l ap ede anpeche detrès vin kòkrazè.





## Setyèm Pati: Egzaminasyon pwòp byennèt pa ou

*Alontèm, I ap enpòtan pou pran swen byennèt ou pou kapab ede lòt moun kòmsadwa. Se youn nan pi bon fason pou konsève fòm fizik ou pou kontinye ede nan jan sa a.*

*Premye etap pou pran swen pwòp byennèt pa ou ak pou kontwole estrès ou ak kòkrazè ou avèk plis efikasite se konprann fòs ak bezwen swen pèsònèl ou. Lè ou reflechi sou tèt ou, sa ap ede ou konprann kote pwen fò ou pou swen tèt ou chita nòmalmman, epi ki domèn swen pèsònèl ki bezwen plis atansyon.*

*Anvan ou ale nan dènye seksyon modil sa a, pran on ti kanpo epi evalye fason ou santi ou, epitou idantifye ki estrateji ou itilize regilyèman ki itil pou ekilib nan kalite lavi ou.*

### ***Pou refleksyon pèsònèl...***

- Ki kèk estrateji jeneral ki genyen pou swen pèsònèl ak pou siviv (strateji negatif ak pozitif) lè ou sou estrès, lè ou fatige oswa gen kè ou sou biskèt?
- Kisa ki kore ou nan travay sa a (sètadi, kisa ki remonte ou, ba ou fòs enganm, epi ba ou lespwa)?
- Ki estrateji swen pèsònèl itil ou ta renmen itilize pi souvan?
- Swiv lyen sa a (<http://www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=1379>) pou jwenn yon echèl pou evalye tèt ou si w ta renmen egzamine si ou genyen anplas bon estrateji pou swen pèsònèl pou anpeche ou gen kòkrazè.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Uityèm Pati: Ogmante byennèt ou: Fason pou konbat estrès ak kòkrazè atravè swen pèsònèl

Lè w ap twoke kòn ou ak estrès, se yon aptitud ou kapab aprann epi ki ka rezime souvan nan ekspresyon “Kontwòl estrès”. Objektif bon kontwòl estrès pa fèt sèlman pou ede ou siviv nan karyè ou – men li fèt tou pou ede ou grandi epi reyisi nan konfwonte defi estrès ou kapab jwenn. An rezime, sa vle di ou rekonèt pwèn fò nòmal pou swen pèsònèl ou ki deja la nan lavi ou epi aprann kijan pou aplike pwèn fò sa yo, ak lòt estrateji itil, yon jan ki pi konsistan.

Ou p ap janm vin bon nètale nan pran swen tèt ou jouktan pou ou ta vin viv san okenn estrès. Men genyen anpil bagay ou ka fè pou asire ou pran swen tèt ou kòm sadwa, pou byennèt ou vin miyò, epitou pou ede soulaje reyaksyon ou a estrès twomatik tankou kòkrazè! Pa gen yon grenn teknik k ap soulaje tout estrès ou, men si w fè atansyon a twa (3) domèn swen pèsònèl yo, sa ap devlope *rezistans* ou (kapasite ou pou jere plis estrès avèk mwens detès) ak *detèminasyon* ou (kapasite ou pou “remonte” sitou apre evènman ki lakòz estrès oswa evènman twomatik).

### Fizik

- *Egzèsis fizik regilye*: Fè egzèsis fizik omwen twa (3) fwa pa semenn avèk yon konbinezon egzèsis ayewobik (pa egzàn, kouri, mache, naje), jefò (pa egzàn, leve bagay ki lou), ak detire kò (pa egzàn, plak) sa gen anpil benefis pou kontwòl estrès. Pa egzàn, sa ede kò nou trete sibstans chimik ki asosye ak estrès, diminye tansyon nan mis, lage sibstans chimik andòfin ki fè moun “santi yo byen”, ede nou rete anjeneral pi anfòm ak pi an sante, epitou fè nou dòmi pi byen. Sa se youn nan sèl grenn estrateji pou kontwòl estrès ki pi efikas.
- *Somèy*: Pifò granmoun dwe dòmi ant sètèdtan ak nevèdtan lannwit pou fonksyone wololoy.
- *Manje ki bon pou sante*: Menm jan machin ou pa ta ka woule byen ak move kalite gaz oswa san gaz ditou, kò nou ak sèvo nou fonksyone pi byen lè nou bay yo bon kalite manje.
- *Bwè ase dlo*: Lè ou kòmanse santi ou swaf, ou deja pèdi 2 a 3 pousan likid ki nan kò ou. Sa diminye volim kò ou, sa ki lakòz kè ou bat pi rèd pou ponpe san nan sèvo ou. Rete idrate se youn nan fason ki pi fasil pou ede nou fonksyone byen.



- *Ri*: Ri ak emosyon pozitif degaje sibstans chimik ki fè ou “santi ou byen” epi ki aji pou defèt efè kadyovaskilè emosyon negatif yo pandan yo ap ede kò nou rilaks.
- *Pa konsome twòp alkòl*: Alkòl pa sèlman diminye blokaj nou epi lakòz nou fè bagay nou ta ka pa fè nòmalman, men li se yon depresè epitou li diminye vitamin enpòtan ki itil pou ede nou fè fas avèk estrès (vitamin konplèks B).
- *Teknik detant*: Ou kapab itilize divès kalite teknik detant (tankou detant pwogresif miskilati, respirasyon dyafrag, vizyalizasyon ak meditasyon) pou jwenn repons detant lan. Sa aji pou defèt efè emosyon negatif genyen sou mis ak sou sistèm kadyovaskilè nou yo epi sa ede kò nou rilaks.
- *Masaj, benywa masaj ak toubiyon dlo, sona*: Kontak ak chalè se bon jan metòd pou detant ak pou siyale kò nou pou li rilaks.
- *Aktivite repete*: Aktivite repete epi ki absòban tankou kouti kwaze, mache, matlasaj, desen ak kwit manje kapab sèvi kòm meditasyon mobil ki kalman epi relaksan.

## Pou Emosyon ak relasyon

- Antretni Relasyon
- Kontak avèk moun lakay/zanmi pa imèl, telefòn ak kasèt
- Pale
- Sans Komik
- Gwoup sipò pèmanan
- Refleksyon: ekri jounal, ekri dokiman, medite, ekri pwezi
- Aktivite kreyatif tankou desen, eskilpti, kwit manje, penti ak fotografi
- Sinema, liv, mizik
- Lè ou gen priyorite ki ekilibre
- Konprann estrès twomatik epi gen atant ki reyalis
- Konsèy Pratik

Gen twa (3) tèm prensipal ki vizib nan teknik pou swen pèsònèl emosyon ak relasyon:

- *Relasyon ak moun*: Faktè sipò sosyal yo jwe yon pati enpòtan nan detèmine faktè reyakasyon fas ak estrès epi frajilite. Relasyon nou youn avèk lòt tèlman enpòtan sa fè dènnye rechèch yo sijere “se kapab relasyon nou ki sove nou alapas konesans ak aptitud nou” (Fawcett, 2003, p.124). Si ou pa genyen yon bon rezo sipò sosyal, fè yon efò pou

---

kreye youn. Rezo sosyal ki pi dinamik yo pa nesèsman rezo laj, men yo konekte youn ak lòt. Fanmi ak gwoup zanmi ki konnen byen youn ak lòt se egzanp rezo ki konekte youn ak lòt.

- *Tan lwen travay/distraksyon*: Pèmèt tèt ou pran on ti kanpo ak yon chans pou deplase regilyèman se yon lòt teknik swen pèsònèl emosyon. Yon fason ki ideyal, ou ta dwe pran kèk tan repo chak semenn pou w libere tèt ou nan travay ak nan pwoblèm ki lakòz ou bouke. Omwen ou ta dwe pase kèk nan tan sa a ap fè yon aktivite ki amizan ak rekreyatif. Li enpòtan sitou pou travayè imanité yo konnen kalite limit sa yo. Lè ou travay nan domèn sa a sa ka sansibilize ou sou pwoblèm lòt peyi ak sou konsekans katastwòf genyen, sa ki fè li difisil pou detache tèt ou menm lè ou pa nan biwo a.
- *Rakonte istwa*: Lè moun patisipe nan travay imanité, sa chanje yo. Lè ou chèche konprann ak eksprime chanjman sa yo se yon metòd enpòtan pou fè fas avèk enfliyans travay la. Rakonte istwa kapab pran plizyè fòm – pale avèk zanmi oswa konseye, ekri jounal, ak ekri lèt, istwa, pwezi, oswa lòt fòm abstrè aktivite kreyatif tankou penti. Ekri sou papye sanble yon fason ki efikas sitou pou fè fas avèk konsekans twomatis ak estrès. Ekri kontrandi detaye evènman ki lakòz estrès yon jan ki asosye reyalyte yo avèk sansasyon yo te pwouve sa gen yon bon enfliyans sou sante kò moun.

## Pou Lespri

- Konnen prensip ou yo: Ki kote ou ka jwenn sans nan lavi a?
- Patrisipe nan yon kominote sou sans lavi ak rezondèt
- Pase tan regilyèman nan lapriyè, lekti ak meditasyon
- Gen konvèsasyon ki enteresan pou lespri
- Chante oswa koute mizik espiritiyèl
- Kontakte lidè relijye oswa moun ki ka sèvi kòm modèl
- Pase tan devan zèv atis, ak lanati oswa mizik
- Rete pou kont ou

Lè ou fè atansyon ak espirityalite, senpleman tankou swen pèsònèl pou kò ak emosyon ou, sa devlope rezistans ak detèminasyon ou. Sa ede ou gen pèspektiv, epitou sa aji kòm yon bousòl ak yon sipò lè ou santi ou akable. Li prèske enposib pou fè travay imanité san sa pa afekte vizyon lemonn ou ak espirityalite ou, sans sa ki enpòtan pou ou nan lavi a, ak sous fòs ak lespwa ou. Kèk nan kokenn defi travayè imanité yo jwenn



nan karyè yo se se kokenn defi pou espiyitalite yo ak vizyon sou lemonn yo. John Fawcett prezante sa byen:

**“Pral gen yon tan, si ou pouswiv karyè sa a pandan lontan, lè ou pa byen konprann, sa pral menase efase aksyon ou, konviksyon ou, reyalizasyon ou epimenm rezondèt ou. Lè ou konnen kokenn difikilte sa a pral prezante, epi lè ou asire genyen zanmi pwòch ki ka tandè kesyon ou yo san yo pa fè ou mal, se yon eleman enpòtan pou kontwòle estrès alavans”**

**(Fawcett, 2003, p.154).**

Kidonk, kijan nou nourit lafwa nou? Premyèman, lè nou konprann prensip pèsònèl nou yo, sa nou ka jwenn ki pi enteresan nan lavi a, ak fason sa antreteni espiyitalite nou. Dezyèmman, lè nou al chèche bagay ki annamoni avèk prensip ki pi fondanatal pou nou yo ak kote nou ka jwenn sans lavi an – sa yo se bagay ki ka fè nou santi nou ak tout nannan nou, byen vivan, ak kèkontan, epi konekte avèk yon bagay ki depase nou. Nouriti pou nanm konsa ka chanje fason nou konsidere lavi nou ak lavi ki nan antouraj nou. Kèk sous nouriti pou nanm ki kouran se lapriyè, li tèks labib, sèvis relijyon, mediyasyon, yoga, relasyon byen djanm, lanati, zèv atis ak mizik.

<i>Pou Kò</i>	<i>Pou emosyon ak relasyon</i>	<i>Pou Lespri</i>
Fè egzèsis fizik regilyèman Dòmi Manje ki bon pou sante Bwè dlo Ri Pa konsome twòp alkòl Teknik detant Masaj terapetik, benywa masaj ak toubiyon dlo, sona Aktivite repete	Antretni Relasyon Kontak avèk moun lakay/ zanmi pa imèl, telefòn ak kasèt Pale Gwoup sipò pèmanan Refleksyon ekri jounal, ekri sou papyè, fè medyasyon, ekri pwezi Aktivite kreyatif Sinema, liv, mizik Lè ou gen priyorite ki ekili- bre Konprann estrès twomatik epi gen atant ki reyalis Konsèy Pratik	Konnen prensip ou yo Ki kote ou ka jwenn sans nan lavi? Patisipe nan yon kominote sou sans lavi ak rezondèt Tan regilye nan lapriye, lekti, meditasyon Konvèsasyon ki enteresan pou lespri Chante oswa koute mizik espartyèl Kontak avèk lidè relijye Tan devan zèv atis, ak lanati oswa mizik Rete pou Kont Ou

### *Pou refleksyon pèsònèl...*

- Kilès nan estrateji swen pèsònèl sa yo ou itilize regilyèman?
- Kilès ou jwenn ki itil ou plis?
- Ki estrateji ou ta renmen itilize pi regilyèman?
- Klike la a (<http://www.headington-institute.org/Portals/32/resources/Effective%20self%20care.pdf>) pou telechaje yon kat fòm pou pòch pratik ki fè ou sonje detanzantan.

---



---



---



---



---



---



## Evalyasyon Tèt pa Ou: Teste sa ou aprann

Chwazi repons ki pi bon an pou chak kesyon ki anba la yo. Tès sa a fèt pou teste sa ou konprann nan dokiman ki nan modil ou fèk li a. Repons ou yo ap anrejistre otomatikman lè ou fini pase tès 20 kesyon sa a.

1. Anjeneral, ki sous estrès travayè imanité yo sibi pi souvan pami sa ki anba la yo?
  - a. Vyolans ak menas
  - b. Deplasman sosyal
  - c. Chanjman espirityèl
  - d. Anviwònman travay
  - e. Tout repons sa yo
2. Estrès kapab defini kòm nenpòt egzijans oswa nenpòt chanjman kò moun (lòlòy, kò, lespri) oblije satisfè oswa asimile.
  - a. Vre
  - b. Fo
3. Estrès vin detrès, oswa estrès twomatik lè li dire twò lontan, rive twò souvan, oswa twò grav.
  - a. Vre
  - b. Fo
4. Yon bagay ki bay anpil estrès pou yon moun toujou bay estrès pou lòt moun.
  - a. Vre: Tout moun rankontre menm kalite evènman ki bay estrès menmman parèyman.
  - b. Fo: Pèsepsyon endividyèl ou (fason ou santi ou menase ak nivo kontwòl ou genyen sou sikonstans yo) kapab afekte degre detrès ou santi pèsònèlman.
5. Reyaksyon twomatik ki fèt akòz yon chòk (yon evènman twomatik kote yon moun fè eksperyans menas grav lanmò) gen rapò souvan ak:
  - a. Estrès apre Chòk
  - b. Reyaksyon a Estrès Grav
  - c. Yo itilize toulède ekspresyon anwo la yo regilyèman pou site kalite twomatis sa a reyaksyon

- 
6. Eksperyans reyaksyon estrès twomatik apre yon chòk se yon repons nòmal nan yon sitiyasyon ki pa nòmal.
- Vre
  - Fo
7. Yon moun pa *janm* reyaji a estrès twomatik lè li konstate epi/oswa tande evènman twomatik lòt moun sibi.
- Vre: Moun dwe dirèkteman nan evènman twomatik ki pral afekte yo.
  - Fo: Kominikasyon avèk moun ki te fè eksperyans evènman twomatik fè asistan yo riske santi kèk fòm reyaksyon a estrès twomatik endirèk.
8. Men kèk sous estrès kwonik kouran pou travayè imanità:
- Yon anviwònman travay ki toujou dezòdone epi reyaktif
  - Sansasyon bezwen ki aklè an twòp pou yo
  - Preparasyon ak reyinyon enfòmasyon ki pa kòdyòm
  - Lè yo mande yo pou fè travay ki pa nan domèn fòmasyon oswa konpetans yo
  - Tout repons sa yo
9. Apre yon sèten tan, lè ajan estresan kwonik miltip manifeste, yo souvan predi pi byen nivo estrès ki pi gwo pase nivo estrès apre chòk ki parèt detanzantan yo.
- Vre
  - Fo
10. Ki kalite estrès twomatik travayè imanità yo riske santi pami sa ki anba la yo?
- Estrès apre Chòk
  - Twomatis endirèk
  - Estrès ki akimile
  - Tout repons sa yo
11. Moun ki sòti nan diferan kilti fè eksperyans epi eksprime estrès twomatik egzakteman menm jan.
- Vre
  - Fo



12. Kilès pami sa ki anba la a pa yon faktè ki ogmante risk pou w gen reyaksyon a estrès twomatik?
- Kalite ak entansite nenpòt evènman twomatik moun nan te deja sibi
  - Kantite evènman ki lakòz estrès moun nan te sibi
  - Bon sipò sosyal
  - Faktè òganizasyon
  - Tout ansyen maladi sikyatrik moun nan te souffri anvan sa
13. Kilès pami sa ki anba la a pa yon sentòm nòmal estrès ki akimile?
- Twoub somèy
  - Wè bagay ki pa la
  - Fatig
  - Move konsantrasyon
  - Manje plis pase nòmal
14. Ki fraz ki vre pami sa ki anba la yo?
- Kòkraz se yon pwosesis, li pa yon evènman. Se yon mo yo itilize pou site yon kalite reyaksyon a estrès ki akimile kay yon moun apre li te ekspozé pandan lontan a ajan estresan nan travay li.
  - Kòkraz rive toudenkou. Se jan ou fonksyone pèsònèlman ki vin kraze nèt epi ki ka rive san prèske okenn sentòm avètisman.
15. Kilès pami sa ki anba la a se yon bon fason pou anpeche oswa pou soulaje kòkraz?
- Kiltive yon “sèten sans reyalis” sou djòb ou ak rezilta djòb la.
  - Kreye ekilib nan lavi ou, investi plis nan fanmi ou ak nan lòt relasyon pèsònèl ou, aktivite sosyal ou ak pastan ou.
  - Toulède repons ki anwo a se estrateji ki itil pou anpeche oswa pou soulaje kòkraz.
16. Ak ki domèn swen pèsònèl li enpòtan pou fè atansyon lè w ap eseye ogmante rezistans ak detèminasyon ou?
- Pou Kò
  - Pou emosyon ak relasyon ak moun
  - Pou Lespri
  - Li enpòtan pou fè atansyon ak *tout* domèn sa yo.
17. Kilès pami sa ki anba la yo ki pa yon bon estrateji swen pèsònèl kò moun?

- 
- a. Fè egzèsis regilyèman
  - b. Dòmi ase
  - c. Bwè yon boutèy diven chak swa
  - d. Ri
  - e. Pratike yon teknik detant

18. Kilès pami sa ki anba la yo ki pa yon bon estrateji pou swen pèsònèl pou emosyon oswa relasyon?

- a. Pale avèk yon bon zanmi
- b. Pase tout tan ou avèk moun ki wè sèlman kote negatif yon sitiyasyon
- c. Ekri nan yon jounal
- d. Gade yon film komik
- e. Konprann reyaksyon a estrès

19. Kokenn difikilte nan esprityalite ak vizyon sou lemonn antye an se toujou kèk nan difikilte ki pi enpòtan travayè imanité yo rankontre nan karyè yo:

- a. Vre
- b. Fo

20. Kilès pami estrateji swen pèsònèl esprityèl anba la yo ki itil?

- a. Patisipasyon nan yon kominote ki gen nannan ak objektif
- b. Tan regilye nan lapriyè/lekti/meditasyon
- c. Konvèsasyon ki gen sans sou plan esprityèl
- d. Tan devan zèv atis, lanati oswa mizik
- e. Tout repons sa yo

Quiz:

- |         |          |
|---------|----------|
| (1) e   | (11) b   |
| (2) yon | (12) c   |
| (3) yon | (13) b   |
| (4) b   | (14) yon |
| (5) c   | (15) c   |
| (6) yon | (16) m   |
| (7) b   | (17) c   |
| (8) e   | (18) b   |
| (9) yon | (19) yon |
| (10) m  | (20) e   |



## Resous

Modil sa a bay yon entwodiksyon sou fenomèn estrès twomatik la. Li fèt pou ofri ou kèk enfòmasyon debaz sou estrès ak fason pou siviv. Li ofri ou tou yon gid pou jwenn lòt resous k ap ede ou konprann sijè sa a pi byen. W ap jwenn sit Entènèt itil anba la a.

Tanpri kontakte Headington Institute nan [info@headington-institute.org](mailto:info@headington-institute.org), oswa rele (626) 229 9336 si w ta renmen jwenn plis enfòmasyon, si w ta vle pale avèk yon pwofesyonèl sante mantal, oswa si w ta bezwen jwenn yon rekòmandasyon pwofesyonèl.

## Sou entènèt

Psychosocial.org: <http://www.psychosocial.org/>

Mobile Member Care Team for Missionaries (Manm Ekip Mobil Swen pou Misyonè):  
<http://www.mmct.org/resources.htm>

International Society for Traumatic Stress Studies (Sosyete Entènasyonal pou Etid sou Estrès Twomatik): <http://www.istss.org/>

Baldwin's Trauma Information Pages (Paj Enfòmasyon Baldwin sou Twomatis): <http://www.trauma-pages.com/>

The Sidran Institute for Traumatic Stress Education and Advocacy (Enstiti Sidran pou Edikasyon ak Defans moun ki gen Estrès Twomatik) <http://www.sidran.org/index.html>

Risk ki asosye avèk adaptasyon sikolojik travayè asistans imanité: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2004-1/mcfarlane.htm>

---

## Liv

*Sharing the front line and the back hills: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis* (2002). Editè: Yael Danieli. Piblikasyon: Baywood Publishing Company, Inc.

*The humanitarian companion* (2004). Otè: John Ehrenreich. Piblikasyon: IDTG Publishing.

*Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments* (2003). Editè: John Fawcett Piblikasyon: World Vision International.

*Stress Management for dummies* (1999). Otè: Allen Elkin Piblikasyon: Wiley Publishing, Inc.