





# Sipòte Pitit Ou nan Moman Ensètitud:

## Resous pou Moun Imigran k ap Okipe Timoun Piti (11-18 ane)

Mond lan ka parèt enstab koulye a, e si ou se yon moun k ap okipe timoun epi ki imigran, estrès sa a ka parèt pi lou toujou. Moman estrès ak ensètitud aji sou anpil pati nan lavi nou: sekirite pèsònèl, estrès finansye, aksè nan resous ki enpòtan, epi sante fizik ak mantal nou. Estrès sa a mete presyon anplis sou fanmi pou jwenn nouvo fason pou sipòte ak siviv. Resous sa a bay estrateji pratik pou ede w sipòte pwòp byennèt ou pandan w ap sipòte byennèt timoun w ap okipe yo.

### Pran Swen Tèt Ou, Moun ki Okipe Timoun la

**Esperyans anpil Moun k ap pran swen moun gen ankomen:** Li natirèl pou moun k ap olipe timoun lan mete timoun yo an premye, men pran swen pwòp sante fizik ak emosyonèl nou enpòtan anpil pou nou ka bay timoun yo ak moun nou renmen yo swen ki solid ak ankourajan yo bezwen an regilyèman. Pi ba a se kèk reyaksyon ki komen ke moun k ap okipe timoun gendwa resanti nan moman estrès. Si nenpòt nan sentòm sa yo kontinye oswa agrave, kontakte Founisè Swen Prensipal ou oswa yon Founisè Sante Mantal.

 <b>PANSE</b>	 <b>SANTIMAN</b>	 <b>AKSYON</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou santi w enkyè, akable oswa tankou ou gen twòp bagay pou fè</li> <li>• Ou santi w fatige oswa bout emosyonèlman</li> <li>• Ou gen difikilte pou konsantre oswa pran desizyon</li> <li>• Ou ap enkyete anpil pou lavni oswa pou moun ki chè pou ou</li> <li>• Ou santi w koupab oswa tankou ou p ap fè ase</li> <li>• Relasyon ak frami an sanble difisil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou santi w pou kò w oswa dekonekte ak lòt moun</li> <li>• Ou epize emosyonèlman nan bay swen</li> <li>• Ou twouve li difisil pou mande èd oswa pataje kòman ou santi w</li> <li>• Estrès ki mennen chire pit oswa tansyon lakay</li> <li>• Ou santi w lwen rezon sipò nòmal ou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pwoblèm pou dòmi oswa ou pa santi w repoze</li> <li>• Ou vire sou manje oswa lòt abitud pou ka sipòte</li> <li>• Ou santi w pa motive oswa manke enèji</li> <li>• Ou bwè alkòl, kafeyin oswa lòt sibstans pi souvan</li> <li>• Ou pèdi enterè pou pastan oswa bagay ou renmen</li> <li>• W ap evite evènman sosyal oswa gwoup sipò</li> </ul>

**Rekòmantasyon sipò pou Moun k ap okipe timoun lè ou estrese e santi w ensèten konsènan lavni:** Antanke yon moun k ap okipe timoun, pran swen pwòp byennèt ou esansyèl pou sipòte oumenm ansanm ak moun w ap okipe yo. Men kèk estrateji pou jere epi redui sentòm sa yo:

1. **Mande èd:** Apiye sou fanmi, zanmi, oswa gwoup sipò pou pataje devwa aktivite bay swen yo.
2. **Rete Konekte:** Yon ti pale oswa yon ti visit byen rapid avèk yon zanmi ka ede w santi w mwens pou kò w.
3. **Kenbe yon woutin:** Bay egzèsis, manje ki sen, epi dòmi lapriorite pou rete ekilibre.
4. **Pran yon poz sou nouvo yo:** Twòp nouvo negatif ka ennèvan, donk rete lwen lè sa nesèsè.
5. **Rete toleran ak tèt ou:** Bay swen se yon bagay ki difisil, pa gen moun ki pafè.

### Pran Swen Adolesan Ou

**Esperyans Komen Lakay Timoun ki Santi yo estrese ak ensèten:** Li enpòtan pou note ke chak timoun diferan, e kèk ka espoze sèlman nan youn (1) oswa de (2) nan sentòm sa yo pandan lòt ka montre plis. Paran ak moun k ap okipe timoun yo dwe gade nenpòt chanjman ki vizib nan konpòtman oswa sante fizik, piske sa yo ka siy ke yon timoun ap goumen ak estrès ak ensètitud. Si sentòm sa yo pèsiste oswa ranfòse, li ka itil pou chache sipò nan men yon pwofesyonèl, tankou yon konseye oswa yon pedyat.

## Reyaksyon Ki Rive Souvan

## Rekòmandasyon Sipò

### FIZIK

<b>Maltèt ak Migrèn:</b>	Ka akoz estrès, tansyon oswa twòp tan devan ekran.	Limite tan yo pase devan ekran yo, rete idrate, epi itilize metòd pou detann senp (respirasyon pwofon).
<b>Pwoblèm Dòmi:</b>	Pwoblèm pou dòmi, reveye souvan, oswa dòmi egzajereman akoz estrès.	Kenbe yon lè dòmi fiks, evite ekran anvan somèy, epi eseye woutin apezman (lekti, mizik dous).
<b>Fatig:</b>	Yo santi yo fatige tout tan, menm lè yo repoze ase.	Ankouraje yo fè poz (brek) epi ouvè kozri sou estrès ak preyokipasyon.
<b>Chanjman nan Apeti:</b>	Estrès ka koz yo manje twòp oswa yo pèdi apeti.	Kenbe lè manje yo regilye epi obsève nenpòt gwo chanjman nan abitud manje.
<b>Pwoblèm dijestif:</b>	Vant fè mal, kèplen oswa chanjman nan trip san pa gen okenn koz medikal klè.	Idantifye tout sitiyasyon ki ka lakoz estrès oswa manje epi rete idrate.
<b>Pwoblèm Po:</b>	Akne (bouton nan figi) ak lòt kondisyon po ka agrave sou estrès.	Sijere swen po ki dous epi redui estrès.
<b>Doulè oswa Tansyon nan Mis:</b>	Estrès ka sere misk yo, sa ki koze mal nan kou, nan do oswa lòt kote.	Eseye detire mis yo, egzèsis lejè, chalè (beny, konprès cho), metòd detant rapid tankou repirasyon.

### KONPÒTMAN

<b>Redui sou pèfòmans nan Lekòl oswa nan Travay</b>	Difikilte pou konsantre, repòte bagay pou apre (procrastination), oswa evite fè tach (obligasyon).	Separe tach yo an ti etap, selebre pwogrè, epi verifiye estrès oswa anksyete.
<b>Ogmantasyon Konsomasyon Sibstans:</b>	Vire sou alkòl, dwòg, oswa tabak pou sipòte.	Pale yon fason ki ouvè e kalm konsènan risk yo, sijere pwosesis pi sen pou jere sitiyasyon (egzèsis, pastan), epi konsidere èd pwofesyonèl si nesèsè.
<b>Retrè Sosyal:</b>	Y ap evite zanmi, fanmi, oswa aktivite gwoup.	Ankouraje aktivite sosyal ki gen presyon fèb epi rasire yo ou la pou koute san jijman.
<b>Konpòtman Riske:</b>	Ap aji san reflechi (kondi san disiplin, chwa seksyèl danjere) pou ka chape anba estrès.	Pale de posib konsekans, gide pi bon chwa, epi ofri altènativ san danje pou kannalize estrès.
<b>Kominikasyon Modifye:</b>	Yo vin kachotye (ap fè sekre), y ap evite konvèsasyon, oswa vin akaryat.	Rete kalm, evite fè lamoral, epi koute aktivman lè yo vle pale.
<b>Pase Tan Demezire Devan Ekran:</b>	Yo fè twòp izay teknoloji oswa rezo sosyal kòm distraksyon, sa ki ka agrave estrès.	Fikse règ aparèy, mete ladan tan san ekran, epi sijere lòt fason pou rilaks (detann).
<b>Neglije Responsabilite:</b>	Yo rate pensòm, travay lekòl, oswa lòt obligasyon akoz yo santi yo about.	Kreye yon woutin senp, separe tach yo an pi piti etap, epi sipòte oswa rekonpanse swivi.

### EMOSYONÈL

<b>Amoupwòp Fèb:</b>	Santi yo pa ase, doute de tèt yo, oswa pale monològ negatif nan tèt yo (di bagay negatif sou tèt yo), souvan entansifye lè y ap konpare tèt yo ak parèy yo.	Fè elòj efò yo, souliye fòs yo, epi gide yo dousman po itilize monològ ki positif (di bagay pozitiv ak tèt yo) olye y ap konpare tèt yo ak lòt.
<b>Sansiblite fas ak Abandònman oswa Presyon Parèy yo:</b>	Y ap viv detrès ki fò akoz rejè oswa akoz bezwen pou yo sanble ak zòt yo pou yo ka entegre nan gwoup.	Valide santiman yo, raple yo li oke pou di "non" epi rasire yo yo pa oblije fè sanblan yo menm jan ak zòt yo (fit in) pou moun apresye yo.
<b>Depresyon oswa Dezespwa:</b>	Y ap pèdi enterè nan aktivite prefere yo, montre tristès ki pèsistan, oswa esprime dezespwa.	Verifiye souvan, koute san jijman, epi ankouraje ti etap vè aktivite agreyab. Chache èd pwofesyonèl si tristès kontinye.

## Resous pou sipò siplemantè pou ou ansanm ak pitit ou:

- **988 Mental Health Lifeline:** Rele oswa voye mesaj tèks bay 988 pou sipò imedya ak entèvansyon pou kriz (<https://988lifeline.org>)
- **ParentsHelpingParents:** Sèvis Telefòn pou bay Paran konsèy ak rekonfò (Parents helpline) ak lòt resous travay pou manman/papa (<https://parentshelpingparents.org/>)
- **UnitedWeDream:** Lis sèvis sante mantal gratis oswa ba pri pou imigran san papye (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness/>)