



Sipòte (reziste) nan moman Ensètitud:

Pou Jenn Imigran

Mond lan ka parèt enstab koulye a, e si ou se yon adolesan imigran, ou gendwa santi estrès anplis. Men, sonje ou deja montre fòs ak fleksibilite nan leve defi. Moman estrès ak ensètitud aji sou anpil pati nan lavi nou: sekirite pèsonèl, finans, aksè ak resous, epi byennèt fizik ak mantal. Estrès sa a mete presyon anplis sou jenn moun pou jwenn nouvo fason pou sipòte ak siviv. Resous sa a bay konsèy pratik pou pran swen tèt ou epi sipòte lòt pandan moman difisil, li ofri mwayen pou ede kò w, sèvo w, kè w, relasyon w, ak lespri w devlope.

Kisa ki ka rive m? Kisa ki ka estrateji ankourajan?

Byenke pa gen de (2) jenn ki ka gen menm esperyans, pi ba a se yon lis reyaksyon komen ak konsèy ki ka itil nan moman estrès ak ensètitud. Kèk nan estrateji sa yo ka parèt difisil oswa menm enposib lè w santi w kwense epi entimide men eseye yon (1) bagay oswa pase kèk minit sou yon estrateji ta ka fè yon gwo diferans nan fason ou santi w oswa ta ka ede yon zanmi. Si reyaksyon sa yo pèsiste oswa ranfòse, pale ak yon granmoun ou fè konfyans oswa chache èd pwofesyonèl, tankou yon konseye oswa yon pedyat, ka itil.



Kò → Konsantre sou byennèt fizik

Reyaksyon Ki Rive Souvan

- Maltèt, vant fè mal, tansyon nan mis, epizman.
- Pwoblèm pou dòmi/rete dòmi oswa dòmi twonpe w.
- Chanjman nan apeti oswa nan abitud manje
- Santi w 'tchak', kè sou biskèt oswa pa ka rilaks.
- Santi presyon nan kòf lestomak ou ak/oswa difikilte pou respire.

Konsèy Ki Itil

- Kenbe abitud ki bon pou sante: somèy regilye, manje ekilibre, ak bay tèt ou mouvman.
- Angaje w nan aktivite ki baze sou mouvman (egzanp, fè espò, mache, fè egzèsis, fè egzèsis pou detire mis yo).
- Pratike aktivite ki bay apezman tankou yoga, repirasyon pwofon, oswa tande mizik.
- Evite pran sibstans (fimen, aspire lafimen sigarèt elektwonik (vaping), bwè tafya) kòm mwayen pou sipòte.
- Limite tan w pase devan ekran epi asire w pran poz nan aparèy ou yo (telefòn, jwèt videyo) ak rezo sosyal.



Kè ak Lespri (Brenn) → Obsève santiman w ak panse w

Reyaksyon Ki Rive Souvan

- Santiman Ki Rive Souvan: Ennève, entimide, enkyè, tris, ankòlè, ajite (boulvèse), bwouye, sanzespwa, chagren, wont, koupab oswa pa santi anyen ditou.
- Enkyetid Pèsistan, panse dominan, difikilte pou konsantre.
- Di bagay negatif sou tèt ou ('Mwen pa bon ase', 'Pa gen moun ki sousye pou mwen').
- Imajine sansès senaryo ki pi mal oswa move bagay ap rive.
- Rejwe souvni twoublan oswa kochma.
- Pran alkòl oswa dwòg pou ka jere santiman difisil.

Konsèy Ki Itil

- Pale ak yon moun ou fè konfyans (fanmi, zanmi, konseye lekòl, granmoun kè sansib).
- Limite gade medya/nouvèl epi rete veyatif ak enfòmasyon malatchong oswa ki pa vrè.
- Pratike estrateji ki mete dlo nan diven w (egzèsis respirasyon, ekri panse ak santiman w yo sou papey (journaling), mizik, atizay, aktivite kreyatif).
- Konsantre sou fason pou konstwi tèt ou: raple tèt ou pwen fò pèsonèl ak sipò kominotè.



Relasyon → Kenbe sipò ak koneksyon sosyal

Reyaksyon Ki Rive Souvan

- Ou ap evite pataje enfòmasyon (Kenbe pou tèt ou) oswa vle rete pou kò w; Meprize apèl oswa tèks oswa santi w pè rete pou kò w.
- Ou ap evite lekòl, travay, oswa reponsabilite; rate klas
- Ogmantasyon konfli, chache kont, santi w irite fasilman.
- Ou ap pèdi enterè pou bagay ou te abitye renmen.
- Ou santi responsabilite ak presyon anplis pou sipòte tèt ou ak fanmi ou.
- Patisipe nan aktivite ki riske pou ka jere nouvo estrès

Konsèy Ki Itil

- Rete konekte gras ak mesaj tèks, telefòn, oswa pase tan ak fanmi ak zanmi.
- Eseye esprime jan ou santi w, tankou enkyetid ou, avèk granmoun ak zanmi ou fè konfyans.
- Angaje w nan aktivite epi ak moun ki fè w santi w byen menm lè li parèt difisil (pa egzanp, rasanbleman lannuit pou jwe jwèt (game nights), manje ansanm).



Lespri → Chache opòtinite pou sans (siyifikasyon), kè kontan ak apatenans

Reyaksyon Ki Rive Souvan

- Santi w pèdi, dekonekte de idantite oswa objektif.
- Pèt motivasyon oswa ou santi tankou ou obsede (konsènan tèt ou, aktivite ou renmen, ak/oswa avni ou)
- Ou santi w sanzespwa oswa vid
- W ap lite pou angaje w nan lafwa, tradisyon, oswa espirityalite.
- Santi tankou w dwe fè bagay ou pa vle fè ak/oswa bagay ki pa sanble w pou w ka debwouye w nan lavi.

Konsèy Ki Itil

- Kontinye selebre tradisyon kiltirèl ak pèsonèl ki pote rekonfò.
- Gade oswa li sou moun ak istwa ki gen esperyans sanblab ak/oswa ki ba w espwa.
- Angaje w nan pratik espiritiyèl (priyè, meditasyon, pwomnad atravè lanati (nature walks)).
- Chache sans efò kominotè, nan fè benevola, oswa espresyon kreyatif.

E si m bezwen plis èd?

- **988 Mental Health Lifeline**: Rele oswa voye mesaj tèks bay 988 pou sipò imedyata ak entèvansyon nan kriz (<https://988lifeline.org>)
- **UnitedWeDream**: Lis sèvis sante mantal gratis oswa a ba pri pou imigran san papyè (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness/>)