

Santi w pi byen

Moun kle pou gerizon w la se OU MENM. Ou menm avèk founisè w la dwe fè yon plan tretman baze sou bi ou genyen pou sante w yo.

Pale sou santiman w ak pwogrè w yo, di yo plis ou kapab. Sa pral ede nou toude pou fè meyè chwa sou tretman w.

Si ou janm pa satisfè avèk plan tretman w oswa founisè w la, oswa ou santi ou pa wè rezilta, rele nou. Nou kapab ede w jwenn yon nouvo founisè pou travay avèk ou si li nesesè.



Resous Edikasyon sou Swisid ak Fètèkòz

National Suicide Prevention Lifeline
(Liy Vi Nasyonal pou Prevansyon Swisid
1-800-273-TALK (1-800-273-8255))

National Alliance for Mental Illness (Alyans
Nasyonal Pou Maladi Mantal)
www.nami.org
1-800-950-6264

National Institute of Mental Illness
(Enstiti Nasyonal Pou Maladi Mantal)
www.nimh.nih.gov

U.S. Department of Health and Human
Services (DHHS), Substance Abuse and Mental
Health Services Administration (SAMHSA),
(Depatman Sante ak Sèvis Imèn Ameriken
(DHHS), Administrasyon Sèvis Abi Dwòg ak
Sante Mantal (SAMHSA),)
www.mentalhealth.samhsa.gov

Kowòdinatè swen Cenpatico w la se:

Telefòn:



Cenp-KS-WI-GA-SuicBR-10-08

Ki
Moun
Swisid
Afekte



Ki moun swisid afekte?

Swisid se yon pwoblèm ki vre ki afekte chak moun ak nenpòt ki moun, kelkeswa sèks yo, ras oswa etnisite

Ant 30 ak 70 pousan viktim swisid soufri ak depresyon oswa twoub bipolè. (Sante Mantal Amerika 2007)

OU DWE PRAN OSERYE TOUT MENAS SWISID OSWA ESEYE SWISID

Siy yo ki kapab reprezante pwoblèm:

- Menas vèbal tankou “Mwen pap la pou lontan” oswa “Nou tout ap pi byen san mwen menm”
- Deklarasyon sou dezespwa oswa enpuisans
- Te tante swisid avan deja
- Konpòtman ki gen risk oswa ki efreyan
- Yon chanjman pèsonalite grav
- Depresyon (tristès, pa vle fè anyen, pwoblèm pou dòmi, pa kapab manje, eks...)
- Ap bay tout byen ki gen enpòtans pou ou
- Pa genyen okenn dezi pou fè plan pou lavni

Wit nan dis moun ki vle komèt swisid bay siy sou entansyon yo. Moun ki pale sou swisid, menase pou komèt swisid, oswa ki rele sant kriz pou swisid yo 30 fwa gen plis posiblite pase mwayèn la pou tiye tèt yo (Sante Mantal Amerika 2007)

Jwenn Èd.

Ale wè doktè w la oswa rele nou. Nou Ka Ede

Si sitiyasyon an se yon ka dijans, rele 911.

Kisa Cenpatico ye?

Cenpatico se yon konpayi swen sante konpòtmantal. Nou ede moun pou jwenn sipò pou pwoblèm sante konpòtmantal yo an ki enkli swisid. Nou kapab ede jwenn sa ou bezwen pou w kapab fè chwa entelijan pou sante w ak byennèt ou.

Men kèk fason nou ede:

- Jwenn founisè ki tou pre w yo
- Fè rekòmandasyon
- Ede w pou pran randevou w yo
- Ede w pou jwenn transpòtasyon

Ki moun ki kapab ede?

Doktè w la – Yo kapab trete w oswa ba w rekòmandasyon pou ale wè yon ekspè.

Sikyat – Doktè medikal ki kapab preskri medikaman

Enfimyè Praktisyonè – Ka se ekspè nan sante mantal epi yo kapab preskri medikaman nan preske tout eta yo

Terapis – Ki resevwa fòmasyon nan terapi ak pwoblèm sante mantal. Yo pa kapab preskri medikaman. Genyen pami terapès yo ki se Konseyè Terapis Lisansye (LPC) (Licensed Professional Counselors), Travayè Sosyal Klinik (LCSW), (Licensed Clinical Social Workers) ak Terapis Lisansye pou Maryaj ak Fanmi (LMFT) (Licensed Marriage and Family Therapist)

Premye Randevou w la: Kisa pou ekspekte

Founisè w la pral vle pou l konnen tout bagay sou ou. Yo pral vle konnen sou ki pwoblèm ou ta renmen travay

Yo kapab mande w enfòmasyon sou fanmi w . Yo vle pou ede w jwenn fòs ak ladrès pou ede w geri.

Founisè yo oblije pou respekte regilasyon ki estrik anpil konsènan done prive w yo. Tout sa ou di founisè w la ede yo pou kreye yon pal tretman ki bon pou ou.

Wòl ou nan tretman an

Se ou menm avèk founisè w la ki fè plan tretman w la epi li kapab enkli:

- Medikaman
- Terapi Pèsònèl oswa Familyal
- Zanmi w yo, Fanmi, ak Kanmarad ou yo.
- Pale avèk lòt founisè yo.

Pafwa sèvis pi pwofon kapab nesesè pou kapab reyalize bi byennèt ou yo.

Fason ou kapab ede:

Si ou santi yon moun ou renmen vle komèt swisid, men kèk bagay ou kapab fè

- Gen konfyans nan presantiman w moun sa a ka nan pwoblèm
- Pale avèk moun sa a sou enkyetid ou yo. Tande!
- Mande kesyon dirèk san ou pa fè jijman. Chèche konnen si moun la gen yon plan. Sonje byen, si gen anpil detay nan plan an, risk la pi gwo
- Chèche pou èd pwofesyonèl, mwen si moun la reziste
- Pa kite moun sa a pou kont li
- Pa sèmante w ap kenbe sa an sekre
- Pa aji tankou ou choke oswa fè jijman
- Pa bay moun sa konsèy pèsònèlman