



Hita Mås Tumungo' para ma Na'guaha Hinemlo' yan Sinipottasion San Diego

Ina I Kandit: Kinemprenden Achâki yan Salut Hinasso

Siña ginen un hungok i palâbra “achâki”, lao hâfa kumekeilek-ña? Achâki i yanggen un ekspirensia sinuseden na'ma'ãñao, na'dãñu gi lina'la', pat na'lamen. Sumaonao este na tiempo siha anai ma'espânta pat mana'dãñu i sinafo'-mu, siguridât, inangokku, pat i tinaotao-mu. Siña un biâhe na sinusedi pat maripipiti i tinailayi. Siña chetton este na ekspirensia siha giya hâgu ya inafekta i salut hinasso-mu achuka' hagas mâkpo'.

Siña i achâki inafekta i grupon taotao siha ni' umekspirensia parehu. Put i hemplo, i difrentes klâsen achâki taiguihi i put râsa pat deskriminasion siña ha chu'ot i siñenten tinaotao gi pinarehon tâddong yan taifinakpo' na manera siha.

Siña i achâki ha afekta i hinasso-mu yan i taotao-mu gi difrentes manera siha, taiguihi:

- ☹️ Siñenten ma'etdot, ti mañeñente
- ☹️ Chaddek di ma'estotba
- ☹️ Siñenten ansias pat triste
- ☹️ Mapot para un angongokku taotao
- ☹️ Sesso malinek ulu pat siñenten hayâfai

I fine'na para un cho'gue yanggen un ripara na guaha siñente-mu ni' lachi pat difrensiao i para un a'espaha yan i sinipotten grupu-mu pat espaha profesionât para un inayuda.

Siña U Lamaolek i Siñente-mu

Meggai na taotao inafekta ni' achâki lao ti matungo' trabiha. Sin sinupotte, siña i achâki ha na'mås makkat para masiente trinangkilo, sinafo' pat tinanga.

Lao gi dinanche na ayudu ginen familia, atungo' siha, yan profesionât salut siha pat konsuheru siha, pumosipble para u homlo' chinatnudan ginen achâki ya un na'lametgot i salut hinasso-mu.

Taitai: Hâfa Taimanu Un Sodda' Supotte



Atungo' siha, familia, yan lugât kumunidât siha siña sumaonao para i hinanao hinemlo'.

- **Hago' huyong para uma'a'espaha.** Siña inayuda hao ni' ti para un sienten na hâhagu ha' na maisa yanggen uma'apatte hao yan otro put hâfa un susedi.
- **Espiha hâfa macho'cho' para hâgu.** Guaha meggai na difrentes manera para hinemlo' ginen achâki: huntan grupu siha, na'afa'maolek, para un cho'gue fina'kinalamten, yan mâs. Maseha hâfa sined-da'-mu debi di un inayuda para un siente na fitme yan sinupotte hao.



Kumu malago' hao sinupotten profesionât, empottânte na maolek na siñente para hâgu.

- **Espiha palbâra siha "emfotman-achâki" na ayudu** Kumekeilek-ña este na ha tungo' i prinebiyan-mu hâfa taimanu i mapos na ekspirensiâ-mu siha siña ha afekta i lina'lâ'-mu pâ'go.
- **Famaisen kuestion siha.** Lameggai na prinebiyan mananagga kuestion siha, ya prinibecho-mu para un faisen. Kumu mâtto gi siñente-mu na ti makomprende hao pat ti mahungok hao, maolek ha' para un espaha otro siha ni' para u lamaolek para hâgu.

Sesso na Kuestion Siha Put Achâki



Hâfa taimanu bai hu tungo' na ha afefekta i salut hinasso-ku ni' i achâki?

Siña un ripara tinilaikan i henio, maigo', pat fuetsa. Siña un ripiti na nâ'piniti na mimorias siha pat osino suhâyi i na'hinasso siha put i achâki. Konsidera para un espaha supotte yanggen inafekta hao mâs di tres simâna.

Hâfa yanggen ti malago' yu' para bai kuentos put i achâki-hu insigidas?

Maolek ha' ennao. Siña un tutuhon adumidide', taiguihi i para un ketungo' difrentes klâsen macho'guen dumeskânsa, pat a'espaha yan otro na taotao siha. Yanggen listo hao, siña un lababa hao para un kuentos put hâfa un susedi.

Kao kinubri ni i plânon siguridât para ma'apâsi i hinemlo' ginen achâki?

Hunggan, lameggai na plânon siguridât, ni' sumâsaonao Medi-Cal, siña inayuda uma'apâsi para hinemlo' para kondision ni' chumilong yan i achâki. Para un siguru, âgang i kompanian siguridât-mu pat i ufisinan numa'homlo' ya un famaisen hâfa i kinibri siha.

Guinaha

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Health and trauma. In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), *Palgrave encyclopedia of the health humanities* (pp. 1–7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- American Psychological Association. (n.d.). *Achâki*. <https://bit.ly/48FK2n7>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2024, Abril 11). CHathinasson i sinuseden achâki. Sagan Prinibeni yan Dinesponen Minalângu. <https://bit.ly/44XQPaz>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, Huño 2). 6 na ginihan areklamento tapbleru para uriyayen emfotman-achâki. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Ufisinan I Hinirat Medikon California. (n.d.). La'la' mâs. <https://bit.ly/4pkX54t>

