



# Se Nou Menm Menm Ki pou Kreye yon San Diego kote Moun Santi yo Byen epi ki Solidè

## Li Mete Limyè Sou: Konpreyansyon Twomatis ak Sante Mantal

Ou ka konn tande mo “twomatis” lan anvan, men kisa sa vle di? Twomatis se lè ou viv yon bagay ki fè w pè, ki menase lavi w oswa danjere. Li gen ladan l evènman kote sekirite, konfyans oswa estim ou gen poutèt ou te menase oswa vyole. Li te kapab yon sèl evènman oswa yon move sitiyasyon ki ap kontinye. Eksperyans sa yo kapab rete kole nan memwa w, epi afekte sante mantal ou yon pakèt tan apre yo fin pase.

Twomatis la kapab yon bagay yon gwoup moun viv ansanm tou. Pa egzanp, rasis oswa diskriminasyon kapab yon kalite twomatis ki kapab deranje byennèt moun yon fason pwofon, epi ki dire menm jan tou.

Twomatis kapab afekte lespri ak kò w nan diferan fason, tankou:

- ☹️ Santi ou angoudi
- ☹️ Ou enève byen fasil
- ☹️ Ou santi w enkyè oswa tris
- ☹️ Ou gen difikilte pou fè moun konfyans
- ☹️ Ou gen tèt fè mal oswa santi w fatige

Lè w konekte avèk rezo sipò ou a oswa lè w chèche èd pwofesyonèl pi vit posib lè ou remake yon bagay p ap byen mache oswa diferan, se premye etap pou w santi w pi byen.

## Ou **Kapab** Santi w Pi Byen

Gen anpil moun ki afekte ak twoma epi ki pa menm konn sa. San sipò, twomatis kapab fè li difisil anpil pou w santi ou kalm, an sekirite oswa gen espwa.

Men avèk bon èd fanmi, zanmi, pwofesyonèl sante oswa konseye, li posib pou geri blesi ki sòti nan twoma a. Epi, ranfòse sante mantal ou.

## Li Plis: Kijan Ou Kapab Jwenn Sipò



Zanmi, fanmi ak espas kominotè yo kapab fè pati pwosesis gerizon an.

- **Chèche kreye koneksyon.** Lè ou pataje sa ou ap travèse avèk yon moun li kapab ede w santi mwens poukont ou.
- **Jwenn kisa ki ap bon pou ou.** Gen plizyè fason diferan pou geri ak twoma: reyinyon gwoup, meditasyon, fè yon aktivite fizik, ak plis. Nenpòt bagay ou jwenn ta dwe ede ou santi w gen apatenans epi sipòte.



Si ou vle sipò pwofesyonèl, li enpòtan pou li bon pou ou.

- **Chèche mo swen “ki pran twomatis an konsiderasyon.”** Sa vle di pwofesyonèl swen sante ou a konnen kijan eksperyans ou te viv nan pase ou kapab afekte lavi w kounye a.
- **Poze kesyon.** Pifò pwofesyonèl swen sante ap atann pou poze kesyon, epi ou gen dwa pou poze yo. Si sa rive ou santi yo pa konprann ou oswa yo pa koute w, li nòmal pou chèche lòt bagay ki ka pi bon pou ou.

## Kesyon Moun Poze Souvan Sou Twomatis



### Kijan pou mwen konnen si twomatis afekte sante mantal mwen?

Ou ka remake chanjman nan imè, somèy oswa enèji w. Ou ka ap reviv souvni ki fè w mal oswa evite bagay ki fè w sonje yo. Si yo gen enpak sou ou pandan plis pase twa semèn, panse pou chèche èd.

### Kisa ki ap rive si mwen pa vle pale sou twomatis mwen an tousuit?

Li pa yon pwoblèm. Ou kapab kòmanse avèk ti etap, tankou aprann teknik relaksasyon, ekri nan yon jounal, oswa konekte avèk lòt moun. Ou kapab pale plis lè ou pare.

### Èske asirans kouvri terapi pou twomatis?

Wi, pifò plan asirans, li gen ladan l Medi-Cal ap ede ou peye terapi pou pwoblèm ki gen rapò ak twomatis. Pou w ka sèten, rele konpayi asirans ou an oswa biwo terapi a pou mande yo kisa y ap kouvri.

## Sous

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Sante ak Twomatis. Nan: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), *Palgrave encyclopedia of the health humanities* (pp. 1–7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- American Psychological Association. (Asosyasyon Sikolojik Ameriken). (n.d.). *Twomatis*. <https://bit.ly/48FK2n7>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (Enstiti Nasyonal Pou Sekirite ak Sante Nan Travay). (11 avril 2024). Estrès akoz yon evènman twomatizan. Sant Pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. <https://bit.ly/44XQPaz>
- Sant Pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. (2 jen 2022). Enfografi sou 6 prensip direktris pou apwòch ki pran twomatis an konsiderasyon. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Biwo Chirijyen Jeneral Nan California. (n.d.). Viv lis pase sa. <https://bit.ly/4pkX54t>

