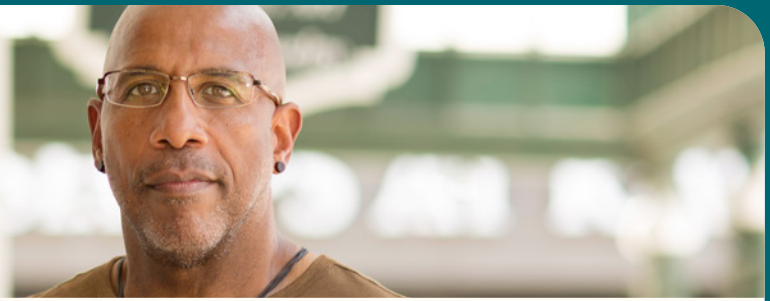




It's Up to Us para ta Na'guaha Hinemlo' Salut yan Sinipotten San Diego

Ina Ni' Kandet: Piniten Minalingu Despues Di Sinusedi

Na'lemlem na siniente yanggen mǎtai i guinaiya-ta, ya mientras naturāt na ekspirensian tinaotao, siña ha' sinetta hao nu sentimenton inaburidu, binibu, yan triniste.

Ti parehu hǎfa ekspirensiǎ-ta siha put minalingu. Guaha sinienten hinasso siña gaige giya hǎgu:¹

- Rinunsia
- Binibu
- Trinisti
- Yinaoyao
- Susto
- Minesngoni

Tinilaikan Renueba Despues Di Minalingu

Tatnai libianu i sinienten piniti. Nǎ'en maisa hao tiempo para un homlo' ginen i piniti. Estague' aksion siha ni' ma'preba inayudu kon tiempo:²

Para Hagu Mismo



Kuentos

Kumu un siente na mapot para un kuentos yan i manatungo'-mu siha, konsidera grupon sinipotte. Meggai sumodda' na mǎs libiǎnu kumuentusi ayu na taotaogue siha ni' umekspirensia achaparehu na sinusedi siha.



Adahi I Salut-Mu

Siña inayuda i mafa'inastapblisa gi chumochon sentǎdan nengkanno' ni' balǎnsia para i salut, umetsisui yanggen siña hao, inatenden i oran maigo', inadahen i gumimen atkahot, pat hinanao mamokkat.



Gof Atende I Tiempo Siha Nu I Minaolek

Siña inayuda i masostenen lumǎ'la' hinasso gi manrikohen trǎstes para sinipotten i mǎs ya-ña na karidǎt nu i difunto, i mafa'na'an neni nu i na'an familia, pat i manǎnom hatdin para ma'onra i difunto pat i difunta.

Para Otro Siha



Apatte Nu I Piniten-Ñiha

Animuyi para u masǎngan put i sinienten-ñiha put minalingu yan apatte ni' na'magof na hinasso siha.



Na'Pasensia Hao

Hasso na siña ǎpman na tiempo u tinakka' para hinemlo' ginen tatfoi na dǎñu. Na'listo hao para un kuentos.



Ufresi Praktikao Na Ayudu

Siña i mamulan famagu'on, mama'tinas nengkanno' yan ayudon hinanao nisisidǎt u na'lalibiǎnu i chathinasso siha.

Taitai para Un Tungo': Håfa Taimanu Kumalamtiyi Despues Di Ira pat Sinusedi

Yanggen guaha na un ekspirensia iran yu'os, pat minalingu pat maseha håfa na klåsen sinusedi, empottånte na un ketungo' håfa taimanu kumalamtini i inafektan este na sinisedi siha para i inengkubakaon salut-mu.

Siña inayuda hao para un tutuhon i chalan hinemlo' yanggen un tattiyi este na fina'tiningo' put inadahen salut inengkubakaon siniente gi durånte yan despues di fina'pinadesi.³⁻⁵

Na'guaha Bidan Di'åriu

Chagi humasuyi nuebu na areklaon tarehan ha'åne annai siña inayuda hao para un gaifinitme gi lina'lå'-mu.

Na'sesso Dumeskansåyi

Siña i ayuda hao yanggen pumåran-ñaihon hao un momento para un hågong-ñaihon tåddong kosaki un tåntan sinuseden yinaoyao gi durånten tiempõn triniste.

A'epiha Yan Otro Siha Para Sinipotte

Bira hao guato gi familia, manatungo' siha, membron kumunidåt siha pat fina'inetnon, yan grupon sinipotten fina'hinengge siha.

Na'pasensia Hao

Mungga na para un siente fina'hineksi para un ekspirensia pat rinueba hao ginen i situasion gi pinarehu taiguihi i håfa taimanu ni otro siha.

Otro Na Fina'inayudu Siha:

Ribåha i rinikohi-mu put fina' emfotmasion.

Deskansåyi i tiempo-mu gi me'nan kuådron mañila'.

Aligao ayudu yanggen mapot para un ma'arekla i salut inengkubaokaon siñiente-mu gi hågu mismo na maisa.

Bisita Up2SD.org para sinipotte ni' siña un inayuda.

Espihan Maisa Hao

Fañotsot Minesngoni

- I mañotsot minesngon sesso pinadesen yinaoyao ni' ma'ekspirensia nu ayu na taotao siha ni' muminesnguni achåki annai guaha otro mammåtai.⁶
- Hasso na ti isao-mu. Kumu un siente na mapot para un kuentos yan i manatungo'-mu siha, konsidera grupon

Minalångon Despues Di Sinuseden Chathinasso

- Minalångon Despues Di Sinuseden Chathinasso (PTSD) rinespuestan atdet na kinalamten yan inengkubakaon siniente para ayu siha ni' ha na'hahasso put håfa ti maolek na pinadesen-lina'la' na situasion.³
- Siña ha' tinaka' tiempo para hinemlo', lao siempre lumamaolek. Yanggen un ekspirensia fina'sinåt meses despues di i situasion, kuentos yan medikon inadahen salut, pat ågang i hespitåt inadahen salut inengkubakaon hinasso

**Senåt siha ni' siña
sumaonao lao ti este
ha' siha:**

Åntes na hinasso siha

Guinifen pesadiya siha

**Lumameggai na
fina'aktibu pat
sinientida**

Kao Un Tungo'?

Siña masusedi inengkubakaon siniente ântes di yan despues di i ira. Gi maneran kinalamtiyi na sumâsaonao priperasion, inadahan maisa, yan inaidentifikan sisteman sinipotte.

Ngai'an Para Un Fanespiha Sinipotte

Yanggen mampos para un langat i sinienten minalingo pat ti siña un cho'gue i di'âriu na responsiblidât siha, siña inayuda hao para un espiha inasisten profesionât.

- Numiron Hinago' yan Pridikamento gi Uriyan San Diego ha pribeni 24/7, dibâtde yan sinipotten kinonfiânsia para i taotao siha ni' umekspirerensia salut inengkubakaon sininete yan/pat pridikamenton ma'usan bineno.
- Numiron Inayudu Gi Chathinasson Ira ha pribeni 24/7 na kinensuelan pridikamento yan sinipotte para i taotao siha ni' umekspirerensia chathinasson inengkubakaon hinasso ni' achaparehu na iran naturât pat dinestroso ginen taotao siha.

**Numiron Hinago' yan
Pridikamento: 888-724-7240**

**Numiron Inayudan Chathinasson Fina'ira,
âgang pat tex: 1-800-985-5990
Pat bisita DisasterDistress.samhsa.gov**

**Sodda' mäs fina'guinaha ni' siña
macho'cho' para hâgu gi Up2SD.org.**

Sources

1. Mental Health America (n.d.). Lumutu yan piniten minalingo. <https://mhanational.org/resources/bereavement-and-grief/>
2. Asosiasion Kinalamten Hinasso Amerikâno. (2020, Diha 1 gi Ineru). Piniten Minalingo: Hâfa taimanu kumalamtini i matai guinaiya-mu. <https://www.apa.org/topics/families/grief>
3. Sagan Prinibeni yan Dinesponen Minalângu. (n.d.). Hâfa taimanu munanehâyi situasion yinaoyao tinaotao. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/communication-resources/coping-with-a-disaster-or-traumatic-event-factsheet.html>
4. Sagan Prinibeni yan Dinesponen Minalângu. (n.d.). Hâfa taimanu munanehâyi situasion fina'ira pat yinaoyao tinaotao. <https://www.cdc.gov/emergency/index.html>
5. Atmenestrasion Setbision Ma'usan Fina'binenu yan Salut Inengkubakaon Hinasso. (n.d.). Hâfa taimanu munanehâyi situasion yinaoyao tinaotao. <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>
6. Raypole, C. (2021, Mâtso 12). Hâfa taimanu mumanehâyi yan i mañotsot minesngon, sa' ti rason para un fañotsot put para un lâ'la'. Hinago' Salut. <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>

