

Jere kriz sante mantal pitit ou

Yon pwogram Chapit Ohio Akademi Ameriken pou Pedyatri



Toujou kenbe enfòmasyon sa yo ak ou – tankou yon foto nan telefòn ou — pou ede jere moman kriz sante mantal ak adolesan yo.

4 ETAP POU LÈ GEN KRIZ

1. Rekonèt lè pitit ou fè yon kriz sante mantal

(ki montre chanjman nan atitud oswa konpòtman ki fè w pè pou sekirite li)



2. Toujou asire yon anviwònman ki an sekirite

- Pa bay aksè ak mwayen ki ka touye moun
- Pandan kriz la, retire tout mwayen ki ka touye moun nan kay la



3. Swiv plan sekirite a

- Aplike plan sekirite ak komunikasyon an
- Bay jèn yo yon chans ki sekirize pou yo itilize metòd pou jere sitiyasyon yo
- Eseye teknik ankraj 5 sans yo. Jwenn (oswa panse ak) epi pale fò:
 - 5 bagay ou ka **WÈ**
 - 4 bagay ou ka **SANTI**
 - 3 bagay ou ka **TANDE**
 - 2 bagay ou ka **PRAN SANT**
 - 1 bagay ou ka **GOUTE**
- Fini ak enspirasyon pwofon epi ekspire



4. Rele pou mande èd

- Si kriz la kontinye, chèche èd nan men pwofesyonèl yo
- Si w pè pou sekirite imedya w, RELE 911
- Rele yon konseye oswa yon pwofesyonèl swen sante
- Voye 4HOPE bay 741741 pou jwenn sipò
- Rele oswa voye yon mesaj tèks sou liy ijans konfidansyèl pou swisid ak kriz la nan 988.



**GADE GID DISKISYON
FAMILYAL NOU AN**





PREPARE TÈT OU POU YON KRIZ SANTE MANTAL

1. Limite Aksè a – Mete li an sekirite

Kit pitit ou genyen pwoblèm sante mantal kit li pa genyen, jèn yo pa dwe gen aksè san sipèvizyon ak okenn mwayen ki ka touye moun, tankou: zam, medikaman (ak oswa san preskripsyon), dwòg ak alkòl. Kenbe atik sa yo fèm anba kle epi asire w jèn yo PA konnen kote kle yo ye.



2. Elabore yon plan sekirite ak pitit ou a lè tout bagay kalme.



- Bay non 3 moun pitit ou a santi l alèz pou l kontakte nan ka yon kriz – pa egzanp: yon pwofesè, yon zanmi, oswa yon manm fanmi
- Mande pitit ou kijan li santi li jwenn sipò – mete kreyativite w devan epi planifye pou diferan sitiyasyon
- Genyen estrateji adaptasyon ki disponib pou fè fas ak sitiyasyon an – eskane kòd QR ki anba a pou jwenn kèk ide
- Pratike abitud ki sen pou antrene sèvo a anvan moman kriz yo

3. Konprann Kriz la pral rive



- Sonje – premye èdtan yon kriz se moman ki pi boulvèsan an
- Plan sekirite a ede timoun nan simonte premye kriz la san danje
- Lè sitiyasyon an fin bese, yo ka chèche swen ki apwopriye



Eskane kòd QR sa a pou jwenn plis resous sou sit entènèt nou an

<https://ohioaap.org/storeit-safe/in/resources>