

Jere Estrès pou Pwoteje Sante Ou

Estrès se yon fason nòmal kò nou reyaji ak anviwònman an. Twòp estrès nan lespri ou ak kò ou kapab lakoz ou santi w enkyè, tris ak malad, epi ajoute sou risk pou maladi kè ak estwok.

Anpil moun konn panse estrès la se yon presyon ki soti deyò, men se pa sa l ye vre. Bagay tankou separasyon, lanmò, travay lekòl, vakans, ak izòlman se **faktè estrès**. Repons ou a sitiyaasyon sa yo se **estrès**. Ou responsab estrès ou.



A kisa estrès kapab sanble?

- Ou santi w kontrarye, akable, nève, sou tansyon, tris oswa deprime
- Rit batman kè a ogmante, w ap transpire, ak respirasyon pi rapid ke dabitid
- Maltèt, doulè nan pwatrin
- Dyare, pwoblèm dijesyon
- Ensomni (pa ka dòmi) oswa dòmi plis ke dabitid
- Konsomasyon sibstans ogmante (alkòl oswa dwòg)
- Santi w plis fatigue ke dabitidn (fatig)

Konsèy pou Jesyon estrès



Fè espò regilyèman epi manje byen



Pratike "konsyans sou fèt ou", sa vle di prete atansyon ak moman prezan an.



Pran yon poz sou sitiyaasyon estresan yo avèk bagay tankou mizik, desine, ekri oswa mache



Redui kafeyin, alkòl ak sibstans



Idantifye faktè estrès yo epi pratike pou afwonte yo ak trankilite, kominike klè



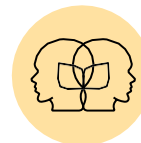
Pase bèl moman avèk pwòch ou k ap ede w jere estrès la nan yon fason pozitif



Byen dòmi pou w byen repoze ([plis konsèy isit la](#))



Aprann divize gwo pwoblèm yo an pi piti pwoblèm



Chèche èd lè ou santi w akable. Konseye yo ak lòt pwofesyonèl nan sante mantal kapab yon gwo sipò

Egzèsis Konsyans sou pwòp tèt ou pou eseye lè ou santi w estrese:

Senk Sans: Lè ou santi w estrese, itilize egzèsis sa a pou w ramne tèt ou nan moman prezan an. Li pran yon moman sèlman.

- **Ki 5 bagay ou kapab wè** ke ou pa t remake anvan?
- **Ki 4 bagay ou kapab santi** nan kò ou oswa sou kò ou?
- **Ki 3 bagay ou kapab tande** (tankou son nan fon)?
- **Ki 2 bagay ou kapab pran sant yo?**
- **Ki grenn (1) bagay ou kapab pran gou l'?**

Chif yo pou chak sans se sèlman yon endikasyon. Pa ezite fè plis oswa mwens pou chak.

Lòt Resous:

[CHAMindWell](#) se yon pwogram byennèt mantal anliy GRATIS pou pasyan granmoun ak pèsònèl nan CHA. Medikaman gratis yo (anglè, panyòl, pòfigè) sou lyen sa a: www.chacmc.org/audio.

[Swen Ijan pou Sante Konpòtmantal CHA](#) ofri sipò pou sante mantal sou 24 èdtan yo: Rele 833-222-2030.

[Aplikasyon Gratis ak Resous](#), avèk Breathe2Relax, yon aplikasyon ki gen egzèsis respirasyon senp, detektè estrès ak enfòmasyon sou estrès.



Eskane kòd QR la pou jwenn plis enfòmasyon.