



RESOUS POU  
**REZILYANS**

Healthy  
**Minds**



Community Resources for Resilience, Support & Well-being

# DIS KONSEY POU REZIYANS

1



Gade future ou e panse de kisa ou bezouin pou lavi ou.



2



Sa ap ede ou konsatre sou sa ouap fe.



3



Pa pe mande yon ed pout tet ou e panse de kisa ki ka ede ou soulage tet ou.



4



Idantifye bagay ou fe byen e gen konfyans nan tet ou.



5



Aprann nan tout eksperyans ou te pase. Priye, Medite epi Reflechi!



Résilience se koman yon moun reyaji ak lavi pandan moman difisil yo. Yon moun ki se rezistan pral jwenn atrave moman difisil ki gen plis fasilite. (Gilligan 2004)

6



**Prezante yon fason pou ou panse pozitivman. Konsantre sou bagay ki bon nan lavi ou.**



7



**Fe tan pou ou fe bagay ki fe ke ou kontan.**



8



**Pran swen tet ou, pran swen sante ou e kenbe ko ou anfom.**



9



**Gen bon relasyon avek fanmi ou, zanmi ou ak koleg ou yo.**



10



**Pa konsantre sou bagay ki te pase yo, mete eneji ou nan prezan an pou prepare tan kap vini ou.**



## KI SA KI REZILIANS?

Lavi a pa vini ak yon kat ki di ou ki direksyon pou ale. Sa nou seten konsenan seke pral gen moman difisil tankou lanmo, maladi oswa aksidan. Chak chanjman vini ak gwo panse ak stres. Men, nou jere chanjman sa yo avek tan ak rezistans/resilience nou.

Sikolog defini rezistans kom pwosesis la nan adapte byen nan figi a nan advesite, chok, trajedi, menas oswa sous siyifikatif nan stres - tankou pwoblem fanmi ak relasyon, pwoblem sante grav, oswa espas travay ak stres finansye. Otan ke rezistans enplike nan “rebondi tounen” nan eksperyans sa yo difisil, li ka tou enplike kwasans pwofon pesonel.

Pandan ke evenman sa yo negatif, anpil tankou dlo rivye ki graj, yo setenman douloure ak difisil, yo pa oblije detemine rezilta a nan lavi ou. Gen anpil aspe nan lavi ou ou ka kontwole, modifiye ak grandi ak. Sa a wol nan rezistans. Vin pi rezistan pa selman ede ou jwenn nan sikonstans difisil, li tou pemet ou grandi e menm amelyore lavi ou sou wout la.

## KI SA KI PA REZILIANS

Le ou gen rezilians li pa vle di ke ou pap pral fe eksperyans difikilte oswa detres. Moun ki te soufri pi gwo advesite oswa chom nan lavi yo souvan fe eksperyans doule emosyonel ak stres. An reyalyte, wout la nan rezistans gen chans yo enplike nan detres emosyonel emosyonel.

Rezistans enplike konpotman, panse ak aksyon ke nenpot moun ka aprann ak devlope. Kapasite pou nou aprann rezistans se yon rechek ki montre kerezistans se yon bagay odine, pa ekstraodine. Yon egzanp se repons ke anpil Ameriken te gen nan Sept. 11, 2001 atak teworis ak efo endividyel yo pou rebati lavi yo apre trajedi.

Pou vin pi rezistan ou dwe konsantre sou kat eleman debaz -koneksyon -byennet, -panse ak sante ou e siyifikasyon. Le ou travay sou sa li ka ba ou fos pou ou kenbe tet ou anle e aprann nan eksperyans difisil ak twomatik. Pou ogmante kapasite ou pou rezistans nan move tan e pou kontinye grandi le ou soti nan moman difikilte yo, sevi ak estrateji sa yo.

## BATI KONEKSYON OU

**Mete relasyon ou nan priyorite.** Le ou Konekte ak moun senpatik li ka fe ou sonje ke ou pa pou kont le ou nan mitan tan difikilte. Konsantre pou jwenn moun konpasyon ki valide santiman ou, ki ka sipote konpetans ou nan rezistans.

Doule ki nan yon evenman twomatik ka fe kek moun izole tet yo, men li enpotan pou yo aksepte ed ak sipò nan men moun ki ka pran swen ou. Si pe tet ou soti yon jou chak semen ak mari ou oswa planifye yon manje midi soti ak yon zanmi, eseye fe'l yon priyorite pou ou vreman konekte ak yo pou ka jwen ed.

**Rantre nan yon gwou e fe yon konneksyon avek yon sel moun.** Gen kek moun ki jwenn ke yo aktif nan gwoup sivik, kominote lafwa ki baze sou lafwa, oswa lot oganizasyon lokal yo bay sipò sosyal epi yo ka ede ou reklame espwa. Fe rechèch pou ou jwen yon gwoup konsa nan zòn ou ki ta ka ofri ou sipò ak yon sans de objektif oswa lajwa le ou bezwen li.

## ADOpte BYENNET

**Pran swen ko ou.** Swen pwop tet ou se yon pratik lejitim pou sante mantal ou e li ede ou bati rezistans. Sa se paske estres ka afekte kon ou fizikman e li ka afekte sante emosyonel ou. Pwomosyon fakte fom vi pozitif tankou nitrisyon apwopriye, domi ase, idratasyon ak fe egzèsis regilye ka ranfòse ko ou a adapte nan estres ak diminye tol la nan emosyon tankou enkyetid oswa depresyon.

**Pratike atansyon.** Jounal lespri, yoga, ak lot pratik espirityel tankou lapriye oswa meditasyon kapab ede moun bati koneksyon ak restore espwa, ki ka premye yo fe fas ak sitiyasyon ki mande pou rezistans. Le ou jounal, medite, oswa priye, rumine sou aspe pozitif nan lavi ou epi sonje bagay sa yo ou ap rekonesan pou, menm pandan eprey pesonel.

**Evite plog negatif.** Li ka tante maske doule ou a ak alkol, dwog oswa lot sibstans, men sa a tankou mete yon bandaj sou yon blesi gwo twou san fon. Konsantre olye pou yo bay ko ou resous nan jere estres, olye ke cheche elimine santi a nan estres tout ansanm.

## CHACHE SA OU DWE FE

**Ede lot moun.** Si ou volontè ak yonabri sanzabri lokal oswa tou senpleman sipòte yon zanmi nan pwop tan yo nan bezwen, ou ka sense yon sans de objektif, ankouraje pwop tet ou-vo, konekte avek lot moun ak tanjibman ede lot moun, tout sa ki ka ba ou pi gwo nan rezistans.

**Fe pwoteksyon.** Li itil rekonet ak akseptè emosyon ou pandan fwa difisil, men li la tou enpotan ede ou ankouraje pwop tet ou-dekouvèt pa mande tet ou, “Kisa mwen ka fe sou yon pwoblèm nan lavi mwen?” Si pwoblèm yo sanble twò gwo a atake, kraze yo desann nan jere moso. Pa egzàn, si ou te mete nan travay, ou ka pa kapab konvenk bos nanm ou sete yon ère kite ou ale. Men, ou ka pase yon edtan chak jou devlope fos tet ou oswa ki ap travay sou rezime ou. Pran inisyativ ap fe ou sonje ke ou ka motivasyon ak objektif menm pandan peryòd estres nan lavi ou, ogmante chans lan ke ou pral monte pandan fwa doule anko.

**Deplase nan objektif ou yo.** Devlope kek objektif reyalis epi fe yon bagay regilyeman – menm si li sanble tankou yon ti akonplisman – ki pemet ou pou avanse pou pi nan direksyon bagay sa yo ou vle akonpli. Olye pou yo konsantre sou travay ki sanble inechivable, mande tet ou, “Ki sa ki nan yon sel bagay mwen konnen mwen ka akonplin jodi a ki ede mwen ‘deplase nan direksyon an mwen vle ale?’” Pou egzanp, si ou ap lite ak pet la nan yon moun ou renmen epi ou vle pou avanse pou pi devan, ou ta ka rantre nan yon gwoup sipo lapenn nan zon ou.

**Gade pou opotinite pou dekouvèt pwop tet ou.** Moun souvan jwenn ke yo te grandi nan kek respe kom yon rezilta nan yon difikilte. Pa egzanp, apre yon trajedi oswa difikilte, moun te rapote pi bon relasyon ak yon pi gwo sans de fos, menm pandan yo ap santi vilnerab. Sa ka ogmante sans yo nan pwop tet ou – vale ak rete apresyasyon yo pou lavi yo.

## ENKOURAGE BON PANSE

**Kenbe bagay ke ou panse nan pespektiv.** Ki jan ou panse ka jwe yon pati enpotan nan ki jan ou santi – ak ki jan rezistan ou yo le yo fe fas ak obstak. Eseye idantifye zon nan panse irasyonel, tankou yon tandans katastwofize difikilte oswa asime mond lan se soti jwenn ou, epi adopte yon model panse plis balanse ak reyalis. Pou egzanp, si ou santi ou akablan pa yon defi, raple tet ou ke sa ki te rive ou se pa yon endikate de ki jan tan kap vini ou pral ale, epi ke ou pa ap ede. Ou ka pa kapab chanje yon evenman tre estres, men ou ka chanje ki jan ou enteprete ak reponn a li.

**Aksepte chanjman.** Aksepte ke chanjman se yon pati nan lavi. Seten objektif oswa ideyal yo ka pa atenn kom yon rezilta sitiyasyon negatif nan lavi ou. Aksepte sikonstans ki pa ka chanje ka ede ou konsantre sou sikonstans ou ka chanje.

**Kenbe yon pespektiv espwa.** Li difisil yo dwe pozitif le lavi a pa pral fason ou. Yon pisans pespektiv optimis ou atann ke bon bagay pral rive ou. Eseye vizyalize sa ou vle, olye ke manganmen sou sa ou pe. Ansanm wout la, note nenpot fason sibtil nan ki ou komanse santi ou pi byen jan ou fe fas ak sitiyasyon difisil.

**Aprann nan tan lontan.** Pa gade tounen nan kiyes ak sa ki te itil nan tan anvan nan detres, ou ka dekouvri ki jan ou reponn efektifman nan sitiyasyon nouvo difisil. Raple tet ou nan kote ou te kapab jwenn fos, epi mande tet ou sa ou te aprann nan eksperyans sa yo. Finalman, vizyalize tet ou reponn pozitivman nan figi eksperyans pwochen ou difisil.

## RESOUS

1. **Resous CDC: Konsey pou Jere Enkyetid & Estres pou founise, paran, Premye Sekouris & Moun ki te lage nan Quarantine.**  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
2. **Konsey pou Moun ki ap pran swen, paran, & Pwofese pandan Enfeksyon Maladi Outbreak.** <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>
3. **Konsidere App a Insight Timer pou meditasyon gratis, ki gen ladan moun pou domi.**  
<https://insighttimer.com/>
4. **Sit entenet sa a ofri yon klas gratis sou entenet sou atensyon epi li gen ladan anpil meditasyon gide.** <https://palousemindfulness.com/>

### **SAMHSA LIY DIREK DEZAS**

**Toll Free:** 1-800-985-5990

**TTY:** 1-800-846-8517

### **SAMHSA ASISTANS NASYONAL**

**Toll Free:** 1-800-662-HELP

(24/7 Sèvis Enfòmasyon Referans Tretman an Angle & Panyòl)

### **LIY PREVANSYON SUISID NASYONAL LA**

**Toll Free:** 1-800-273-TALK

**TTY:** 1-800-779-4TTY (4889)

### **RELE UNITED WAY 2-1-1**

<https://www.211.org/>

### **INITE KRIZ MOBIL - NIMEWO POU KRIZ**

(844) 395-4432. GRATIS.

---

## SOUS

<https://www.seemescotland.org/media/8155/resilience-toolkit.pdf>

<https://www.apa.org/topics/resilience>



**HealthyLee**  
CHOOSE.COMMIT.CHANGE!

Healthy Minds is a community initiative of Healthy Lee.  
For a full list of resources and events please go  
to [HealthyLee.com/HealthyMinds](http://HealthyLee.com/HealthyMinds)