

KUZE K'É TRAUMA?

Trauma é rizultadu di akontisimentu ô situason asustador ô medonhu. É un riason a un akontisimentu ô un séri di akontisimentu ki un algen ô kumunidade ta vive y ki pode ser prujudisial tantu a nível fíziku komu imosional ô ki ta amiasa vida. Trauma ta kontise óras ki un akontisimentu prujudisial ta dumina bu kapasidadi di rizolve problema. Vive un akontisimentu violentu na bu zóna, un asidenti runhu, ô morti di rapenti di algen ki bu kre txeu podekauza trauma.

KUANDU KI BU TA MESTE MÁS APOIU?

Bo ki konxe bu kabesa midjor di ki ningen. Si bo ô kes algen más prósimu di bo nota ki bus sintomas ka sta midjora ô ki bu sta ten otus riason diskonfortável, pode ser mumentu di kontakta bu médiku ô psikólogo pa dexa-s sabe. Bu pode tanbe kontakta un di kes rikursus na kel lista di baxu li.

Bu ka ten ki djobe faze es kuza bome bo só.

Rikursus

Pa sirvisus di risposta rápidu a krizi pa jovens y famílias afetadu pa violénsia kumunitáriu, kontakta Ikipa di Respósta a Trauma di Boston. Ta prestadu sirvisus di jiston di kazu a kurtu prazu, grupus di djuda kunpanheru riaji, sirvisus di prumeru sokoru psikulójiku y di konsulta. Es ta oferese tudu sirvisu ki bu ta meste – na kurtu y longu prazu.

Apoiú sta dispunível 24 óra pur dia, 365 dia pa anu. Pesual ten kapasidadi di responde dentu di 30 minotu dipos di notifikason.

Hotline@:(617) 431-0125

Na kazu di un imerjénsia di saúdi mental, txoma the BEST Team pa **(800) 981-HELP/(800) 981-4357**

Pa tudu kes otu imerjénsia, marka **911**

Boston Public Health Commission
1010 Massachusetts Ave, Boston, MA 02118



Building a Healthy Boston
Mayor Martin J. Walsh

KURA DIPOS DI TRAUMA

**MÓDI KI BU TA LIDA KU KUZAS
MARIADU KI KUNTISE KU BO,
BU FAMÍLIA Y BU KUMUNIDADI**



KES RIASONS KOMUN A TRAUMA

Trauma pode ten inpaktu di maneras diferenti ku tenpu. El pode po-nu xinti insuguru, priokupadu, ò sinplismenti ka nos mesmu. Asves, el pode te lenbra-nu di mau spiriéncias runhu di pasadu.

Manera ki bu ta responde a trauma, ta dipendi di algen pa algen, é pesual. Dipos di un akontisimantu traumátiku bu pode xinti várius riasons fiziku y imosional. Mas pa maioria gó, kes sentimentus debe kuntise kada ves menus ku tenpu.

Enbóra kada algen ta risponde di fórma diferenti, kes li é alguns riasons kumuns ki bu pode xinti:

- Problema ku durmi
- Mudansa na apititi
- Ta xinti kansadu ò iritadu
- Ten pizadelu
- Ta xinti nervozu
- Ta xinti korpu mortu ò sen ninhun sentimentu
- Ta xinti diskunfiadu ò sima ki bu meste djobe na bu róda tudu óra
- Ta meste mante bus gentis pertu di bo
- Ta ten flashback/refleksu - odja un riptison di kel trauma na bu kabésa

FÓRMAS DI KUMESA PRUSÉSU DI KURA

Ten montis kuzas diferenti ki bu pode faze pa djuda bu kabésa xinti midjor na kes dias y simanas dipos di un akontisimantu traumátiku. Un di kes kuzas más inpurtanti ki bu pode faze é kuida di bu kabésa. Alguns kuzas ki pode ser util é kes li:

Pasa tenpu djuntu ku família y amigus

Bu pode kre sta rodiadu di pesoas ki bu kre txeu. Atxa tenpu na bu agenda pa djobe sta djuntu ku bu família. Dexa-s sabe ma ta djuda-bu sta na ses konpanhia.

Fika en kontaktu ku bu dotor ò pisikólugu

Txoma bu dotor ò pisikólogo y dexa-s sabe kuze ki sta pasa ku bo. El é pode ten alguns ideias pa bo.

Kuida di bu korpu/pesoas

Alimentason saudável, bebe águ y kontinua ativu ta bai djuda bu korpu kontinua fórti y linpa bu sistema.

Papia sobri kuzé ki kontise óras te ki bu sta prontu/xinti midjor

óras ki bu xinti prontu/midjor, papia ku algun algen ki bu ta kunfia sima, nho padri, pisikólogo ò dotor.

Durmi sufisienti/dretu

Mesmu si bu tene problema ku durmi, é un bon ideia deta y diskansa di noti. Tenta rizisti uzu di bibida alkuóliku ò toma ramédi pa djuda-bu durmi. Si inda asin bu ka sta konsigi durmi dipos di dias, txoma bu dotor ò pisikólugu.

Volta pa bu rutina normal

Mesmu si bu ka kre, mante na bu rutina normal pode djuda-bu mante sintidu ikilibradu.

Fika dretu ku bu kabésa

Dipos di akontisimantu traumátiku é normal xinti brigonha ò kulpa bu kabésa pa kuza ki kuntise. Mas tenta bai ku mante kalma ku bu kabésa y lenbra ma kes tipus di pensamentu la é normal.

