



RESSOUS GRATIS POU FANMI

Konprann Sante Mantal

Yon entwodiksyon sou sante mantal ki rasinen nan kilti nou, pou paran, granmoun, ak jèn.

Kisa sante mantal ye?

Sante mantal se fason nou panse, fason nou santi nou, ak fason nou fè fas ak lavi. Li gen enfliyans sou jan nou jere estrès, jan nou pran swen lòt moun, ak chwa nou fè. Menm jan ak kò a, lespri a ka fò nan yon sezon epi bezwen swen nan yon lòt.

Nan anpil fanmi ayisyen, yo te aprann nou kenbe pwoblèm nou pou nou, rete fò, epi fè Bondye konfyans. Valè sa yo pote pèp nou an atravè anpil bagay. An menm tan, anpil nan nou te viv bagay ki difisil: kite peyi nou, separe ak moun nou renmen, diskriminasyon, estrès lajan, ak pèt. Pote tout sa an silans ka fini ak fòs menm moun ki pi fò a.

"Dèyè mòn gen mòn."

Lavi pote defi youn dèyè lòt, epi nou pa oblije monte mòn sa yo poukont nou.

Sante mantal se tankou yon chemen

Byen

Pifò tan ou santi w byen, w ap jere ti wo ak ba chak jou, epi ou konekte ak lòt moun.

Ap lite

Estrès, tristès, oswa enkyetid ki tounen souvan epi ki kòmanse afekte lavi chak jou.

Bezwen swen

Santiman ki difisil pou jere pandan plizyè semèn, oswa ki fè li difisil pou travay, aprann, oswa pran swen fanmi.

Nenpòt moun ka deplase sou chemen sa a. Ak repo, sipò, epi pafwa swen pwofesyonèl, moun geri epi grandi. *Gerizon pran tan.*

Sa nou tande ak sa ki vre

Anpil lide sou sante mantal soti nan lanmou, nan efò pou pwoteje fanmi nou. Gen kèk ladan yo ki ka anpeche nou chèche èd lè nou bezwen l.

PAFWA NOU TANDE

Se moun fou sèlman ki gen pwoblèm sante mantal.

VERITE A

Sante mantal fè pati sante tout moun. Estrès, tristès, ak enkyetid touche moun tout laj, tout relijyon, ak tout orijin.

PAFWA NOU TANDE

Si m priye ase, m pa p bezwen okenn lòt èd.

VERITE A

Lafwa ka yon gwo sous fòs. Anpil moun ki gen lafwa wè yon konseye oswa yon doktè tou. Lapriye ak swen ka mache men nan men.

PAFWA NOU TANDE

Timoun pa gen pwoblèm sante mantal. Sa ap pase lè yo grandi.

VERITE A

Timoun ak adolesan santi estrès tou, sitou lè y ap adapte yo ak yon nouvo peyi, yon nouvo lekòl, oswa yon nouvo lang. Sipò bonè ede.

PAFWA NOU TANDE

Pale pwoblèm deyò fanmi an se yon wont.

VERITE A

Chèche èd pwoteje fanmi an. Konseye yo kenbe sa w pataje an prive, eksepte kèk ka sekirite yo ap eksplike w.

PAFWA NOU TANDE

Moun ki fò jere bagay yo poukont yo.

VERITE A

Men anpil, chay pa lou. Menm moun ki pi fò yo bezwen lòt moun pou ede yo pote chay la.

Lè yon moun ka ap lite

Difikilte yo ka parèt diferan selon laj. Si w remake plizyè nan siy sa yo ki dire de semèn oswa plis, se yon bon moman pou w pran nouvèl moun nan epi panse a sipò.

Timoun

- Kole sou paran, kriz kòlè, oswa retounen nan konpòtman timoun piti
- Vant fè mal oswa tèt fè mal san rezon klè
- Pwoblèm pou dòmi oswa move rèv
- Pa vle ale lekòl

Adolesan

- Ap izole yo de fanmi ak zanmi
- Iritasyon oswa kòlè ki sanble pa janm fini
- Gwo chanjman nan nòt, dòmi, oswa apeti
- Pase pifò tan poukont yo oswa sou entènèt

Adilt

- Santi w fatige, san santiman, oswa san espwa
- Enkyetid toutan, tansyon, oswa pwoblèm pou konsantre
- Bwè plis oswa sèvi ak dwòg pou kenbe
- Pa gen pasyans ak patnè oswa ak timoun

Granmoun aje

- Pa enterese ankò nan legliz, nan fè manje, oswa nan resevwa vizit
- Pale souvan de santi yo se yon chay
- Konfizyon, bliye bagay, oswa pa manje
- Solitud, sitou apre yon demenajman oswa yon pèt

Imigrasyon ak estrès. Adapte w ak yon nouvo peyi, yon nouvo lang, ensètitud sou estati, oswa viv lwen fanmi ka pote lapenn, laperèz, ak fatig. Se reyaksyon nòmal fas ak sikonstans ki lou, epi sipò ka ede.

Kijan pou pran nouvell yon moun ou renmen

- **Chwazi yon moman kalm**, tankou nan machin, pandan yon ti mache, oswa pandan n ap fè manje ansanm.
- **Koute plis pase w pale**. Ou pa bezwen rezoud pwoblèm nan touswit.
- **Kwè yo**. Evite di "ou twò fè dram" oswa "annik priye pou sa."
- **Sèvi ak lang fanmi w**. Gen kèk santiman ki pi fasil pou di an Kreyòl.

PARAN AK TIMOUN

Kijan lekòl la te ye jodi a, vre?

PARAN AK ADOLESAN

Mwen remake w gen lè fatige. Ou vle pale?

PITIT AK PARAN KI AJE

Manman, Papa, kijan kè w ye jounen jodi a?

POU NENPÒT MOUN

Ou pa poukont ou. Mwen la.

Mo pou santiman an Kreyòl ak an Anglè

Estrès	Stress	Tristès / Lapenn	Sadness
Enkyetid	Worry	Anksyete	Anxiety
Depresyon	Depression	Twomatis / Chòk	Trauma
Lapenn / Dèy	Grief	Terapis	Therapist
Santiman	Feelings	Sante mantal	Mental health
Gerizon	Healing	Sipò	Support

Ki kote pou w jwenn èd

Doktè w

Yon bon premye etap. Li ka tcheke sante fizik ou epi refere w bay yon konseye.

Yon teraplis oswa yon konseye

Yo fòme pou ede ak estrès, tristès, chòk, ak difikilte nan fanmi. Mande pou yon moun ki pale Kreyòl oswa ki konprann kilti Karayib la.

Kominote lafwa w

Pastè ak lidè relijye ka bay rekonfò epi ede w konekte ak lòt sipò.

Òganizasyon kominotè

Gwoup tankou Lakou Lokal ofri atelye, sèk pawòl, ak resous gratis an Kreyòl ak an Anglè.

Si oumenm oswa yon moun ou renmen bezwen èd kounye a

911

Si yon moun an danje kounye a oswa si gen yon ijans medikal.

988

Liy Sekou pou Swisid ak Kriz. Rele oswa voye tèks nan 988, nenpòt lè, gratis e konfidansyèl. Gen entèprèt nan telefòn; mande pou Kreyòl ayisyen.

211

Konekte w ak èd lokal pou manje, lojman, konsèy, ak plis ankò. Nan Konte Palm Beach, konpoze 211.

741741

Liy Tèks pou Kriz. Voye mo HOME nan 741741 pou w pale ak yon konseye ki fòme pou kriz.

Lakou Lokal se pa yon sèvis kriz. Pou referans lokal, vizite lakoulokal.org/directory oswa ekri nou nan info@lakoulokal.org.



Kiltive Byennèt, Selebre Kominote.

Men anpil, chay pa lou.

Lè nou mete tèt ansanm, chay la vin pi lejè.

Lakou Lokal se yon sant kominotè vityèl ki sipòte fanmi ayisyen ak fanmi imigran ak resous sou byennèt, sante mantal, ak edikasyon pitit ki rasinen nan kilti nou, an Kreyòl ak an Anglè.

lakoulokal.org · info@lakoulokal.org · Instagram [@lakou_lokal](https://www.instagram.com/lakou_lokal) · TikTok [@lakoulokal](https://www.tiktok.com/@lakoulokal)

Atelye · Podcast Alo Vwazin · Fòmasyon · Repètwa Resous

Konprann Sante Mantal se yon resous edikatif gratis Lakou Lokal, yon òganizasyon san bi likratif 501(c)(3) (EIN 99-3133176). Pataje li lib; li pa pou vann. Li pa ranplase swen yon doktè, yon terapè, oswa yon lòt pwofesyonèl ki kalifye.

© 2026 Lakou Lokal