

Estrès oswa Enkyetid Ki Diferans ki Genyen?

Estrès se fason kò w pou l prepare l pou l jere yon bagay difisil — tankou yon gwo egzamen, yon match espòtif, oubyen lè w ap pale devan klas la. Li ka nòmal epi li ka menm ede ou konsantre oswa fè plis efò.

Enkyetid se lè ou santi ou nève, pè, oswa enkyete anpil menm lè pa gen anyen gwo k ap pase. Li ka nwi lekòl, zanmi, oswa jis santi w tankou tèt ou.

Enkyetid ka fè ou santi ou:

- Doulè nan vant oswa tèt fè mal
- Fatige men pa ka dòmi
- Men ki tranble oswa pla men ki swe
- Vrèman cho oswa vrèman frèt
- Move oswa fasil pou fache
- Tankou tout bagay "twòp"
- Distrè oswa enkapab pou chita trankil
- Trè enkyete oswa panike

Si estrès oswa enkyetid ap rann lavi pi difisil, pale ak yon paran, yon pwofesè, yon konseye lekòl, oswa yon moun ou fè konfyans. Ou pa poukont ou epi gen fason pou ou santi w pi byen.



Gen tretman ki san danje epi efikas ki disponib pou depresyon ak enkyetid. Tretman ka ede jere sentòm ou yo epi pèmèt ou konsantre sou lavi ou.

Èske OU gen panse pou fè tèt ou oswa fè lòt moun mal?



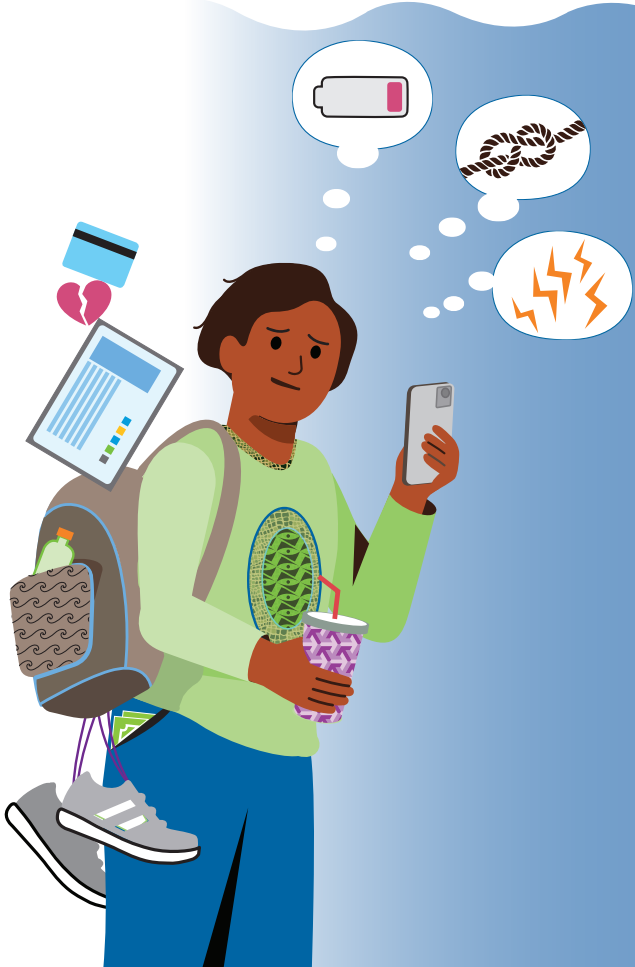
Kontakte KOUNYE A pou swen ijans.

- Liy ijans konfidansyèl pou Swisid ak Kriz, Gratis, 24 sou 24, 7 jou sou 7: **Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 988**
- Rele 911
- Ale nan sal dijans ki pi pre w la



Èske w Gen Difikilte pou Santi Tankou Tèt ou? Ou Pa Poukont Ou.

1 sou 3 adolesan nan Ohio ka santi sentòm enkyetid oswa depresyon.



Kisa Depresyon ye?

Tout moun santi yo dekouraje pafwa — sa fè pati de lavi imen. Men **depresyon an ale pi fon**. Se lè santiman lou sa yo rete avèk ou epi yo kòmanse afekte lavi chak jou ou, relasyon ou yo, ak fason ou wè tèt ou.

Mande tèt ou:

- Èske mwen bay bagay yo mwens enpòtans pase anvan?
- Èske mwen te vle pase mwens tan ak zanmi ak fanmi?
- Èske mwen santi mwen pi fache oswa èske mwen gen yon mèch ki pi kout?
- Èske li difisil pou dòmi, manje, oswa pou gen ase enèji?
- Èske mwen te santi m dekouraje oswa mal ak tèt mwen?
- Èske mwen te santi m tèlman tris ke mwen te vle fè tèt mwen mal?

Depresyon pa sanble menm jan pou tout moun. Ou ka fè eksperyans yon pakèt nan siy sa yo, oubyen jis kèk. Si yon bagay pa bon, fè tèt ou konfyans epi pale ak yon moun.



Ou pa bezwen tann jiskaske ou santi ou mal pou jwenn èd oswa pou pale de enkyetid ou yo.

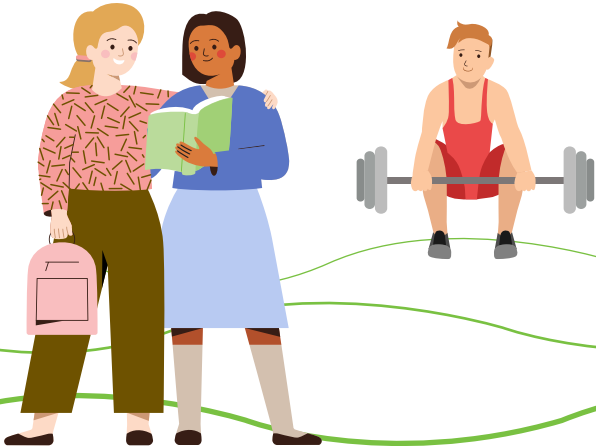
Ou gen Opsyon!

Gen anpil bagay ou ka fè pou eseye santi w pi byen:

- 1. Pase tan ak moun ou fè konfyans — menm si li difisil
- 2. Bouje kò ou: mache, lonje kò ou, danse, oubyen fè egzèsis
- 3. Rete sou yon woutin pou dòmi
- 4. Konsome aliman nitritif
- 5. Fè bagay ou renmen
- 6. Pale sou kijan ou santi w ak yon granmoun ou fè konfyans tankou yon paran, yon pwofesè, yon doktè oswa yon akonpanyatè

Èske w te konnen... fè nenpòt nan bagay sa yo kapab yon zouti pou fè fas ak depresyon epi li ka ede w santi w pi byen!

Pafwa opsyon sa yo pa sifi. Founisè swen sante w la ka mete w an kontak ak yon pwofesyonèl sante mantal ki ka ede w atravè terapi, medikaman, oubyen toude.



Plan Tretman

Depresyon ak enkyetid ka fè ou bloke. Gen diferan fason pou ou santi w tankou tèt ou ankò. Ou pa oblije fè chanjman poukont ou. Men kèk zouti pou ede w si opsyon ou te eseye yo pa ase:

Terapi/Konsèy

- Yon espas ou ka fè konfyans pou pale ak yon pwofesyonèl ki koute epi ki ede.
- Jwenn èd pou chanje abitud ak panse.

Medikaman

- Doktè w la ka sijere w pran medikaman pou ede w santi w pi byen.
- Pa janm sispann pran medikaman ou san ou pa pale ak founisè swen sante ou. Li ka pran kèk tantativ pou jwenn youn ki bon an.

Terapi ak Medikaman

- Pafwa, sèvi ak tou de ansanm pi byen mache. Medikaman ka ede fè terapi a pi efikas.

Si terapi a pa ede w, pale avèk !! Terapet ou a ka ajiste pou pi byen satisfè bezwen ou yo. Vwa ou enpòtan.



RESOUS

Pale ak ekip medikal ou a jodi a sou sentòm ou yo.

Konseye lekòl ou a kapab yon granmoun ou fè konfyans tou. Mande yo sou resous ki ta ka disponib nan lekòl ou a.

Pou plis enfòmasyon sou depresyon ak enkyetid oubyen pou resous ki ka ede w jwenn swen ou bezwen an, vizite <https://go.osu.edu/hmsf>

Kominikasyon trè enpòtan. Paran yo, gade resous sa yo tou.



Si OU gen panse pou fè tèt ou mal, al chache swen ijans KOUNYE A.

- Liy ijans konfidansyèl pou swisid ak kriz, gratis, 24 sou 24, 7 jou sou 7: **Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 988**
- Rele 911
- Ale nan sal dijans ki pi pre w la



Lespri ki an sante, Avni Solid.

Plan pou Santi w pi Byen

Ou pa oblije fè tout bagay an menm tan. Kòmanse piti. Chwazi youn oubyen de bagay pou eseye jodi a:

Ak ki moun mwen ka konekte semèn sa a?

Ki kalite mouvman mwen ka fè jodi a? (mache, lonje kò, danse, elatriye)

A ki lè m pral dòmi epi reveye?

Ki bagay ki bon pou sante mwen ka manje jodi a?

Ki aktivite mwen renmen?

Kilè mwen ka pale ak yon granmoun oswa yon pwofesyonèl medikal mwen fè konfyans sou lòt fason pou m jwenn sipò (terapi/konsèy/medikaman)?

Ou pa poukont ou Ou merite sipò, epi ou gen dwa mande èd.