



OU FIN PASE TANPÈT LAN.
KITE NOU EDE W PANDAN REKONSTRIKSYON AN.

Enpakt Siklòn lan genyen sou moun ki viv Florid yo ap dire lontan epi yo fè you santi anksyete, depresyon epi pèdi espwa. Pwoje C.O.P.E. la pou ede ou fè fas pou ou pa janm pèdi espwa.

Swayan nou yo bay terapi pou gwoup, terapi pou fanmi epi terapi pou moun endividyèl san sa pa koute anyen.

Si se pou oumenm wap rele oubyen si se pou yon lòt moun, 211 prezante tout kalite resous avèk sèvis – depi sante mantal jiska enstabilite nan afè lojman. 211 bay referans lokal pou tout kalite sèvis, tankou pa egzanp sa yo:

- Sipò pou Veteran
- Prevansyon & Entèvansyon nan ka Twomatism/Vyolans
- Prevansyon Swisid
- Prevansyon Abi Familyal
- Asistans pou Anplwa
- Chagren Avèk Dèy
- Sèvis Sante
- Lojman/Abri
- Sèvis nan Lajistis
- Sèvis Sante Mantal/Terapi
- Manje avèk Repas
- Asistans pou Taks
- Swen Timoun/Jaden Danfan
- Planifikasyon & Redrèsman Katastwòf

METE SANTE MANTAL OU AN PREMYE

Sa ki pi enpòtan pou simonte obstak se pou ou konstwi rezilyans. Lè ou jwenn fason pou adapte avèk yon eta despri ki sen nan sityasyon difisil se bagay ki pèmèt moun vin pi rezilyan. Men kèk ti konsèy ki pral ede moun fè fas avèk yon katastwòf oubyen nenpòt evènman ki twomatizan.

Jere evènman an sou ritm paw:

Reyetableli yon woutin epi sonje, emosyon yo kapab ale epi vini sanz atann. Oumenm avèk fanmi ou kapab de movèz imè epi pa anvi pale nan sèten moman, epi nan lòt moman nou pa kapab fè anyen tèlman nou gen lapèn oubyen nou pè. Pa genyen ni “bon” ni “move” fason pou santi ou apre yon evènman ki twomatize ou donk pa eseye fòse ki emosyon oubyen panse oumenm oubyen fanmi ou genyen.

Konekte avèk lòt moun:

Nan ki kominote ou apatni epi kijan ou kapab kenbe kontak avèk yon santiman ekilib? Lè ou poze tèt ou keston sa yo epi ou jwenn nenpòt ti fason pou bati koneksyon sa kapab ede anpil pou ankouraje rezilyans.

Evvite konsome twòp medya oubyen retounen pou reviv twomatism lan:

Lè ou repanse tout tan oubyen lè ou gade imaj orib tout tan sa kapab twòp pou sistèm nève ou, epi sa vin pi difisil pou reflechi klèman. Patisipe nan aktivite ki kenbe lespri ou okipe (li liv, gade film, fè manje, jwe avèk pitit ou), pou ou pa konsakre tout enèji ou avèk atansyon ou sou evènman twomatizan an.

Pa prese pou pran desizyon:

Lè ou pran gwo desizyon ki afekte vi ou sou lakay ou, travay ou oubyen fanmi ou pandan ou twomatize sa kapab ogmante kantite strès ou gen nan vi ou. Si posib, eseye tann jiska lè lavi an vin pi stab pou ou, ou reprann ekilib nan emosyon ou, epi ou pi an mezi pou reflechi klèman.

Lòt Resous:

- **Sit “Fè yon Plan” [Home | Florida Disaster](#)**
- **[Disaster Distress Helpline: Get Immediate Crisis Counseling and Support | SAMHSA](#)**
- **Telefone oubyen voye tèkst nan [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990).**
- **Pou moun ki Soud oubyen Tande Mal pou Apèl Langaj dè Siy: Pou konekte dirèkteman avèk yon ajan ki konnen Langaj Dè Siy Ameriken, klike sou bouton “ASL Now” lan ki anba la a oubyen telephone [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990) sou videyofòn ou.**