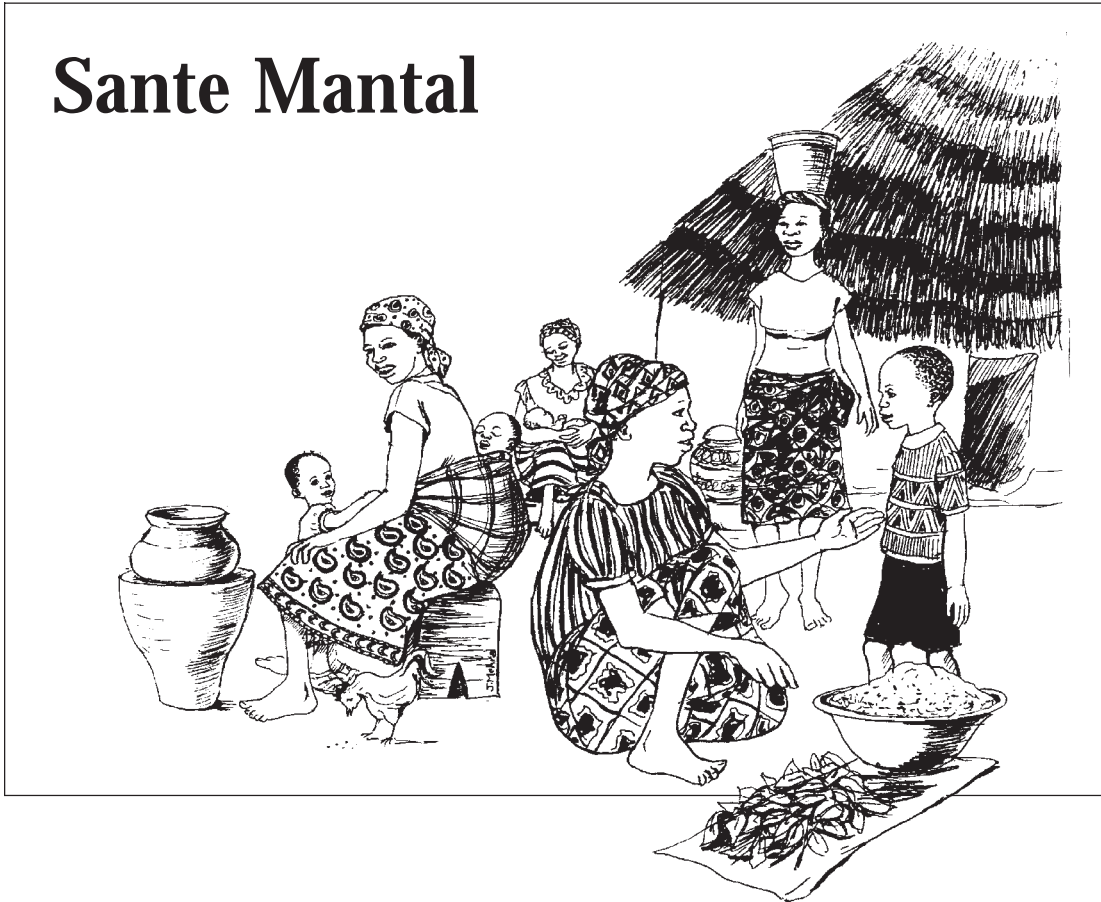


# Chapit 27

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

<b>Fòk nou ba tèt nou valè .....</b>	<b>414</b>
<b>Rezon ki lakòz moun gen pwoblèm mantal .....</b>	<b>416</b>
Estrès nan sitiyasyon n ap viv chak jou .....	416
Lè n pèdi yon moun oubyen yon bagay ki enpòtan pou nou .....	417
Chanjman nan lavi yon fanm e nan kominote l ap viv la .....	417
Twomatism (chòk) .....	418
Pwoblèm fizik (sa vle di, nan kò nou) .....	418
<b>Pwoblèm mantal fanm abitye genyen .....</b>	<b>419</b>
Depresyon .....	419
Kè sote (anksyete) .....	420
Pwoblèm fanm ki twomatize .....	420
Chanjman fizik ak maladi estrès lakòz .....	421
<b>Kijan pou n ede tèt nou epi ede lòt moun ....</b>	<b>422</b>
Teknik pou n soulaje tèt nou .....	422
Pote kole youn ak lòt .....	423
Egzèsis ki aprann nou ride moun .....	426
Egzèsis pou trete pwoblèm mantal .....	427
Kijan nou ka ede fanm ki twomatize .....	430
Kijan nou ka ede yon moun ki vle touye tèt li... ..	431
<b>Maladi mantal (Psikoz) .....</b>	<b>432</b>
<b>Kijan nou ka fè sante mantal la vin pi bon nan kominote kote n ap viv la .....</b>	<b>433</b>

# Sante Mantal



Menm jan yon fanm ka an sante oubyen malad nan kò li, se konsa tou li ka swa an sante swa malad nan nanm li ak nan lespri l. Lè nanm nan ak lespri a an sante, fanm nan gen fòs moral pou l jwenn sa l bezwen ansanm ak sa fanmi li bezwen, pou l chache solisyon pou pwoblèm li genyen, pou l fè pwojè pou lavni epi pou l gen bon jan rapò ak lòt moun.

Tout aktivite sa yo prèske pa janm mache san kontraryete. Men si kontraryete rive anpeche yon fanm fè travay li nòmal - si eksitasyon ak latwoublay anpeche l pran swen fanmi li, paregzanp - manmzèl gen dwa vin gen pwoblèm mantal. Pwoblèm sa yo pi difisil pou wè pase maladi fizik. Maladi nan kò, nou kapab wè yo avèk je n, touche yo ak dwèt nou. Maladi mantal pa konsa. Men menm jan ak pwoblèm nan kò, pwoblèm mantal dwe jwenn laswenyay. Konsa, nou pa ka fèmen je sou yo.

Chapit sa a bay enfòmasyon sou pwoblèm mantal nou rankontre pi souvan ak enfòmasyon sou rasin pwoblèm sa yo tou. N ap jwenn ladan tou kèk konsèy pou fanm ki bezwen soulaje tèt yo oubyen ki vle ede lòt moun jwenn soulajman ak pwoblèm sa yo.

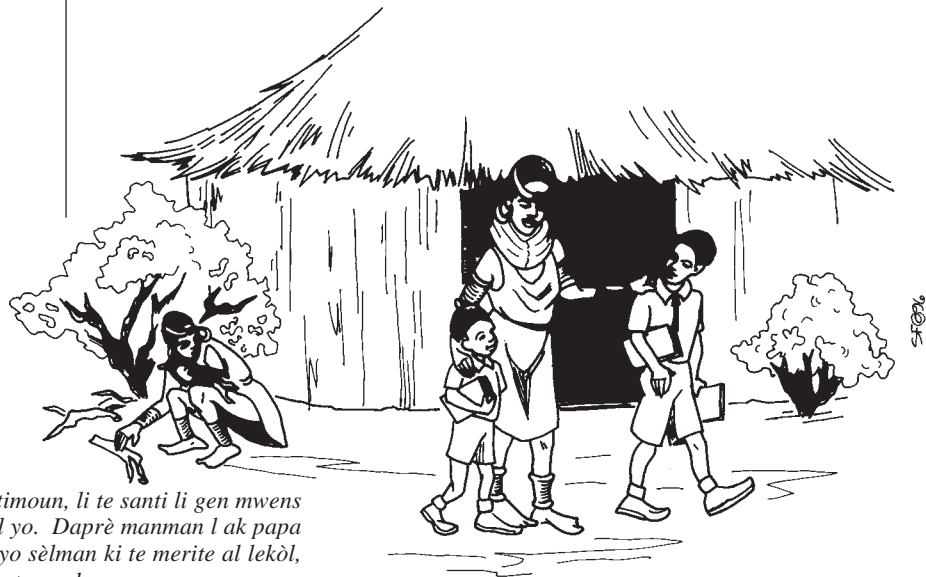
➤ *Sante mantal gen menm enpòtans ak sante fizik.*

## Fòk nou bay tèt nou valè

Lè yon fanm santi l itil fanmi li ak kominote kote l ap viv la, sa vle di fanm sa a santi l vo kichòy. Lè yon fanm bay tèt li valè, li konnen l merite respè.

Moun kòmanse rekonèt valè yo depi lè yo timoun. Kantite valè yon fanm ba tèt li soti nan tretman li te konn resevwa nan men moun ki te jwe yon wòl enpòtan nan lavi li - tankou papa l ak manman l, frè l ak sè l, vwazen, pwofesè lekòl ak dirijan legliz. Si ti fi a te konn jwenn konsiderasyon nan men moun sa yo, si yo te konn ankouraje l fè jefò nan bagay ki pat fasil pou li, li te kòmanse santi l vo kichòy depi lè sa a.

Gen kèk fwa, ti medam yo gen anpil pwoblèm pou yo kwè nan tèt yo. Si paregzanp, papa ak manman pouse ti gason pi lwen nan zafè lekòl oubyen tou si yo pran abitud ba ti gason plis manje pase ti fi, se nòminal pou ti medam yo panse se paske se fi yo ye ki fè granmoun yo ba yo mwens enpòtans. Si y ap ranmase repwòch tout tan oubyen tou si pèsonn pa janm fè yo yon ti konpliman pou travay difisil y ap fè, ti medam yo gen dwa pa janm ka kwè nan tèt yo. Konsa, lè yo vin majè, yo gen dwa pa janm ka konprann yo merite menm tretman ak mari yo. Yo gen dwa pa konn si yo bezwen menm kantite manje ak lòt moun; yo gen dwa pa konn si yo dwe jwenn laswenyay, lè yo malad; yo gen dwa pa konn si yo bezwen mete lespri yo anfòm. Lè medam yo nan eta sa a, yo ka menm rive kwè se Bondye ki kreye fanm yon jan pou l pa gen twòp enpòtans nan fanmi li ak kominote kote l ap viv la. An reyalyte, se yon gwo enjistis medam yo ap sibi.



*Lè Malika te timoun, li te santi li gen mwens valè pase frè l yo. Daprè manman l ak papa l, se ti gason yo sèlman ki te merite al lekòl, men Malika pat gen dwa sa a.*

Nan kesyon mantal, oto-estim se yon gwo moso. Yon fanm ki kwè nan tèt li ap santi l gen plis kapasite pou l toke kòn ak pwoblèm l ap rankontre chak jou epi l ap santi l gen plis fòs pou l batay pou tout chanjman k ap pèmèt li fè kondisyon lavi li ansanm ak kominote kote l ap viv la vin miyò.

## Kijan yon fanm ka aprann kwè nan tèt li

Li pa fasil ditou pou fanm aprann kwè nan tèt yo. Paske se pa brid sou kou yon fanm ka deside bay tèt li plis valè. Okontrè, l ap pran tan pou l dechouke tout vye kwayans ki, pafwa san l pa menm konnen, chita byen fon nan lespri l.

Anpil fwa, se eksperyans fanm nan fè nan lòt nivo ki pèmèt li kòmanse gade tèt li yon lòt jan. Chanjman sa a ka jwenn yon baz nan kèk pwen fò fanm nan deja genyen tankou kapasite l genyen pou l tabli bon jan rapò tèt ansanm ak lòt moun. Sa ka rive tou, lè fanm nan kòmanse meble lespri l. Men yon egzanp:

➤ *Konfyans yon fanm gen nan tèt li aji sou desizyon l ap pran nan zafè lasante.*

Lè Malika te timoun, sèl bagay li te gen pou l fè se te rete trankil epi obeyi lòd granmoun. Lè l vin gen 18 an, manman l fòse l marye ak yon militè. Malika te renmen yon lòt nèg, men manman an vag sou sa paske militè a grannèg.

Aprè plizyè ane maryaj, Malika vin gen 4 pitit. Se nan epòk sa a tou, mari a tonbe dòmi deyò. Lè yo kòmanse site non misye ak lòt fanm, Malika al pote manman l plent. Manman an pa fè ni 2 ni 3, li mande Malika pou l aksepte bagay yo jan yo ye a - se desten pa l. Finalman, mesye a kite kay la pou l al viv ak anmòrez tounèf li a. Chagren anvayi kè Malika e manmzèl santi l pa vo anyen.

Men yon jou, Malika jwenn chans antre nan yon pwogram, kote yo montre l travay ak elèv lekòl ki nan kominote a. Manmzèl pran chans li, malgre li pat gen ankenn eksperyans nan travay deyò. Aprè kèk tan fòmasyon, li jwenn eksperyans li fè nan mitan timoun yo ansanm ak lòt fanm pote chanjman nan lavi li. Malika kòmanse rekonèt valè li genyen kòm moun. Konsa se pa maryaj ki ba l valè. Konesans bay bon rannman. Kounye a, Malika kòmanse reflechi sou tout lòt bèl bagay li ka realize nan lavi l.



*Malika jwenn chans aprann kichòy, lèl fin granmoun. Se lè sa a tou, manmzèl kòmanse bay tèt li plis valè.*

## Rezon ki lakòz fanm gen pwoblèm mantal

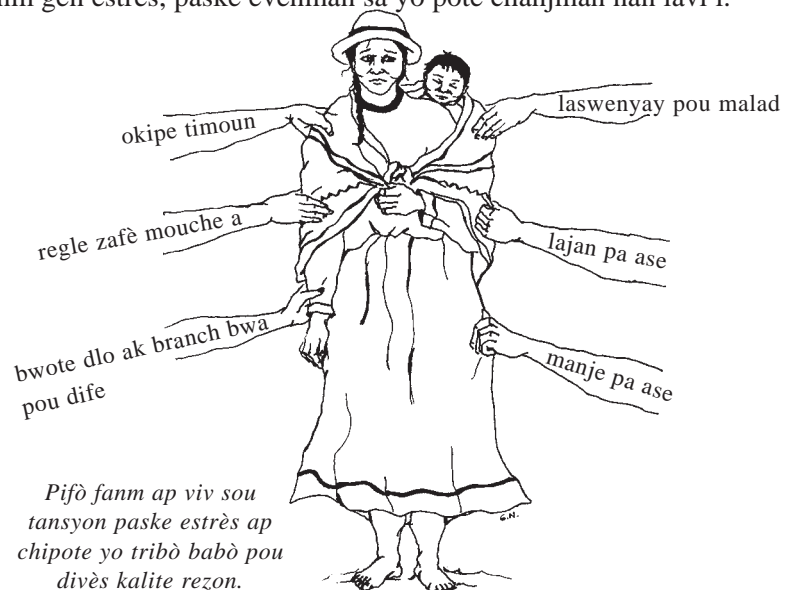
➤ *Pou sante mantal medam yo ka pi anfòm, fòk yo gen plis kontwòl ak plis pouvwa sou lavi yo.*

➤ *Moun ka pa menm remake estrès yo genyen akòz sityasyon difisil y ap viv chak jou. Men yon fanm bezwen anpil enèji pou l goumen ak pwoblèm estrès sa a.*

Se pa tout moun ki vin gen pwoblèm mantal depi yo rankontre ak pwoblèm nou pral wè yo. Men an jeneral, yon fanm vin gen pwoblèm mantal, lè presyon l ap sibi yo pi fò pase kapasite l genyen pou l goumen ak kontraryete. Yon lòt bò, se pa tout pwoblèm mantal ki kite moun dekouvri rasin yo. Pafwa, pa gen anyen k ap ede n wè pou ki rezon tèl moun gen pwoblèm mantal.

### ESTRESS NAN SITIYASYON N AP VIV CHAK JOU

Anpil fwa, aktivite yon fanm ap fè chak jou ansanm ak evènman ap mete presyon sou kò l ak sou lespri l. Se sa yo rele estrès. Yon fanm ka gen estrès akòz pwoblèm fizik li genyen tankou paregzanp maladi oubyen twòp fatig. Yon fanm ka gen estrès tou akòz pwoblèm k ap vire lòlòy li, tankou chirepit nan fanmi, oubyen repwòch l ap resevwa pou bagay li pa reskonsab. Menm evènman ki konn fè kè moun kontan, tankou lè yon moun fèk gen yon ti bebe oubyen yon dyòb, ka fè yon fanm gen estrès, paske evènman sa yo pote chanjman nan lavi l.



Lè yon fanm fè lontan ap viv sou gwo presyon chak jou Bondye mete, li gen dwa kòmanse santi chay la twò lou pou li. Li ka pèdi konfyans nan kapasite l genyen pou l goumen ak kontraryete. Pwoblèm nan ka vin pi grav, si fanm nan te aprann pran swen lòt moun, san l pa okipe pwòp tèt li. Kòm li pa gen tan pou l pran ni repo, ni plezi ki ta ka fè estrès la bese, li gen dwa pa menm ka rekonèt siy ki montre li twò bouke. Epi, kòm se fanm li ye, li ka pa gen twòp pouvwa pou l chanje sityasyon l ap viv la.



*Anpil fwa yo ka fè yon fanm kwè se feblès oubyen maladi ki fin fè l delala. Men vrè pwoblèm nan kapab byen se yon enjistis oubyen yon sityasyon ki pa nòmal k ap boulvèse bil li.*

Gen lòt sitiasyon nan lavi a ki fè moun gen estrès. Malgre sa pa rive souvan, sitiasyon sa yo ka ba fanm pwoblèm mantal tou. Paregzanp:

### LÈ N PÈDI YON MOUN OUBYEN YON BAGAY KI ENPÒTAN POU NOU.

Lè yon fanm pèdi yon moun oubyen yon bagay ki enpòtan pou li, tankou yon moun li renmen, oubyen travay li, oubyen kay li, oubyen yon zanmitay li te genyen, chagren gen dwa anvayi kè l. Sa ka rive tou, lè li vinn malad oubyen enfim.

Rèl ak dèy se repons natirèl ki ka ede yon moun soulaje tèt li, lè l pèdi yon paran, yon zanmi oubyen yon bagay ki enpòtan pou li. Men si yon fanm ki deja chaje ak estrès sibi anpil pèt yon sèl kou, pwoblèm mantal ka antre sou li trapde. Sa ka rive tou si, pou nenpòt ki rezon, fanm nan pa ka rele oubyen pote dèy jan sa abitye fèt lakay li - paregzanp, si fanm nan se yon moun yo te depòte nan yon kominote ki pa gen menm tradisyon ak lakay li.

### CHANJMAN NAN LAVI YON FANM OUBYEN NAN KOMINOTE KOTE L AP VIV LA

Anpil kote sou latè, gen boulvèsman k ap chanje figi kominote yo san pran souf, akòz chanjman nan domèn ekonomi oubyen tou akòz chanjman ki gen rapò ak batay politik yo. Anpil nan chanjman sa yo mete lavi pi fò fanmi ak lavi pi fò kominote tèt anba. Konsa, moun oblije ap viv yon fason ki pa sanble ditou ak jan yo t ap viv anvan an. Egzanp:



*Mwen rele Edhina. Nan kòmansman lagè a, sòlda yo te debake epi yo te fòse tout gason nan bouk la al goumen pou yo. Gen kèk fanm ki te sibi kadejak tou anba pat malandren lame yo. Se konsa, nou te oblije kouri, monte nan mòn. Men lè n te rive, nou prèske pa t ka jwenn anyen pou n mete anba dan n. Jounen jodi a, n ap viv nan yon kan refijye pa twò lwen, lòt bò fwontyè. An jeneral, nou jwenn manje pou n manje, men gen anpil nan nou ki malad. Plen etranje k ap vire won nan kan an. Se chak jou m ap mande tèt mwen: Èske m ap janm tounen lakay?*

*Mwen menm, mwen rele Jurena. Se chak ane ti moso tè nou an ap bay mwens rekòt. Nou te oblije al prete lajan labank pou n ka achte semans. Nou te menm eseye achte angrè. Men se te lave men siye atè paske rekòt nou te vin jwenn yo pa t menm ban nou mwayen pou n peye labank. Finalman, nou te oblije kite ti moso tè a pou n al chache lavi lòt kote. Jounen jodi a, se nan bidonvil, nan kay katon, n ap viv. Lè m reveye chak maten, m toujou ouvri zòrèy mwen pou m resevwa salitasyon nan men zwazo k ap chante bèl kantik. Se lavi pou zwazo nan lanfè kote m ap viv la. Yon sèl bagay k ap tann mwen, se yon lòt jounen m pral pase nan fè lapwòptay ka moun.*



Lè fanmi ak kominote yo nan yon sitiasyon kote chak moun fè yon bò, baryè ki sou wout pwoblèm mantal yo ap ouvri youn dèyè lòt. Se menm bagay k ap rive tou, lè tout resèt lontan yo sispann bay soulajman, akòz boulvèsman nan fason moun ap viv.



lè nou paka rele  
osnon pote dèy jan  
n ta vle.



vyolans sou fanm, 313  
kadejak 327

## TWOMATIS

Yon fanm sibi twomatis, lè li menm oubyen moun li renmen fè yon eksperyans pete fyèl. Pami malè ki konn abitye ba fanm twomatis, nou jwenn vyolans medam yo sibi lakay yo, kadejak, lagè, zak kraze zo ak katastwòf natirèl.

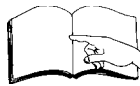


Twomatis, kidonk chòk, atake byenèt yon moun 2 jan: nan kò l ak nan lespri l. Se sa granmoun lontan rele sezisman an. Moun la vin santi li an danje, aladiv, li pa kapab fè pèsonn konfyans. Yon fanm pran yon pakèt tan pou li geri apre yon twomatis, sitou si se te yon lòt moun ki te lakòz li, se pat la nati. Yon twomatis li te sibi lè l te timoun, anvan li te kapab konprann sa k tap pase a, oubyen pale sa ak lòt moun, kapab bay yon fanm pwoblèm pandan plizyè lane, san li pa menm konn sa.

## PWOBLÈM FIZIK (PWOBLÈM NAN KÒ NOU)

Gen kèk pwoblèm mantal ki soti dirèk dirèk nan pwoblèm fizik nou genyen, tankou:

- pwoblèm òmòn ak lòt chanjman kò nou ap sibi.
- malnitrisyon
- enfeksyon, tankou VIH.
- pwazon nou pran nan pwodui chimik tankou pestisid, èbisid ak sòlvan endistriyèl.
- maladi fwa oubyen maladi ren.
- pwoblèm nou genyen, lè n pran twò gwo dòz nan yon medikaman, oubyen efè segondè medikaman fè sou nou.
- pwoblèm dwòg ak pwoblèm tafya
- apopleksi (aksidan serebral), foli (demans) ak blese andedan tèt.



Enfeksyon VIH, 284  
Lè n pran yon dòz ki twò fò nan yon medikaman, 479  
efè segondè medikaman genyen, 478  
pwoblèm dwòg ak pwoblèm tafya, 436  
maladi mantal, 135

Lè n ap chache trete yon pwoblèm mantal, fòk nou toujou sonje pwoblèm mantal sa a kapab pitit yon pwoblèm fizik. Yon lòt bò, pwoblèm fizik yo tou ka soti tou dwat nan yon pwoblèm mantal malad la genyen. Fòk nou pa bliye sa nonplis (gade nan paj 421).

Malgre gen plizyè kalite pwoblèm mantal ki egziste, gen de twa n ap rankontre pi souvan. Pwoblèm sa yo se anksyete (gwo tèt chaje), depresyon plis pwoblèm tafya oubyen dwòg. Nan pi fò kominote, fanm soufri ak pwoblèm sa yo plis pase gason. Men nan pami tafyatè yo ak dwoge yo, gen plis gason pase fanm.

Pou n wè si, wi ou non, yon moun gen pwoblèm mantal, fòk nou sonje:

Pa gen ankenn fontyè klè ki separe reyaksyon nòmal yon moun ka genyen anfas pwoblèm lavi a ak reyaksyon yon moun genyen, lè se pwoblèm mantal ki atake l.

Nan divès moman nan lavi a, pi fò moun konn gen kèk nan siy nou pral jwenn pi ba yo, paske se tout moun ki rankontre ak kontraryete, nan yon moman oubyen nan yon lòt.

Soti nan yon kominote ale nan yon lòt, siy pwoblèm mantal yo gen dwa chanje. Yon mòd konpòtman ki pa sanble nòmal nan je yon etranje gen dwa soti dirèk dirèk nan tradisyon ak prensip yon kominote genyen. Konsa, se yon mòd konpòtman ki nòmal pou kominote sa a.

## DEPRESYON (MOUN NAN SANTI TRISTÈS ANVAYI L OUBYEN LI PA GEN ANKENN SANSASYON DITOU)

Natirèlman, yon fanm ki gen moun mouri oubyen ki pèdi yon bagay ki enpòtan pou li gen dwa deprime. Men kapab se yon pwoblèm mantal li genyen, si siy nou pral wè yo rete sou li pandan lontan.

### Men siy yo:

- tristès prèske pa janm bay moun nan yon souf.
- li gen pwoblèm pou l dòmi oubyen li dòmi twòp.
- tèt li pa klè (li pa ka reflechi).
- ni plezi, ni manje, ni fè lanmou pa enterese l ditou.
- li gen pwoblèm fizik tankou maltèt ak pwoblèm nan vant (nan trip) alòske li pa gen ankenn maladi nan kò li.
- lang li ansanm ak kadav kò l vin lou, sa vle di li pale trennen epi l mal pou l fè mouvman.
- li santi l pa gen enèji pou l fè anyen.
- lide lanmò ak lide suisid ( touye tèt li) anvayi lespri l.



## Pwoblèm mantal fanm abitye genyen



pwoblèm tafya ak pwoblèm dwòg

➤ Pou n jwenn enfòmasyon sou tretman pwoblèm mantal, gade nan paj 422.

➤ Lè yon moun fè depresyon, yo konn di “kè moun nan vin lou” oubyen “tèt moun nan vin lou” oubyen “nanm li pati”.

### Suisid (lè yon moun touye tèt li)

Depresyon grav ka mennen yon moun nan suisid (moun nan ka touye tèt li). Lide suisid pase kèk fwa nan tèt prèske tout moun. Men si mòd lide sa yo tonbe toumante yon fanm chak fwa pi plis, fanm sa a dwe jwenn konkou lòt moun san pèdi tan. Nan paj 431, n ap wè kijan pou n dekouvri moun ki plis anvai touye tèt yo. N ap wè tou kijan n ka ede moun sa yo.



➤ Lè yon moun gen pwoblèm anksyete, yo konn di “moun sa a eksite”, “li toumante” oubyen “kè l sou biskèt li”

➤ Lè yon fanm gen gwo doulè nan lestomak (pwatrin) oubyen pwoblèm pou l respire, fòk li chache konkou doktè san pèdi tan. Pwoblèm sa yo kapab se siy yon maladi grav ki atake kò manmzèl.



## ANKSYETE (MOUN NAN KA SANTI L EKSITE OUBYEN LI KA DEREZISE SISPAAN BAY TÈT LI PWOBLEM)

Kèk fwa, tout moun konn santi yo nève oubyen yo toumante. Lè yon moun nève paske l gen yon pwoblèm k ap ba l traka, eksitasyon an pa konn tann twòp tan pou l disparèt depi pwoblèm nan jwenn solisyon. Men si eksitasyon an oubyen anksyete a pa sispaan, si l fè tèt moun nan pi cho oubyen tou si se bridsoukou, san ankenn rezon, moun nan eksite, moun nan ka annafè ak yon pwoblèm mantal.



### Siy:

- fanm nan santi l sou tansyon epi l eksite san rezon.
- li gen latranblad nan men.
- l ap sue
- kè l ap bat bip bip, rapid (malgre l pa malad nan kè)
- tèt li pa klè (li gen pwoblèm pou l reflechi).
- li toujou ap plenn pou doulè oubyen lòt pwoblèm nan kò l malgre l pa gen ankenn maladi fizik (sa vle di, nan kò) ki ba l pwoblèm sa yo. Sitiyasyon sa a vin pi grav, lè manmzèl santi l dekouraje.

Anksyete konn pran yon fòm grav ki rele panik. Lè yon fanm ap panike, sa fèt bridsoukou, sanzatan, e panik lan ka dire plizyè minit oubyen plizyè è d tan. Mete sou siy nou sot wè yo, yon fanm ki panike gen kèk lòt ankò. Laperèz ak kè sote ap anvayi l. L ap pè pou l pa pèdi konesans oubyen tou pou l pa mouri. An menm tan, li ka gen doulè nan lestomak (pwatrin) ak pwoblèm pou l respire. Epi, li ka santi gen yon gwo malè ki pandye sou tèt li.

Li ka santi anyen pa di l anyen, oubyen li ka mwen sansib. Li kapab chèche kanpe lwen moun oubyen kote ki fè l sonje eksperyans kite twomatize l la.

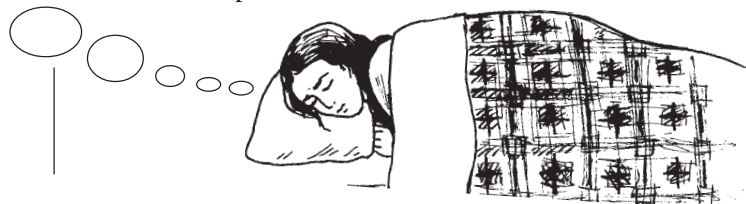
Li gen dwa vin veyatif anpil. Lè sa, kòm l ap veye danje tou tan, li ka gen pwoblèm pou l kalma kò l epi li ka pa kapab dòmi. Li gen dwa mande anraje, lè yo fè kè l sote.

Kòlè oubyen lawont gen dwa anvayi kè l akòz malè ki te rive l la.

## PWOBLEM FANM KI WOMATIZE

Yon fanm ki twomatize ka gen plizyè kalite pwoblèm. Paregzanp:

- Li gen dwa pa sispaan repase nan tèt li eksperyans pete fyèl li te fè a, sa vle di chòk li te sibi a. Lè je l klè, li gen dwa toujou ap reflechi sou bagay terib ki te rive l yo. Aswè, li gen dwa reviv eksperyans lan nan rèv, lè l ap dòmi, oubyen tou li gen dwa pa ka dòmi paske l tèlman ap reflechi sou sa.



Si fanm ki twomatize a chape, alòske lòt viktim yo mouri oubyen yo blese grav, manmzèl gen dwa santi l koupab poutèt lòt moun soufri plis pase l.

- Li santi li apa, li pa menm jan ak lòt moun.
- Sanzatann, li ka fè reyaksyon dwòl oubyen vyolan. Nan moman sa yo, li pa konnen ki kote l ye.

Anpil nan konpòtman sa yo sanble kou 2 gout dlo ak reyaksyon nòmal yon moun ka genyen anfas yon sitiyasyon difisil. Paregzanp, li nòmal pou yon moun santi l ennève apre yon eksperyans ki twomatize l. Li nòmal tou pou moun nan rete veyatif si danje a la toujou. Men si reyaksyon sa yo rive anpeche moun nan mennen aktivite l nòmalman, oubyen tou si se plizyè mwa apre twomatis la moun nan kòmanse gen reyaksyon sa yo, li kapab byen gen yon pwoblèm mantal.



➤ *Pwoblèm anksyete, pwoblèm depresyon oubyen pwoblèm tafya ak dwòg ka vin mete sou lòt pwoblèm moun ki twomatize deja genyen.*

## CHANJMAN FIZIK (NAN KÒ) AK MALADI ESTRÈS KA LAKÒZ

Lè yon moun gen pwoblèm estrès, se trapde kò moun nan gen tan pare pou l toke kòn ak pwoblèm sa a. Se konsa moun nan vin gen kèk chanjman ki fèt nan kò l. Paregzanp:

- Kè moun nan kòmanse bat pi vit.
- Tansyon moun nan monte.
- Moun nan esoufle (souf li vin kout).
- Dijesyon moun nan pran plis tan pou l fèt.

Yon fanm ka santi tout chanjman sa yo nan kò l, lè pwoblèm nan grav anpil. Lè sa a tou, depi estrès la fini, kò fanm nan ap rekòmanse fonksyone nòmalman. Men si estrès la pa twò rèd oubyen tou si se ti pa ti pa li antre sou fanm nan, manmzèl gen dwa pa fin wè kijan pwoblèm sa a aji sou kò l, menm lè l toujou gen siy yo.

Lè estrès fè lontan sou yon moun, moun nan ka vin gen menm siy nou konn jwenn nan ka anksyete ak ka depresyon yo, tankou maltèt, pwoblèm nan vant (nan trip) ak lòt pwoblèm ki fè moun nan manke enèji. Si estrès la dire, li ka vin bay moun nan maladi tankou ipètansyon.

Anpil kote sou latè, yo pa ba pwoblèm psikolojik yo (pwoblèm nan lespri) menm enpòtan yo bay pwoblèm fizik yo (pwoblèm nan kò). Nan yon sitiyasyon konsa, siy fizik anksyete ak siy fizik depresyon ap pi vit parèt sou moun pase lòt siy yo. An menm tan li enpòtan pou n pa fèmen je sou siy fizik yo, fòk nou pa bliye kòz psikolojik ki konn fè moun malad tou.

## Kijan pou n ede tèt nou epi ede lòt moun

➤ *Nan ka grav yo, nou gen dwa bezwen pran medikaman. Eseye pale ak yon travayè sante ki konn ki medikaman ki bon pou pwoblèm mantal.*



Yon moun k ap soufri pwoblèm mantal ka kòmanse jwenn soulajman ak bon jan tretman. Malgre pi fò kominote manke sèvis sante pou moun ki gen pwoblèm mantal, yon fanm gen bagay li ka fè pou kont li ak tikras mwayen (teknik pou soulajman pèsònèl). Oubyen tou, li gen dwa antre nan yon “relasyon pote kole” ak yon lòt moun oubyen ak yon gwoup.

Konsèy nou pral li yo se sèlman kèk nan bagay yon fanm ka fè pou l gen pi bon sante mantal. Konsèy sa yo va bay plis rezilta si nou fè yon jan pou n mete yo dakò ak bezwen kominote kote n ap viv la epi tradisyon li.

### TEKNIK POU N SOULAJE TÈT NOU

Lè yo pase yon jounen ap bourike, medam yo prèske pa janm pran yon ti tan pou yo fè kichòy pou pwòp tèt yo. Men tanzantan, tout fanm ta dwe mete tout pwoblèm sou kote pou yo fè sa ki fè yo plezi. Nou ta gen dwa fè kèk ti bagay nou pa gen chans fè twò souvan, tankou rete pou kont nou pandan yon ti tan pou nou kale kò nou, oubyen soti pou n al achte kèk bagay, oubyen rete travay nan jaden flè nou genyen, oubyen tou nou ka pran tan pou n fè yon bon ti manje pou yon zanmi ki vin vizite n. Tout bagay sa yo ap ede n soulaje lespr n.



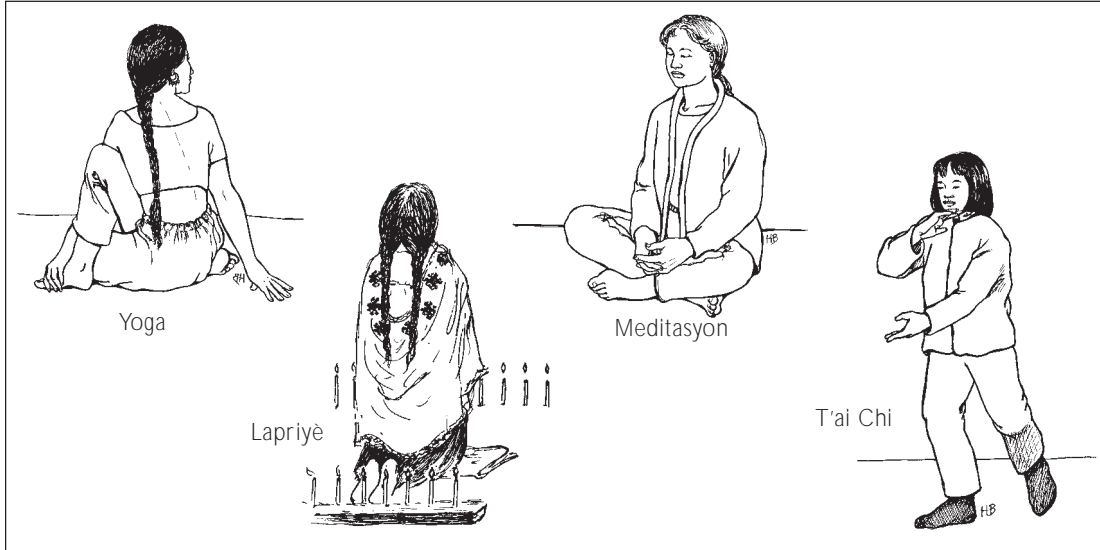
*Tanpri Ana, voye je sou timoun yo pou mwen. M bezwen yon ti tan pou m reflechi.*

**Aktivite k ap ede n dechaje tèt nou.** Si n gen pwoblèm pou n rakonte lòt moun zafè nou, n ap jwenn soulajman nan ekri powèm, nan konpoze chante ak bèl ti istwa. Oubyen tou nou gen dwa fè desen kote n ap eksprime santiman nou, san n pa sèvi ak pawòl - nou pa bezwen atis pou n fè sa.

**Fè bèbèl kote n ap viv la.** Eseye ranje espas kote n ap viv la jan nou wè l pi bon. Piti kou kay nou piti, n ap santi l gen plis lòd epi n ap santi l plis sou kontwòl, lè tout bagay ranje jan n pi renmen an. Eseye fè yon jan pou n jwenn andedan kay la valè limiyè nou ka jwenn nan ak kantite lè fre nou ka jwenn nan.

Eseye rete an kontak ak bèlte. Nou gen dwa, paregzanp, mete flè nan chanm nou oubyen, tanzantan, nou gen dwa rete koute kèk mizik oubyen tou nou gen dwa ale nan yon ti fèt nan kay kote n ap ka “rense” je nou nan gade bèl bagay.

**Toujou fè egzèsis moun k ap viv bò lakay nou (nan peyi nou) yo konn fè, lè yo vle mete fòs nan manm yo.** Anpil kominote gen pwòp kwayans pa yo ak pwòp tradisyon pa yo ki, yon bò, ede moun soulaje kò yo ak lespri yo epi, yon lòt bò, ede moun mete fòs nan manm yo. Egzanp:



Si yon moun fè egzèsis tradisyonèl sa yo regilyè, l ap ka toke kòn li pi fasil ak pwoblèm estrès ansanm ak lòt kontraryete li ka rankontre sou chimen lavi a.

## RELASYON POTE KOLE

Nan yon relasyon pote kole, 2 oubyen plis pase 2 moun pran angajman pou youn aprann konnen epi konprann lòt. Sa ka fèt ant moun ki gen nenpòt kalite rapò - ant zanmi ak zanmi, ant manm yon menm fanmi, oubyen ant fanm k ap travay ansanm, oubyen tou nan mitan yon gwoup ki te deja gen yon lòt bagay lap fè. Kèk moun ka fòme yon gwoup tounèf tou paske yo tout gen menm pwoblèm nan. Anpil fwa, yo konn rele mòd gwoup sa yo “gwoup sipò”.

*Medam sa yo te antann yo pou youn tande pwoblèm lòt pandan y ap travay.*



➤ *Anpil fwa, pase pou n kreye yon gwoup sipò tounèf, li pi fasil pou n fè yon gwoup ki egziste deja tounen yon gwoup sipò. Men fòk nou fè atansyon, lè n ap antre nan relasyon pote kole. Se pou n chèche gen kontak ak moun k ap respekte santiman n ak entimite n.*

### Kijan pou n mete yon relasyon pote kole kanpe

Lè 2 moun antre nan yon relasyon pote kole, menm si youn deja konn lòt byen, relasyon an ap pran tan pou l devlope. An jeneral, anvan pou youn moun rakonte pwoblèm li bay lòt moun, li toujou youn ti jan pentad. Anvan pou baryè yo disparèt, anvan pou youn kòmanse fè lòt konfyans, sa ap pran tan. Men kèk bagay nou ka fè pou n tabli konfyans nan mitan moun oubyen pou chak manm ki nan yon gwoup ka fè lòt moun yo konfyans:

➤ *Li enposib pou n jwenn 2 moun ki fè egzakteman menm eksperyans nan lavi a. Toujou gen youn bagay anplis pou n konprann nan istwa yon lòt moun.*

- Eseye koute, san jije, tout sa lòt moun nan ap di.
- Eseye konprann kijan fanm nan santi l. Si n te fè youn eksperyans ki sanble ak pa manmzèl la, se pou n sonje kijan n te santi n nan epòk sa a. Men fòk nou pa janm panse eksperyans yon lòt moun ka sanble tèt pou tèt ak youn eksperyans nou te fè. Si n pa konprann moun nan, pa pran pòz nou konprann li.
- Pa janm di youn fanm sa pou l fè. Nou ka ede l konprann jan presyon fanmi li ak presyon kominote a ansanm ak responsablite travay li ka ajè sou santiman l. Men se li menm ki dwe pran desizyon l pou kont li.
- Pa janm konsidere pwoblèm youn fanm kòm youn ka pèdi.
- Respekte entimite fanm nan. Pa janm rakonte lòt moun zafè manmzèl, sòf si n oblije fè sa pou n ka sove lavi l. Fòk nou toujou eksplike fanm nan sa davans, si pou pwoteje lavi manmzèl, nou pran desizyon pou n al pale ak youn lòt moun.

### Kijan pou n fòme yon gwoup solidarite

1. Chache 2 fanm oubyen plis pase 2 fanm ki vle fòme yon gwoup sipò.
2. Chache chwazi ki lè epi ki kote reyinyon an ap fèt. Li ta bon pou n chache yon lokal ki trankil, tankou yon lekòl, yon dispansè, yon koperativ oubyen yon kote moun konn al lapriyè. Oubyen tou nou ka antann nou pou n fè ti pale a pandan n ap fè travay nou gen pou n fè chak jou.
3. Nan premye reyinyon an, se pou n pale sou sa n espere reyalize ansanm nan. Si se youn gwoup ki gen plizyè moun n ap fè, se pou n deside kijan n ap dirije gwoup la. Se pou n deside tou si lòt manm ap ka antre nan gwoup la pi devan.

Moun ki lanse gwoup la kapab oblije pran kòn la nan premye reyinyon yo. Men li pa ta dwe deside pou gwoup la. Sa pou li ta fè, se bay chak manm gwoup la yon chans pou li pale, epi resantre diskisyon an si moun yo bliye ajanda reyinyon an. Apre de twa reyinyon, manm yo gen dwa deside pou yo chak fè youn ti tan nan tèt gwoup la. Si n chwazi pou gwoup la gen plis pase yon lidè alafwa, medam ki timid yo ap jwenn youn kout pous tou pou yo ka jwe wòl yo kòm dirijan, lè tou pa yo rive.



**Chans fanm genyen pou l reyini ak lòt fanm ka ede l:**

- **jwenn sipò.** Anpil fwa, pwoblèm mantal konn dechouke tout enèji yon fanm genyen. Konsa, manmzèl vin dekouraje ak lavi a. Men reyinyon ak lòt fanm ap pèmèt li ranmase plis enèji. Pi devan, sa ap ede l toke kòn ak pwoblèm l ap rankontre chak jou yo.



*Pafwa, nou konn rive nan reyinyon nan move eta, san ankenn anvi pou n pran lapawòl. Nou santi n fin delala. Epi, sanzatan, akolad yon kamarad oubyen kè kontan kèk lòt rive "kontamine" tout moun. Se konsa tou nou tout vin santi n gen plis fòs.*

- **rekonèt santiman li genyen.** Pafwa, medam yo konn kache santiman yo (oubyen tou yo gen dwa pa menm konnen si yo gen santiman sa yo) paske yo panse santiman sa yo se move santiman, se santiman ki gen danje oubyen tou se santiman moun ki san wont. Lè yon fanm rete koute lòt fanm k ap eksprime santiman pa yo, sa ap ede l dekouvri pwòp santiman pa l.

*Gen kèk nan nou ki te deja viktim kadejak, men nou pa t janm gen kouraj pou di lòt moun sa. Se sèlman nan reyinyon gwoup la, nou vin santi n ka pale sou eksperyans pete fyèl sa yo.*



- **kontwole reyaksyon tèt cho li konn abitye genyen.** Lòt kanmarad ki nan gwoup la ka ede fanm nan reflechi sou yon pwoblèm, yon fason pou l pa ajwi nan tèt cho, san reflechi.



*Se gwoup la ki aprann mwen koute opinyon lòt moun. Se konsa tou li anpeche m kite lide k ap pase nan tèt mwen yo bwote m ale. Sa ede m konprann poukisa lòt moun gen reyaksyon yo genyen yo.*

- **dekouvri rasin pwoblèm yo.** Nan boukante pawòl ansanm, medam yo ap kòmanse konprann kijan anpil nan yo ap souffri ak menm kalite pwoblèm yo. Eksperyans sa a ap ede yo dekouvri rasin pwoblèm yo.

*Anpil fwa, m konn panse m pa anyen epi m konn santi se mwen ki responsab move pas fanmi mwen ap travèse. Men se pa fòt nou si n pòv! Se nan pale ak lòt kanmarad sou kesyon sa yo, m vin konprann pouki sa nou menm fanm, n ap souffri jan n ap souffri a.*



- **pwopoze solisyon pou pwoblèm yo.** Anpil fwa, lè medam yo jwenn kèk solisyon nan brase lide an gwoup, yon fanm ap pi vit aksepte solisyon sa yo epi sèvi avè yo pase pou l sèvi ak solisyon li jwenn pou kont li.



*Nou pa t janm gen chans pou n pale ak mari nou sou kèk bagay ki te rive n depi lontan. Se refleksyon nou fè ansanm nan gwoup la ki fè n wè kijan pou n toke kòn pi byen ak mòd eksperyans sa yo. Gwoup la pèmèt nou youn jwenn fòs nan lòt.*

- **fè pouvwa tèt ansanm nan vin pi djanm.** Lè yo mete tèt yo ansanm, medam yo gen plis fòs pase lè yo antre nan batay la degrennen.

*Lè youn nan kamarad nou yo te pèdi mari l, nou te pran desizyon pou n òganize seremoni antèman an. Apre sa, nou te mennen manmzèl al chache sètifika desè mari l. Nou te ede l tou nan zafè papyè tè eritaj la. Si se pou kont li manmzèl te gen pou l fè tout demach sa yo, sa tap vrèman difisil pou li.*



➤ *An jeneral, se gwoup ki gen plizyè moun ki fè egzèsis sa yo. Men si se 2 moun sèlman ki mete ansanm, y ap toujou ka fè yo tou.*

➤ *Gen kèk fanm k ap santi yo pi alèz pou yo koute lòt moun, pandan y ap fè yon travay ak men yo - paregzanp pandan y ap fè kwochè oubyen pandan y ap koud.*

## EGZÈSIS KI APRANN NOU RIDE MOUN

Fòk pi fò manm yon gwoup rive konprann sa yon relasyon pote kole ye epi ki sa ki ka fè l mache, anvan pou youn ka ede lòt soti nan yon pwoblèm mantal. Men kèk egzèsis ki ka ede yo:

**1. Youn rakonte lòt eksperyans kote youn te ride lòt.** Pou tout moun ka konprann pi byen sa ki rele soutyen, dirijan gwoup la gen dwa mande manm yo pou yo rakonte yon eksperyans pèsònèl kote yo te jwenn oubyen kote yo te bay soutyen. Apre sa, dirijan an gen dwa poze kèk kesyon, tankou “ki kalite soutyen nou wè nan eksperyans lan? Kijan soutyen sa a te ede moun ki te gen pwoblèm nan? Kisa k sanble ak sa k pa sanble nan eksperyans yo?” Sa ka pèmèt gwoup la dekouvri kèk manman lide sou kisa soutyen ak pote kole youn ak lòt vle di.

Oubyen tou dirijan gwoup la gen dwa rakonte pou kont li istwa yon moun ki te gen pwoblèm, tankou istwa yon fanm mari l t ap plede bwè tafya oubyen istwa yon fanm mari l t ap plede bimen l. “Fanm nan te vin reziyen l; li te pran pòz pat gen pwoblèm, men li te sispann patisipe tou nan lavi kominote a”. Apre sa, gwoup la gen dwa kòmanse brase lide: “Kijan gwoup nou an ta ka ede yon fanm konsa? Kijan manmzèl li menm ta ka ede pwòp tèt li”?

**2. Egzèsis kote youn pran san l pou l koute lòt.** Nan egzèsis sa a, fanm yo ap fòmè gwoup 2 pa 2. Youn ladan yo ap pale sou yon kesyon pandan 5 a 10 minit. Lòt la ap rete koute sa k ap



pale a san l pa ni entèwonp li, ni ajoute yon mo sou sa l ap di a, sòf si se ankouraje l ap ankouraje l kontinye pale. Nan atitid li ak jès l ap fè, fòk li montre kijan l pran san l pou l tandè sa lòt la ap di. Lè premye fanm nan fin pale, 2e nan ap kòmanse pale.

Lè travay sa a fini, yap reflechi ansanm pou yo wè si seyans lan te anfòm. Youn ka poze lòt kèk kesyon, tankou “Èske w te santi m t ap koute w? Ki kote w te jwenn pwoblèm”? Apre sa, lè tout moun reyini ansanm, dirijan gwoup la ap envite yo fouye zo nan kalalou pou yo wè ki atitid ki montre pi byen lè yon moun ap koute yon lòt epi ki atitid ki montre lè yon moun enterese nan sa yon lòt ap di. Alatèt gwoup la ka pran san l pou l eksplike tou kijan, pafwa, tandè ka vle di menm bagay ak pale, sa vle di poze kesyon, pataje eksperyans, ajoute yon mo k ap fè moun nan santi kijan n konprann li. “Tandè” ka vle di tou “admèt nou poko konprann, malgre n eseye”.

## EGZÈSIS POU TRETE PWOBLEM MANTAL

Yon fwa tout manm gwoup la fin aprann kijan pou ride yon moun epi soutni l, y ap ka toke kòn ak pwoblèm mantal yo. Men kèk egzèsis k ap pèmèt gwoup la kòmanse mete men nan tretman pwoblèm mantal:

1. **Pataje eksperyans nou ak panse n nan mitan gwoup la.** Anpil moun ki gen pwoblèm mantal konn santi yo lage pou kont yo. Yon moun ki gen pwoblèm mantal ap gen tan jwenn yon bon soulajman nan pale sèlman sou pwoblèm nan. Lè youn nan manm gwoup la fin rakonte istwa pa l, fanm k ap dirije a gen dwa mande lòt manm yo pou yo rakonte kèk eksperyans ki sanble ak sa yo sot koute a. Lè tout moun fin koute, gwoup la ap kòmanse brase lide. Tout manm yo ap gade kijan istwa yo sanble youn ak lòt. Y ap gade tou si rasin pwoblèm nan chita nan pikan kwenna mòd sosyete sa a mete sou wout moun epi kijan gwoup la ta ka toke kòn ak pwoblèm sosyal yo.
2. **Egzèsis relaksasyon.** Egzèsis bon anpil, sitou pou moun ki gen estrès. Nan yon kwen trankil kote tout moun jwenn plas pou yo chita, fanm k ap dirije gwoup la ap mande medam yo pou yo fè tout sa l di yo, youn dèyè lòt:
  - Fèmen je n epi imajine nou nan yon zòn ki san danje, yon zòn ki trankil, kote nou ta renmen rete tout tan. Nou gen dwa imajine nou sou yon tèt mòn, bò yon letan, bò lanmè oubyen sou yon teren.
  - Kontinye wè zòn la devan je n pandan n ap respire fon: tanzantan n ap rale yon bon souf nan nen epi n ap pouse l deyò ak bouch nou.
  - Si sa ka ede n, se pou n kenbe yon lide pozitif nan tèt nou, tankou: “mwen santi m san pwoblèm, mwen santi m an pè” oubyen tou “mwen santi m an sekirite”.
  - Kontinye respire pandan n konsantre lespri n swa sou zòn san danje a, swa sou lide pozitif la. Fè egzèsis pandan prèske 20 minit (tan yon chodyè diri ka pran pou l kreve).

➤ Si, pandan n ap fè egzèsis relaksasyon sa a, nou kòmanse santi n pa alèz, se pou n ouvri je n epi n respire fon, sa vle di se pou n rale yon bon valè souf.



Yon fanm ka toujou fè egzèsis sa a lakay li chak fwa l gen pwoblèm pou l dòmi, l santi l ennève oubyen l pè. Bon jan respirasyon ka ede moun ki ennève jwenn soulajman.



➤ Lè n fin rakonte yon istwa ki gen rapò ak yon pwoblèm, li enpòtan pou nou reflechi tou kòm gwoup sou fason pwoblèm nan ka regle.

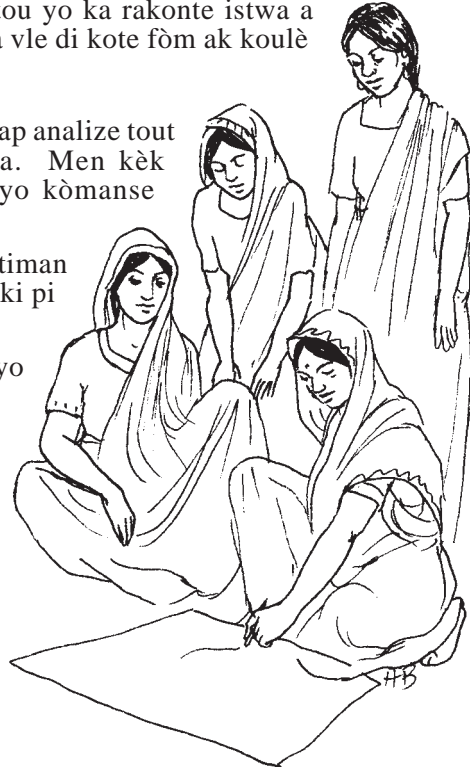
➤ Lè gen kèk tan ki pase depi yon gwoup te viv yon eksperyans pete fyèl (twomatis), olye pou y al kreye yon istwa, manm gwoup la gen dwa analize pwòp eksperyans yo te fè a.

### 3. Prepare yon istwa, yon pyès teyat oubyen yon tablo penti.

Gwoup la gen dwa konpoze yon istwa sou yon sityasyon ki sanble ak eksperyans kèk nan manm yo te fè. Fanm k ap dirije a ap kòmanse rakonte istwa a. Apre sa, yon lòt manm ap pran kòn nan pou l ajoute yon lòt bout nan istwa a. Sa ap kontinye konsa jouk tan tout moun fin bay kontribisyon pa yo, epi istwa a fin kanpe nèt. (Gwoup la gen dwa rakonte istwa a tou tankou yon pyès teyat, kote chak manm se yon aktè k ap jwe yon wòl oubyen tou yo ka rakonte istwa a nan yon tablo penti, sa vle di kote fòm ak koulè ranplase pawòl).

Apre sa, gwoup la ap analize tout lide ki parèt nan istwa a. Men kèk kesyon k ap ede manm yo kòmanse refleksyon an:

- Nan istwa sa a, ki santiman oubyen ki eksperyans ki pi enpòtan pou nou?
- Poukisa santiman sa yo parèt?
- Kijan moun nan rive fè fas ak santiman sa yo?
- Ki sa ki ka ede l rejwenn ekilib nan lavi li?
- Ki sa kominote a ka fè pou l pote kole ak moun nan?



### 4. Chache fè pòtre kominote kote n ap viv la.

Egzèsis sa a ap bay pi bon rannman, lè gwoup la gen yon bon ti tan depi l ap fonksyone. Pou kòmanse, fanm k ap dirije a ap mande lòt medam yo pou yo fè pòtre kominote kote y ap viv la. (Li ka bon tou pou alatèt gwoup la fè pòtre kominote a ak de twa mo, yon jan pou l ka mete aktivite a sou ray.) Apre sa, lòt manm yo ap ajoute kèk pawòl pou konplete pòtre a. Y ap montre tou kèk aspè nan lavi kominote a ki bon pou sante mantal moun yo ansanm ak kèk lòt aspè ki ka fè moun vin gen maladi mantal.

Lè yo fini, tout manm gwoup la yo pran yon tan pou yo analize pòtre a epi reflechi sou fason sante mantal tout kominote a ka amelyore. Moun k ap dirije aktivite a gen dwa poze kesyon sa yo:

- Kijan n ka ranfòse tout aspè nan lavi kominote a ki bon pou sante mantal moun yo?
- Ki lòt bagay tounèf moun yo dwe mete sou pye?
- Kijan gwoup la ap mete men nan batay pou chanjman an?



Kijan nou ka òganize n pou n regle pwoblèm sante kominote kote n ap viv la.

Nan peyi Salvadò, yon gwoup fanm ki t ap viv nan yon espès site katon (se sou yon teren vid, yo te monte tant yo) te deside fòme yon gwoup soutyen. Medam sa yo ki te pase tout kalite tribilasyon pandan lagè sivil la, ap pote kole jounen jodi a nan yon òganizasyon legliz k ap travay ak moun ki te viktim pandan lagè a. Ann koute youn nan yo, k ap rakonte nan ki kondisyon gwoup yo a te kòmanse travay, epi ki kalite soutyen li te rive jwenn nan gwoup la:

“Yon jou, san n pa konn pou ki rezon, tristès te anvayi kè nou tout. Se pa anyen espesyal ki te rive jou sa a, men nou tout te santi n menm jan an: nou pa t anfòm. Rapidman, youn nan nou te vin konprann pou ki rezon nou te tris konsa. Jou sa a se te anivèsè lagè a. Se nan yon dat konsa, lagè a te kòmanse fè ravaj. Devan sitiyasyon sa a, nou te pran desizyon pou n fòme gwoup soutyen a. Nou te santi nesosite pou n rete kole youn ak lòt, dekwa pou n te ka konprann eksperyans nou te viv yo, epi pou n te ka fè fas ak santiman nou te genyen paske pitit gason n, pitit fi n, mari nou ansanm ak vwazen nou te mouri pandan lagè a. Epi poukisa?

Nan gwoup la, nou te reflechi ansanm sou anpil eksperyans nou pa t janm gen chans pataje ak lòt moun. Se konsa nou te rive mete atè tou dousman baboukèt ki te anpeche n pale ansanm, ak santiman dezespwa ki te fin anvayi nou tout. Nou te rive konprann kijan laperèz kòmanse bat ba, lè n ka bay sa nou pè a yon non. Nou te dekouvri kijan se menm kalite laperèz la ki nan kè nou tout: nou gen kè sote paske moun gen dwa pa konprann nou, nou pè pou n pa jwenn repons pou kesyon nou yo, nou pè pou soufrans nou pa ogmante, si n pran rakonte eksperyans nou te viv.

Nou te jwenn chans pou n pale, pou n rele, pou n ri, men fwa sa a, se ansanm nou te fè sa. Gwoup la te ban nou sipò, li te pote kèk chanjman pou nou, li te pèmèt nou wè chimen lavi a yon lòt jan. Nou te vin gen plis enèji ak plis fòs pou n mete nan travay nou. Jounen jodi a, n ap pote kole ak viktim lagè yo - pa sèlman nan rekonstwi kay ak nan regle pwoblèm sante, men tou nan bat chalbari dèyè laperèz ak dezespwa. Se konsa sèlman viktim yo ap ka travay pou yon demen miyò, pou tèt yo ansanm ak kominote kote y ap viv la.

Malgre kantite pèt nou tout te sibi nan lagè a - malgre, yon lòt bò, lapè a poko reponn pwomès li yo - dapre jan n santi n, se kòm si nou rive akouche yon bagay tounèf. Menm jan ak yon ti bebe ki fèk fèt, gwoup soutyen a se yon lòt manm ki vin sou tè a. L ap ban nou fòs pou n pouse pou pi devan.”

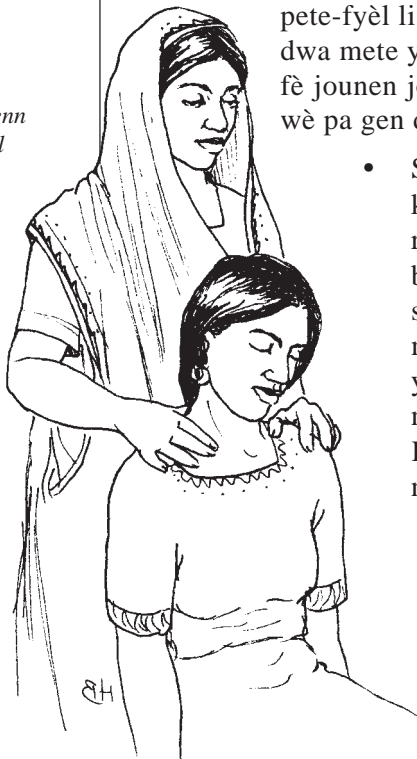


## KIJAN NOU KA EDE FANM KI TWOMATIZE REGLE PWOBLEM

➤ An jeneral, depi yon fanm fin konprann reyaksyon li, l ap kapab kontwole santiman li pibyen

- Pi gwo kout men nou ka ba yon moun k ap souffri ak twomatis, se travay avè l pazapa jouk li rekòmanse fè moun konfyans. Se li menm ki pou kontwole ak ki vitès zanmitay nou avè l ap grandi. Fòk manmzèl konnen nou enterese tande l, men an menm tan, li gen dwa tann li pare pou l pale. Okòmansman, relasyon an ap pi enteresan, si n akonpaye l nan travay l ap fè chak jou a.
- Kit se sou dewoulman lavi l anvan malè a te rive a, kit se sou eksperyans l ap viv jounen jodi a, lè yon fanm ki twomatize jwenn chans pou l pale, sa ka ede l wè kijan se menm moun nan li ye, malgre gen anpil bagay ki chanje nan lavi li. Si sa pa bay pwoblèm, se pou n ankouraje l kontinye ak de twa nan aktivite ki te konn fè l plezi oubyen nan aktivite li te konn fè san mank chak jou Bondye mete, anvan l te viktim twomatis nan.
- Li ka twò difisil pou yon moun pale sou bagay k ap rache kè l oubyen pou l detere bagay li pa menm ka sonje poutèt yo antere twò fon. Egzèsis tankou desen oubyen penti, swen fizik tankou masaj, ka ede yon moun ekspriye oubyen bliye lapenn li.
  - Si yon fanm ki twomatize ap plede reve eksperyans pete-fyèl li te viv la, chak swa anvan l al dòmi, li gen dwa mete yon bagay ki raple l eksperyans tounèf l ap fè jounen jodi a bò kabann li. Konsa, l ap toujou ka wè pa gen danje, lè l pantan nan mitan yon move rèv.
  - Si fanm nan te viktim zak kraze zo oubyen kadejak, fòk nou fè l sonje li pa gen ankenn responsablite nan pawòl li te di oubyen nan bagay li te fè pandan yo t ap fè move zak la sou li. Tout responsablite a tonbe sou do malpouwon ki te matirize l yo. An reyalyte, youn nan objektif zak kraze zo, se fè viktim nan kwè l ap toujou santi l manke moso. Konsa, fòk nou ede viktim nan konprann nan pwen sa pyès.

Masaj ka ede yon moun jwenn soulajman lè l gen lapenn.



## KIJAN NOU KA EDE YON MOUN KI VLE TOUYE TÈT LI

Nenpòt moun k ap soufri ak depresyon grav ka rive touye tèt li. Yon fanm gen dwa pa di pèsonn anyen sou lide suisid ki nan tèt li, men anpil fwa, si yo poze l kesyon, li p ap kache sa. Si n annafè ak yon moun konsa, fòk nou chache repons pou kesyon sa yo:

- Eske manmzèl deja konnen kijan l ap touye tèt li?
- Eske l gen mwayen pou l egzekite plan an? Eske manmzèl ap fè plan tou pou l touye lòt moun ansanm avè l (tankou pitit li)?
- Eske li te eseye touye tèt li deja?
- Eske se tafya oubyen dwòg k ap fè l pèdi la kat?
- Eske manmzèl ap viv lwen fanmi li oubyen lwen zanmi l?
- Eske lavi l pa vle di anyen pou li ankò?
- Eske l ap soufri ak yon pwoblèm sante ki grav?
- Eske se yon jenn fanm k ap travèse yon gwo pwoblèm nan lavi l?



*Si yon fanm  
deja fè plan pou l  
touye tèt li, fòk nou  
ride l touswit*

Si n jwenn yon repons pozitif (Wi!) pou youn nan kesyon sa yo, nou mèt konnen fanm sa a ka pi vit touye tèt li pase lòt moun. Premyèman, se pou n eseye pale ak manmzèl, si n vle ede l. Gen kèk moun ki ka deja kòmanse santi yo pi anfòm, lè yo jwenn yon ti chans sèlman pou yo rakonte n pwoblèm yo. Si fanm nan se yon

moun konsa oubyen si, malgre l toujou santi l pa anfòm, li vin gen plis kontwòl kounye a sou jan l santi l, se pou n fè l pwomèt nou li p ap janm pran desizyon fè tèt li mal san l pa pale avè n.



Si ti pale sou pwoblèm yo pa bay ankenn rezilta oubyen si manmzèl pa ka pwomèt pou l avèti nou anvan l fè atanta sou tèt li, lè sa a, fòk yo pa lache l yon may. Li bezwen bon jan siveyans. Toujou di moun ki vle touye tèt li a

nou gen entansyon mande kèk lòt moun pou yo ba l pwoteksyon. Fòk nou pale ak fanmi li, ak zanmi l, fòk nou ankouraje yo pou yo pa janm kite manmzèl pou kont li. Mande yo tou pou yo pa kite ankenn zouti danje bò kote li.

Si yo bay swen mantal nan kominote kote l ap viv la, chache wè si n pa ka jwenn yon moun ki ka vin fè ti pale avè l regilyè. Medikaman pou depresyon ka ede manmzèl tou.

## Maladi Mantal (Psikoz)

➤ *Kit se maladi, kit se pwazon, kit se twò gwo dòz medikaman, dwòg oubyen lè se sèvo ak domaj, yo tout gen dwa bay menm siy yo.*

➤ *Kèlkeswa tretman yon malad mantal ap suiv, fòk yo toujou trete l ak jantiyès, ak respè, toujou respekte diyite l.*

Yon fanm kapab gen yon maladi mantal, si l gen youn nan pwoblèm sa yo:

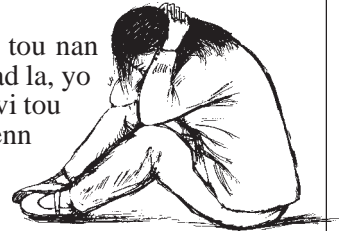
- Li plede tande vwa lòt moun pa tande oubyen li plede wè bagay dwòl lòt moun pa wè (alisinasyon).
- Gen yon seri lide dwòl k ap pase nan tèt li e lide sa yo anpeche l fonksyone nòmalman - li panse manman l, papa l, mari l oubyen pitit li vle vòlè zafè l.
- Li sispann pran swen tèt li - li refize met rad sou li, li refize fè twalèt li oubyen li refize manje.
- L ap aji yon jan ki dwòl - l ap plede di pawòl ki san sans.

Moun ki pa gen ankenn maladi mantal konn aji konsa tou, sitou si konpòtman sa yo soti nan kwayans oubyen nan tradisyon ki egziste nan kominote kote y ap viv la. Paregzanp, si yon fanm di li resevwa yon mesaj nan rèv, petèt se tèt li k ap travay dapre tradisyon komimote kote l ap viv la, ki konsidere rèv tankou yon sous konesans, yon sous enfòmasyon ki pèmèt moun wè kijan pou yo mennen bak yo. Konsa, sa pa vle di fanm sa a se yon malad mantal. N ap plis ka konsidere mòd siy sa yo kòm siy maladi mantal si yo rive anpeche moun nan fonksyone nòmalman, poutèt yo parèt twò souvan epi yo parèt ak twòp fòs.

### Tretman maladi mantal

Malgre, pifò kote sou latè, fanmi malad mantal yo konn pran swen yo, l ap pi bon si yon moun konsa ka jwenn laswenyay tou nan men yon travayè sante ki gen konpetans pou l trete maladi mantal. Nan kèk ka, fòk malad la pran medikaman kanmèm, men tretman an pa janm dwe fèt ak medikaman sèlman.

Gerisè tradisyonèl (doktè fèy) gen dwa jwe yon wòl enpòtan tou nan tretman maladi mantal. Si yo soti nan menm kominote ak malad la, yo ka konnen l deja e yo ka konprann li. Gen doktè fèy ki konn sèvi tou ak kèk tretman oubyen kèk resèt (rityèl) ki ka ede medam yo jwenn soulajman, lè tèt chaje ap toumante yo.



Anvan n pran desizyon sou mòd tretman n ap adopte a, toujou chache repons pou kesyon sa yo:

- Ki objektif chak etap nan tretman an vize? Ki rezilta nou dwe espere?
- Si malad la pa reprezante yon danje pou tèt li oubyen lòt moun, èske l ka suiv tretman sa a lakay li oubyen pandan l kontinye ap viv ak lòt moun nan kominote a?
- Èske fanmi malad la ap patisipe nan tretman an tou?
- Èske moun k ap fè tretman an se yon moun kominote a respekte?
- Èske malad la p ap pote mak oubyen èske l p ap santi tretman sa a avili l pou tout lavi l?

Si malad la dwe entène lopital, fòk nou toujou mande pou n vizite lopital la, anvan n kite manmzèl ladan. Pa bliye gade si lopital la pwòp, si malad yo an sekirite, si yo ka resevwa vizit epi si se travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal k ap pran swen yo regilyè. Malad yo dwe gen libète pou yo vire won andedan sant lan, sof si yo reprezante yon danje pou tèt yo oubyen pou lòt moun. Fòk nou pa bliye chache konnen sa n dwe fè lè n vle wete moun nan lopital.

**Chache konnen ki moun ki ka gen pwoblèm mantal pi vit.** Medam yo gen plis chans pou yo gen pwoblèm mantal, lè yo:

- te deja genyen l yon lè.
- pèdi moun nan fanmi yo oubyen lè yo separe ak fanmi yo.
- asiste zak kraze brize moun ap fè oubyen lè y ap viv ak nèg ki vyolan.
- pa tèlman jwenn konkou nan sosyete a.

**Chache dekouvri tout konpòtman ki lonje dwèt sou pwoblèm mantal.** Si n sispèk yon fanm gen pwoblèm mantal, chache konnen l pi byen. Koute sa lòt moun ap di sou konpòtman manmzèl ak sou chanjman ki fèt nan lavi li. Kòm rasin pwoblèm mantal konn chouke nan fanmi moun nan oubyen nan kominote kote l ap viv la, fòk nou reflechi pou n wè kijan fanmi an oubyen kominote a ka lakòz pwoblèm nan.

**Lè n ap ede yon fanm, eseye fè kapasite li deja genyen vin pi dyanm.** Chak fanm gen metòd pèsònèl li ki pèmèt li toke kòn ak pwoblèm l ap rankontre chak jou. Se pou n atire atansyon manmzèl sou bon rezilta li te konn jwenn ak pwòp metòd pa l. Epi se pou n montre l kijan l ka sèvi ak menm metòd sa yo pou l koresponn ak sityasyon l ap viv jounen jodi a.

**Se pou n chache solisyon an nan tradisyon ak kilti kote fanm nan leve a.** Chak kominote gen pwòp metòd tradisyonèl yo, tankou lapriyè ak rityèl, pou yo toke kòn ak pwoblèm mantal. Malgre metòd sa yo pa toujou bay bon ranman, fòk nou toujou ba yo valè yo epi sèvi ak yo toutotan n kapab. Eseye jwenn tout kalite enfòmasyon posib sou tradisyon fanm nan leve jwenn. Epi chache konnen kijan tradisyon sa yo ka tounen yon sous enèji pou manmzèl. Tout sa ki ka ride yon fanm konprann sa lap viv la, bay sa lap viv la yon sans, kapab bon pou sante li.



**Toujou sonje pa janm gen solisyon rapid.** Pa janm kwè nan moun k ap pwomèt regle pwoblèm mantal plop plop.

**Lè n bezwen èd, se pou n mande.** Si n pa gen ankenn eksperyans nan domèn sante mantal, se pou n eseye pale ak yon travayè sante ki konpetan nan domèn sa a. Koze moun ki gen pwoblèm mantal gen dwa chaje tèt nou, sitou si n gen pou n chita tande anpil moun konsa. Veye pou n wè si n pa santi n ap sibi twòp presyon, si n pa kòmanse pèdi enterè nou te genyen nan pote kole ak lòt moun, oubyen tou si, ti krik ti krak, nou pa eksite oubyen enève. Tout siy sa yo se siy ki montre nou kòmanse fè pwoblèm lòt moun tounen pwoblèm pa nou. Se pou n mande konkou epi se pou n eseye pran plis repo, se pou n fè egzèsis relaksasyon, yon jan pou n ka kontinye fè travay nou kòm sadwa.

**Kijan nou  
ka Fè  
Sante  
Mantal la  
vin pi bon  
nan  
kominote  
kote nap  
viv la.**

➤ *Nan nenpòt tretman, pati ki pi enpòtan an se pati k ap fè fanm nan santi kijan l ap jwenn soutyen ak afeksyon. Eseye fè fanmi li ak zanmi l patisipe nan tretman an.*