

SIPÒ POU CHÒK NAN KOMINOTE YO: Resous sou Chòk ak Estrateji ki Baze sou Chòk pou Lidè Relijye yo

Fas ak chòk la, lidè relijye yo souvan bay konsolasyon ak sipò. Avèk anpil rezidan New York ki nan difikilte pandan pandemi COVID-19 la, wòl sa a gen plis enpòtan toujou. Lè ou konprann chòk la ak pratik ki baze sou chòk yo, sa kapab ede ou sipòte manm kominote yo epi pwoteje pwòp byennèt pa ou.

KISA CHÒK LA YE?

“Chòk la rive apre yon **evènman**, seri evènman, oswa ansanm sikonstans, yon moun **fin sibi** ki blese santiman li oswa ki menase lavi li epi ki gen move **efè dirab** sou fonksyonman moun lan ak byennèt mantal, fizik, sosyal, emosyonèl oswa espiyèl li.”¹ Katastwòf natirèl, vyolans, lanmò, abi, neglijan, ak lòt eksperyans ki bay estrès emosyonèl oswa fizik kapab lakoz chòk la. Yo souvan fè referans ak definisyon sa a kòm “Twa (3) E Chòk yo” (Evènman, Eksperyans evènman yo, Efè), ki se yon ekspresyon Sèvis Abi Sibstans ak Sèvis Sante Mantal (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA), ki se yon branch nan Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini envante.²

Suivan koz yo, chòk la kapab vini sou plizyè fòm ki diferan:

- **Chòk Sikolojik** se yon move eksperyans ki lakoz li. Pa egzanp, yon neglijan oswa abi, ki lakoz yon blese ki chanje fason sèvo a fonksyone.
- **Chòk Endirèk** se lè ou ekspoze ak enfòmasyon oswa istwa ki chokan yon lòt moun vin rakonte yon moun, sa ki kapab genyen menm efè emosyonèl ak lè ou sibi chòk la pèsònèlman.³
- **Chòk Rasyal** se lè ou viktim oswa temwen diskriminasyon rasyal ak etnik, rasis, oswa krim lahèn.⁴
- **Chòk Kominotè** se lè ou ekspoze ak zak vyolans ant moun ki fèt an piblik toutespre, pa egzanp lè yo malmennen yon moun oswa vyolans ak zam.⁵
- **Chòk Kolektif** se lè moun tout kote ekspoze ak yon gwo tonton evènman, pa egzanp pandemi COVID-19 la oswa yon katastwòf natirèl ki deranje fonksyonman nòmal sosyete a epi ki pwodui yon reyaksyon emosyonèl kay tout moun.⁶

Fason pou idantifye siy ak sentòm chòk la⁷

De (2) moun ki sibi menm chòk la gendwa gen reyaksyon diferan ak enpak diferan sou sante mantal yo: youn ka kontinye viv lavi li san enpak sikolojik dirab, tandiske lòt la ka gen pwoblèm sante mantal ki grav epi ki dirab. Reyaksyon diferan sa yo fas ak chòk la kapab chita sou plizyè faktè, tankou faktè sosyal ak faktè kiltirèl, estabilite finansyèl, estrateji adaptasyon, ak rezo sipò moun yo genyen an plas.

Moun pa sibi evènman chokan yo (tankou lè ou pèdi yon pwòch oswa travay) menm jan nan tout kominote yo. Enfeksyon COVID-19 la ak lanmò, epi pèt travay ak salè touche rezidan New York ki Nwa epi ki Bren yo yon fason ki demezire. Travayè Nwa ak travayè Latino ki te pèdi travay yo gen mwens chans pase travayè Blan yo pou yo benefisyè asistans gouvènman an. Sa ka kontribiye nan diferans ki genyen nan chòk moun Nwa ak Latino yo sibi pa rapò ak moun Blan yo, ki yo menm gendwa sibi menm evènman an men yo gen aksè nan plis resous.⁸

Chòk pandan pandemi COVID-19 la:

Ou kapab santi chòk sikolojik la nan plizyè fason. Li se yon kriz sante piblik pèmanan nan vil ak peyi nou an. Pandemi COVID-19 la touye anpil moun, li mete moun nan pwoblèm lajan, epi li separe sosyete a, sa ki agrave chòk anpil moun sibi. Bagay sa a san parèy. Anpil rezidan Vil New York (NYC) ap sibi chòk tou akòz ensidan brutalite lapolis, enjistis rasyal, ak inegalite, epi yo ap lite pou yo fè fas ak plizyè syèk chòk istorik kominote Nwa ak kominote Bren yo, ak lòt kominote ki pa blan yo sibi. Kriz sante piblik paralèl sa yo se gwo faktè estrès ki kapab kontribiye nan chòk ak santiman pèt anpil moun genyen.⁹



Tout kalite chòk yo kapab gen efè negatif akoutèm ak alontèm sou sante mantal la.

Siy ak sentòm konpòtmantal chòk tout moun konnen yo se:

- Ou gen twoub somèy epi ou ap fè move rèv
- Ou move, fache, epi ou gen konfli entèpèsònèl
- Ou gen souvni ak panse ki jenan
- Ou renka kò ou epi ou evite moun
- Ou pa gen emosyon
- Ou dezoryante epi ou demanbre
- Ou enkyete ak panike
- Ou blame epi rayi tèt ou
- Ou veyatif twòp

Chòk la kapab lakoz yon reyaksyon somatik tou (sa vle di se kò a ki eksprime yon detrès emosyonèl). Reyaksyon somatik yo souvan soti nan chanjman biyolojik ki afekte sistèm lenbik la (fonksyon koyitif ak fonksyon emosyonèl) epi ki redui pwodiksyon kòtizòl la (òmòn ki responsab reyaksyon kò a fè fas ak estrès).¹⁰

Siy ak sentòm fizik chòk tout moun konnen yo se:¹¹

- Kè ou ap bat vit, ou gen tèt fè mal, vant fè mal
- Ou twò gwo
- Ou gen difikilte pou respire (tankou opresyon)
- Ou abize dwòg ak alkòl
- Ou souffri maladi kwonik ak maladi mantal

SA KI SOLISYON: APWÒCH POU JERE CHÒK LA

Grasa sipò ki apwopriye, moun yo kapab kwape eksperyans ki chokan yo. Apwòch ki baze sou chòk yo kapab ede moun yo vin rezistan, reprann yo, epi kontinye mennen yon vi ki gen sans epi ki pwodiktif. “4 R” ki gide apwòch ki baze sou chòk la, se SAMHSA ki devlope yo:¹²

“Yon pwogram, òganizasyon, oswa sistèm ki baze sou chòk **reyalize** enpak jeneral chòk la fè epi li konprann ki solisyon ki posib pou moun lan reprann aktivite li; **rekonèt** siy ak sentòm chòk la kay pasyan yo, fanmi yo, pèsonèl la, ak lòt moun ki nan sistèm lan; epi li **reyaji** nan entegre tout konesans sou chòk la nan politik yo, pwosedi yo, ak pratik yo, epi li chèche **reziste** nouvo chòk yo ak tout fòs li.”

- **Reyalize:** Konprann fason chòk la kapab afekte moun, fanmi, gwoup, ak kominote yo
- **Rekonèt:** Idantifye siy ak sentòm chòk ki posib yo nan fè fòmasyon ak/oswa depistaj
- **Reyaji:** Itilize pwogram ak politik ki entegre yon konpreyansyon sou fason chòk la afekte moun yo
- **Reziste nouvo chòk yo:** Anpeche oswa limite anviwònman ki bay estrès yo ki kapab deklanche souvni penib yo

KONSÈY POU DEVLOPE YON APWÒCH KI BAZE SOU CHÒK POU SIPÒTE KOMINOTE RELIJYE OU AN

Lidè relijye yo kapab chita sou “4 R yo” pou yo devlope yon apwòch ki baze sou chòk pou sipòte kominote yo a. Selon SAMHSA, panse ak sis (6) prensip sa yo pandan ou ap fòme apwòch ou an:¹³

1. Sekirite

Sekirite a fè referans ak espas ki alafwa an sekirite sou plan sikolojik ak fizik, jan moun ki te sibi chòk la defini li.

1ye konsèy: Pale ak manm kominote yo sou kalite espas kote yo santi yo pi alèz la. Panse ak faktè anviwònmanal yo (sa vle di, mèb, bri, dekorasyon) ak faktè entèpèsònèl yo (sa vle di, ki moun ki okipe espas la epi ki lè). Si yon manm kominote a di ou sa ki pral fè li alèz, fè tout sa ou kapab pou rankontre li nan yon moman ak yon kote ki adapte ak bezwen li.

2. Konfyans ak responsablite¹⁴

Lè ou toujou kominike avèk transparans, sa kapab ankouraje konfyans ak responsablite, sa ki kapab redui oswa limite reyaksyon fas ak estrès la. Rechèch yo montre tou moun yo devlope konfyans ak mefyans avèk tan k ap pase sou baz ti detay ak fwotman yo.

2yèm konsèy: Bay nouvell souvan sou sante piblik, evènman aktyèl yo, ak desizyon kominotè yo. Pataje rezon ki fè ou pran desizyon yo epi respekte angajman ou pran yo.

3. Sipò pou moun¹⁵

Sipò sosyal la fè ou santi yo renmen ou ak respekte ou. Lè sipò a soti nan men yon moun ki sibi menm chòk la oswa lòt pwoblèm sante mantal (yon “parèy” ou), sa kapab favorize lespwa, rezilyans ak gerizon. Sistèm sipò sosyal ki solid yo kapab amelyore oswa pwoteje sante mantal la epi diminiye sentòm depresyon ak enkyetid yo.¹⁶

3yèm konsèy: Rasanble gwoup moun ki gen fè menm eksperyans yo nan yon reyinyon fòmèl oswa reyinyon enfòmèl. Kreye tan ak espas pou yo pataje lide ak reflechi. Ou kapab ankouraje manm kominote yo tou pou yo pran kontak ak gwoup sipò sante mantal moun parèy yo ap dirije (gade lis resous la nan fen dokiman sa a pou jwenn enfòmasyon sou fason pou jwenn gwoup sipò yo).

4. Kolaborasyon ak echanj

Lè ou pataje otorite epi lè ou pa pran desizyon poukont ou, sa kapab ede fè ou santi ou gen kontwòl ak libète epi sa kapab ranfòse objektif ou genyen an ak santiman apatenans ou an.

4yèm konsèy: Chèche kontribisyon moun yo nan aktivite kominotè yo epi ofri opòtinite pou yo patisipe nan preparasyon yo.

5. Bay responsablite

Lè ou priyore eksperyans ak pwèn fò moun yo, sa kapab bay yon baz pou ankouraje gerizon an. Pou ede moun ki te sibi chòk yo, sipòte yo lè yo ap fè pwòp chwa pa yo ak fikse pwòp objektif pa yo.

5yèm konsèy: Fè moun yo patisipe nan chita pale k ap fèt sou sante ak byennèt yo. Ofri yo libète pou yo chwazi ki estrateji yo pral itilize pou yo jere chòk yo a.

6. Kesyon kilti, istwa ak sèks

Konsidere fason pwogram, politik ak kominikasyon legliz ou an reflekte bezwen rasyal, etnik ak kiltirèl manm kominote ou yo, ak fason yo jere chòk istorik ak chòk ant jenerasyon yo.

6yèm konsèy: Fè tout moun patisipe nan lansman nouvo inisyativ yo nan ou asire yo reflekte idantite ak bezwen divès manm kominote yo.

KONSÈY POU OGMANTE REZISTANS¹⁷

Rezistans se lè ou kapab reprann kò ou apre yon sitiyasyon difisil. Lè ou ankouraje sekirite, transparans ak kolaborasyon nan relasyon, kominote ak òganizasyon yo, sa kapab soulaje estrès la epi favorize rezistans lan. Lidè relijye yo kapab itilize estrateji sa yo pou yo pran swen tèt yo epi yo kapab pataje yo tou ak manm kominote yo pou ede yo ranfòse rezistans yo:

- **Lè ou rekonèt santiman chagren, pèt ak tristès se bagay ki natirèl, sa kapab favorize rezistans:** Aksepte santiman ou yo. Reprann ou nan pwòp vitès ou epi nan fason pa ou. Pran pasyans ak tèt ou.
- **Kreye lyen ki ka sipòte ou:** Lèzòm se kreyati ki amikal. Yo konte sou lòt moun pou santi yo gen valè, pou aksepte yo epi pou yo gen sekirite. Lè ou kreye lyen grasa relasyon ki ba ou sipò, sa fè ou santi ou an sekirite epi ou fè pati yon kominote ki kapab ankouraje gerizon ou. Lè ou rebran kontak avèk zanmi ak manm fanmi yo, sa kapab yon gwo sous sipò tou.
- **Idantifye ak itilize pwen fò ou yo:** Kriz nan kominote yo kapab kreye opòtinite pou idantifye pwen fò ak kalite pèsonèl (tankou bravou, imè, ak kè sansib) ou kapab itilize pou jere estrès sitiyasyon difisil yo lakoz.
- **Itilize konpetans ou pou ede lòt moun yo nan aktivite yo, tankou ofri tèt ou pou ede yo fè fas ak difikilte:** Pou jwenn opòtinite pou ofri tèt ou, al gade nan [Help Now NYC](#) oswa [NYC Service](#).
- **Konsantre ou sou bagay ou kapab chanje yo:** Idantifye defi yo epi konsantre ou sou sa ou ka kontwole yo. Konsantre tout atansyon ou sou ou ak kote ou ye nan moman an epi patisipe nan aktivite ki bon pou lasante.
- **Reyaji fas ak lòt moun yo ak kè sansib epi prekosyon epi admèt COVID-19 la touche moun yo yon manyè ki diferan:** Montre moun yo ou respekte yo; pale ak yo pou fè yo konnen ou pare pou koute eksperyans yo fè ki ka pa menm ak eksperyans pa ou yo.

- **Imè ak distraksyon:** Imè kapab se yon gwo estrateji adaptasyon, epi lè ou jwenn opòtinite pou patisipe nan aktivite ki amizan, sa kapab bloke kèk nan nouvel ki negatif ak penib ou ap resevwa epi tandè nan medya yo. Admèt toude kapab se estrateji pou evite move nouvel yo kòm repons ak chòk la tou. Itilizasyon imè ak distraksyon kòm yon estrateji adaptasyon alontèm kapab fè ou evite oswa elimine santiman penib yo ki ka retounen yon mannyè ki ka fè ou mal epi choke ou plis.
- **Admèt mal chòk rasyal la fè:** Yo souvan inyore oswa minimize moun ki sibi chòk rasyal yo. Lè ou kreye opòtinite pou pale sou zak rasis ou sibi yo epi lè ou chèche sipò nan men moun ou fè konfyans, sa kapab ankouraje ou epi fè ou reprann ou. Ou kapab eksprime ou tou grasa aktivis pou ede ou jere doulè w la.
- **Kreye lespwa:** Reflechi, planifye, epi atann ou ak rezilta pozitif. Konte sou moun nan kominote w la ak rezo sosyal ki ap ede ou, epi konnen ou gen yon kominote moun ki kanpe deyè ou, menm si ou ou pa wè li. Lè nou rekonèt ak sipòte youn lòt nan moman sa yo, sa kapab ede nou soti pi fò epi nou pi solidè.

Sipò pou sante mantal kapab itil:

Yo kapab rezoud pwoblèm chòk, pwoblèm sante mantal epi geri maladi yo avèk divès tretman ak/oswa medikaman. Lè ou chèche tretman pou sante mantal, sa kapab:¹⁸

- Amelyore kalite lavi ou nan diminye sentòm yo
- Ranfòse relasyon yo
- Amelyore pèfòmans ou nan lekòl oswa nan travay
- Diminye konfli entèpèsònèl
- Diminye risk pou abize sibstans ak/oswa pou gen pwoblèm sante

KONSÈY POU METE YON MANM KOMINOTE A AN KONTAK AK SIPÒ POU SANTE MANTAL

- Fikse yon lè pou pale ak moun lan an prive epi di li ou gen enkyetid.
- Fè li konnen ou enkyete pou li epi eksplike li ou ta renmen refere li bay yon pwofesyonèl sante mantal.
- Rasire li sèvis sante mantal yo sekrè epi yo efikas.
- Si ou gen chwa a, eseye prezante li plizyè posiblite ki genyen pou refere li bay moun ki konsène a. Ou kapab jwenn yon pwofesyonèl sante mantal lè ou gade resous ki anba yo oswa lè ou rele NYC Well (**1-888-NYC-Well**) pou yo mete ou an kontak ak yon pwofesyonèl sante mantal.
- Pale sou bagay tankou frè yo, kote a, aksesibilite, elatriye.
- Asire moun lan ou ap toujou la pou li. Ou ka menm pwopoze li pou akonpaye li nan premye vizit li kay pwofesyonèl la.

SIPÒ POU SANTE MANTAL DISPONIB

(1) Jwenn yon pil sèvis sante mantal ki gratis nan telefòn oswa anliy. Si ou menm oswa yon moun ou konnen bezwen sipò, nou ankouraje ou kontakte pwogram ki nan lis yo [la a](#). Genyen èd ki disponib kèlkeswa pwoteksyon asirans ou genyen oswa sitiyasyon ou ak imigrasyon.

(2) Ale sou [sitwèb NYC Well la](#), ki ofri yon pakèt aplikasyon pou byennèt ak sipò emosyonèl ki kapab ede ou soti nan sitiyasyon difisil la. Si sentòm estrès ou yo vin twòp pou ou, mande sipò ak èd. Ou kapab kontakte NYC Well, ki se yon liy èd sekrè pou jwenn sèvis sante mantal ak sèvis abi sibstans. Konseye ki gen fòmasyon pou sa kapab ba w sipò 24 sou 24, 7 sou 7, nan plis pase 200 lang. **RELE NAN:** 1-888-NYC-Well (**1-888-692-9355**), **VOYE TÈKS:** “Well” nan 65173, oswa **TCHAT ANLIY** sou [nyc.gov/nycwell](#). Sèvis yo gen ladan:

- Konsèy nan sitiyasyon kriz
- Sipò pou moun lapoula
- Konsèy akoutèm
- Ekip mobil lè gen sitiyasyon kriz
- Kontak ak sèvis sante mantal ak sèvis abi sibstans pèmanan yo, tankou gwoup sipò pou moun ak lòt sèvis sante mantal pwofesyonèl ki baze sou chòk yo

(3) Rele Liy Èd Eta New York pou Sipò Emosyonèl pandan COVID-19 la nan 1-844-863-9314 pou pale ak pwofesyonèl benevòl yo fòm espesyalman pou sa. Yo disponib pou koute ou, sipòte ou epi refere ou soti 8è AM rive 10è PM, sèt jou sou sèt.

(4) Pale ak yon Repezantan Viktim Krim atravè Liy Dirèk Safe Horizon an nan 1-866-689-HELP ki fonksyone 24 sou 24, 7 sou 7 oswa Pwogram Asistans Viktim Krim lan, ki fonksyone nan komisarya yo ak Zòn Sèvis Polis Lojman yo nan tout vil la. Pwogram lan gen repezantan viktim ki rezève pou sivivan vyolans domestik yo ak lòt repezantan pou viktim chak lòt kategori krim. Pwogram lan bay konsèy pou ankouraje yo, mete yo an kontak ak moun oswa terapi an gwoup, epi li ede yo fè fas ak pwoblèm jiridik ak pwoblèm finansye ki kapab genyen apre yon krim. [Klike la a pou jwenn yon repezantan nan kominote ou an.](#)

(5) Rele Aging Connect pou jwenn referans pou resous, sèvis ak opòtinite pou granmoun aje yo ak fanmi yo. Rele 212-Aging-NYC (**1-212-244-6469**).

(6) Rele Early Childhood Mental Health Network (Rezo Sante pou Timoun Piti) pou jwenn sipò pou sante mantal pou jèn timoun yo ak fanmi yo. Sèt (7) sant terapi pou timoun piti, ki louvri pou tout rezidan New York yo, chita kò yo nan tout vil la epi yo ofri tretman pou sante mantal espesyalize pou timoun depi yo fèt rive jiska senk (5) lane, ansanm avèk aksè pou yo jwenn repezantan fanmi ak kontak pou yo jwenn sipò pèmanan. [Klike la a pou jwenn klinik ki pi pre ou an.](#)

(7) Kontinye enfòmè ou sou sante mantal la ak estrateji pou sipòte manm kominote yo nan telechaje Zouti Sante Mantal ThriveNYC pou Lidè Relijye yo [la a](#).

LÒT RESOUS POU CHÒK

Si ou ta renmen kontinye enfòmè ou sou chòk yo, nou ankouraje ou al gade resous sa yo:

- [New York State Trauma-Informed Network](#)
- [National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health](#)
- [Child Mind Institute Trauma Guides](#)

NÒT FINAL

- 1 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2 Ibid.
- 3 "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction. Accessed March 20, 2021.
- 4 Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5 Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence.
- 6 Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/.
- 7 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 8 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9 Ibid.
- 10 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 11 "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html.
- 12 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13 Ibid.
- 14 Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf.
- 15 Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16 Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18 "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974. Accessed March 25, 2021.