

Kisa mwen ka fè pou ede pitit mwen an ?

Nou tout vle pi bon bagay ki posib pou pitit nou. Se ou ki ka fè pi gwo enpak sou sante ak byennèt pitit ou.

Ou pa poukont ou.

Gen apil moun ki kontre avèk difikilte ak detrès, lè yo timoun. Gen bagay ki ka rive pitit nou ak nou menm san se pa fòt nou, epi nou pa ka kontwole yo.

- ✓ Chèche yon terapè ki fòme pou trete twomatis, pou ede ou.
- ✓ Jwenn pwòp sipò pou tèt ou kòm paran, oswa kòm moun k ap okipe pasyan.
- ✓ Pale avèk konseye nan lekòl pitit ou, oswa avèk pwofesè, doktè ak terapè li sou kesyon twomatis.
- ✓ Pou aprann kouman ou ka kòmanse tretman pou gerizon depi jodi a, ale nan adrès: www.positiveexperience.org

Ou ka kòmanse pwosesis gerizon an ak fòtifye fanmi ou pou lavni.

Èske ou te konnen ?

ACE se bagay ki rive epi ki chaje tèt moun, yo konn rele **Adverse Childhood Experiences** (Eksperyans Difisil pou Timoun). Gen yon etid ki montre eksperyans sa yo konn rive fè yon enpak sou sante moun, lè yo vin gran. Gen anpil tretman ki kapab fèt pou ede moun ki gen ACE geri. Nan pami sa, genyen eksperyans ak relasyon ki bon pou sante ak pozitif.

Pou aprann plis sou ACE, ale nan adrès : www.cdc.gov/violenceprevention/aces

Ou pa fin sèten kisa ou dwe fè ?

Pou jwenn asistans, rele nan telefòn oswa voye yon mesaj elektwonik bay Parent/ Professional Advocacy League (PPAL, ki vle di Lig Pwofesyonèl pou Ede Moun).

Nimewo Telefòn gratis : **1-866-815-8122**
Adrès elektwonik : info@ppal.net

Pou yon evalyasyon klinik an tan reyèl, rele oswa voye tèks Liy Asistans Sante Konpòtman Massachusetts la oswa pale sou sit entènèt yo:

Nimewo telefòn gratis (rele oswa tèks):
1-833-773-2445

masshelpline.com/how-we-can-help

Pou jwenn asistans nan ede timoun lekòl oswa lòt kalite sipò, rele Federation for Children with Special Needs (Federasyon pou Timoun ki gen Bezwen Espesyal)

Nimewo Telefòn gratis : **1-800-331-0688**
fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

Aprann plis nan pòtay entènèt National Child Traumatic Stress Network (Rezo Nasyonal pou Timoun ki Gen Estrès Twomatik) la:

www.nctsn.org

Ale nan pòtay entènèt Family Resource Center Network (Rezo Sant Resous pou Fanmi) an:

www.frcma.org

Konprann Twomatis Timoun nan Fanmi ou

Men kouman ou ka ede



Resous sou Tretman Enfòmè pou Twomatis pou Paran ak Moun k ap okipe Pasyan

Kisa ki rele Twomatis ?

Lè yon moun santi li an danje, poutèt sikonstans oswa mennas ki lakòz tansyon lespri, oswa doulè, oswa lakrentif la, nou rele sa yon twomatis. Menm si yon twomatis kapab genyen konsekans grav pou byennèt yon moun, ou ka geri epi vin pi fò si ou jwenn sipò.

Yon sikonstans twomatik kapab gen ladan li :

- Abi fizik, emosyonèl, oswa seksyèl
- Moun lan pa gen yon kote pou li rete, epi li pòv
- Prejije rasyal
- Diskriminasyon pou karakteristik tankou lè yon moun se fi oubyen gason, oswa poutèt oryantasyon seksyèl li, andikap li genyen, relijyon li, gwoup etnik li, oswa pou lòt rezon
- Kaponnaj
- Katastwòf natirel ak kriz nan sante piblik
- Viv avèk vyolans nan yon kominote oswa yon fanmi, lagè, zak teworis
- Paran oswa moun k ap okipe w la k ap pran dwòg, maladi mantal, oubyen neglijan
- Lapèt oubyen separasyon avèk yon paran oswa avèk yon moun k ap okipe w, oswa yon moun nan fanmi w yo mete nan prizon
- Aksidan, blese, oubyen maladi grav



Kisa ou ka wè nan yon timoun :

Men kèk egzanp ki montre kouman timoun konn aji apre yon twoma. Tout ti moun pa pral reyaji nan jan sa yo. *Tout bagay sa yo ka rive dapre laj, pase, ak eksperyans timoun lan.*



- Li pantan fasil, epi tout tan l ap veye danje



- Li pa enterese ankò nan zanmi ak nan fè aktivite



- L ap aji tankou yon timoun ki gen mwens pase laj li : pipi nan kabann, pale tankou tibebe, pè separasyon



- Fè aksyon ki ka fè tèt li mal, oswa ki gen danje

- Si se yon adolesan, li pran dwòg

- Sentonm fizik : mal tèt, kolik, doulè ak lakranp



- Pwoblèm pou dòmi ak manje

- Pa ka rete trankil, ajitasyon

- Chanjman nan jan li aji nan lekòl

- Difikilte pou konsantre ak aprann

- Enkyetid, pànik, ak lakrentif pou sekirite lòt moun

- Fè move san ak kolè fasil, konpòtman defyans

- Evite moun, kote, oswa bagay

- Santi li koupab oswa wont

- Pa santi emosyon

Pou jwenn plis sipò : Tretman Enfòm pou Twomatis

Lè ou li sa a, se yon premye pa ou fè. Kounye a, ou konn plis sou kesyon tomatis la. Men kisa ou kapab fè apre :

- **Rele** Parent/Professional Advocacy League (PPAL). Mande yon espesyalis nan sipò pou fanmi, ki se yon paran tou, pou ede ou menm ak fanmi w.
- **Aprann** plis sou twomatis ak sou nouvo swen ak tretman enfòm pou twomatis nan pòtay entènèt **National Child Traumatic Stress** la : www.nctsn.org

Paran ak Moun k ap Okipe Pasyan yo Bezwen Sipò tou !

Anpil nan paran ak moun k ap okipe pasyan yo te gen twomatis nan pwòp pase yo. Pafwa eksperyans sa yo kapab fè yon enpak sou jan yo reyaji anfas pitit yo. Si ou mande asistans ak jwenn jan pou okipe tèt ou, sa kapab bay pitit ou yon bon egzanp.

