



## DIVISION OF STUDENT AFFAIRS

Gerizon kolektif apre yon seri evènman trajik

Lendi 30 oktòb 2023

Chè Kòlèg,

Lanmò trajik yon elèv ki te rive sou kanpis la semèn pase a te yon eksperyans chokan epi ki vrèman twoublan pou kominote nou an. Evènman sa a, asosye ak tout evènman twomatizan ki ap dewoule nan monn nan aktyèlman yo, kapab vin akablan epi yo kapab deklannche yon pakèt emosyon konplike. Kèk moun kapab santi enèji yo ap chanje oswa yo pa kapab konsantre. Ou kapab santi w pran nan pyèj, detache, epi vid, oswa pa kapab aksepte sa ki pase a.

Selon jan evènman an pwòch avèk ou, sentòm yo kapab pi grav pou ou toujou. Tanpri, konnen sa w santi a nòmral, epi se rezilta eksperyans yon evènman ki twomatizan.

Nan jou ki ap vini yo, bay tèt ou pèmasyon pou santi epi eksprime emosyon w yo. Ou kapab ap goumen ak lide kòmkiwa li pi bon pou w rete poukont ou, pou kontinye fè aktivite w abitye fè yo, epi pou w evite santi emosyon w genyen yo! Lide sa a ap sèlman fè gerizon an pran plis tan epi agrave doulè w la.

Si li difisil pou w jere sitiyasyon an, li enpòtan pou w mande èd nan moman detrès sa a. Li kapab fò anpil pou fè fas ak twomatis nou ap viv antanke kominote. Si nou aprann mande èd, nou kapab dekouvri rezistans ak kapasite gerizon nou genyen antanke yon kominote.

Ekip nan [Pwogram Èd pou Pèsonèl Anseyan](#) an la pou ede w. Nou envite w kontakte nou nan 301.314.8170 oswa 301.314.8099 pou òganize yon konsiltasyon pou bezwen pèsonèl oswa òganizasyonèl ou yo.

### **Men kèk konsèy pratik pou ede w pandan w ap geri:**

**Mande èd:** Lanmò pote doulè epi li kite yon enpak emosyonèl moun pa kapap dekri pafwa. Montre w onèt konsènan sa w santi ak sa w ap viv la, epi mande kominote sou kanpis la ede w. Chèche konn tout resous ki disponib sou kanpis la epi mande èd.

**Pran swen tèt ou:** Fè atansyon ak kò w. Manje, dòmi, repoze, epi idrate. Menmsi sa parèt senp, nou dwe sonje pou nou manje epi pran swen tèt nou avèk pwodui debaz yo.

**Pratike oto-konpasyon:** Pa fè jijman kritik ki grav sou tèt ou! Ou enpòtan, epi santiman w yo gen enpòtans. Pale ak tèt ou menm jan w t ap pale ak yon zanmi ki nan yon moman difisil. Lè w fè yon diskou negatif ak yon analiz kritik sou tèt ou nan eksperyans sa a, sa p ap ede w vin gen yon santiman espwa.

**Pran Poz:** Bay tèt ou poz ou bezwen pou w respire epi reprann ou.

**Konekte ak kominote w la:** Montre w onèt konsènan sa w santi epi konekte avèk kominote a pou kreye yon seri espas pou kontwòl ak gerizon ki sèten!

Pa bliye, se nou tout ki ladan ansanm. Yon jou, yon etap, yon dlo nan je alafwa, nou ap geri!

Nan Byennèt,

Dr. Tonya C. Phillips, Responsab Pwogram

Pwogram Èd pou Pèsonèl Anseyan  
Sant Sante Inivèsitè  
*Li (pwonon feminen)*