

2025

MWA KONSYANTIZASYON SANTE MANTAL

PASE DE KONSYANTIZASYON AKSYON

Objektif mwa

DIMANCH	LENDI	MADI	MEKREDI	JEDI	VANDREDI	SAMDI
				Ekri twa objektif espesifik pou pran swen pwòp tèt ou pou mwa, epi mete yo kote ou ka wè yo. 1	Tcheke pwòp sante mantal ou. Fè yon depistaj sante mantal sou paj nou an. Li gratis, anonim, epi konfidansyèl. 2	Pase yon ti tan nan lanati. Kit se pou fè yon ti mache, chita anba yon pyebwa, lanati ka fè ou santi ou pi kalm. 3
Eseye mande yon moun: "Ki jan ou ye tout bon?" Bat pou w rive konprann kouman li ye vre nan fon kè l. 4	Eseye pataje istwa sante mantal ou sou rezo sosyal yo oubyen ak zanmi pwòch ou yo. Aksyon brav sa a ka ede diminye estigma nan kominote w la. 5	Pran yon ti tan jodi a pou detann ou. Fè yon pastan ou renmen oswa eseye yon nouvo pastan si ou pa gen yon pastan ou abitye fè. 6	Pratike bon abitud dòmi jodi a. Reziste anvi pou w pase tan sou rezo sosyal oubyen gade televizyon. Vize pou w dòmi 8 èdtan. 7	Planifye yon randevou avèk tèt ou. Fè bagay ki amizan, ba tèt ou yon ti lanmou. 8	Kreye yon "espas kalm" lakay ou. Mete bagay ki ka ede w detann ou, tankou dra oswa liv ou pi renmen an. Sèvi ak espas sa lè w bezwen tan pou tèt ou. 9	Pase 10 minit ap ekri nan jounal ou. Ekri tout sa ki nan tèt ou epi remake kijan ou santi w lè ou fini. 10
Voye yon mesaj tèks bay yon moun nan lavi ou jodi a. Pataje rekonesans ou genyen ke l nan lavi w. 11	Ede tèt ou pandan w ap ede lòt moun: Debarase w de bagay ki pa nesèsè yo tankou bay rad, jwèt, liv, elatriye. Espas ki pi klè ka ede lespri w santi l pi lejè. 12	Eseye pataje istwa sante mantal ou sou rezo sosyal yo oubyen ak zanmi pwòch ou yo. Sa ka ede diminye estigma nan kominote w la. 13	Eseye yon egzèsis respirasyon pou santi w pi kalm. Respire pandan 4 segonn, kenbe souf ou pandan 4 segonn, rann souf ou pandan 4 segonn. 14	Li afimasyon sa jodi a nenpòt lè ou ta bezwen li: "Nou tout se premye fwa nou ap viv antan ke imen. Fè tèt ou gras pandan w ap kontinye aprann epi chanje." 15	Ale yon kote ou poko janm ale. Sa ka osi senp ke pran yon lòt wout pou retounen lakay ou. Chanje wout la ka ouvri ou a nouvo posiblite. 16	Ou merite repo. Fè yon ti dòmi, chita trankilman nan lanati, oubyen pwofite jou a pou w pa travay. 17
Pase kèk tan ak yon zanmi a pwal pou diminye òmòn estrès ou. Si ou pa gen yon bèt lakay ou, al wè yon zanmi ou genyen oswa fè volontarya nan yon abri. 18	Panse ak yon moun ou ta renmen ranfòse relasyon w avè l. Pran yon randevou pou w pale avè l nan telefòn oubyen pou nou rankontre an pèsòn. 19	Lespri ou fonksyone pi byen lè bezwen debaz ou yo satisfè. Fè tout sa ou kapab pou bwè omwen 64 ons dlo jodi a pou rete idrate. 20	Eseye yon nouvo teknik pou jere sitiyaasyon jodi a. Tankou teknik respirasyon, jwe ak yon bèt ou gen lakay ou, oubyen gade yon fim ou renmen. 21	Ou gen yon kòz ki enpòtan pou ou? Reflechi sou yon fason ou ka sipòte kòz sa, kit se avèk tan ou, oswa donasyon. 22	Reflechi sou limit ou bezwen poze pou viv yon lavi ki pi pezi. Si ou santi ou pare, kominike limit ou yo ak moun ki konsène yo. 23	Rekonekte esprityèlman si se yon bagay ou entèrese. Eseye rantre nan yon kominote lafwa, oswa fè yon byen. 24
Chache yon evènman kominotè pou ale. Tankou yon atelye, yon festival fim lokal, yon repa pataje ant zanmi, yon match espòtif, elatriye. 25	Planifye yon rankont ak moun ou renmen. Konekte ak moun ou sousye de yo ka ogmante kontantman ou. 26	Fè yon nouvo eksperyans tankou resèt, ekri yon powèm, pentire, kolore. Ekspresyon kreyatif gen lyen ak byennèt jeneral nou. 27	Sante fizik nou lye ak sante mantal nou. Jwenn yon ti tan pou w bouje kò w jodi a nan nenpòt fason ou kapab. 28	Fè yon lis fòs ou yo! Si w pa ka jwenn yo, eseye mande yon moun ki pwòch ou, 3 pwen fò ou genyen lakay ou. 29	vizite sit entènèt nou an ak medya sosyal nou yo pou w jwenn plis enfòmasyon sou kijan ou fè aksyon pou sipòte sante mantal ou. 30	Ekri yon lèt a pwòp tèt ou pou selebre tout aksyon ou te pran nan mwa sa pou sipòte sante mantal ou. 31

JWENN PLIS ENFÒMASYON AK RESOUS SOU WWW.SIKOLOJIANKREYOL.COM