

Swen pèsònèl

Kisa swen pèsònèl ye?

- Swen pèsònèl se fason ou satisfè pwòp bezwen ou yo. Bezwen sa yo kapab se.....bezwen emosyonèl oswa fizik.
- Swen pèsònèl sanble diferan pou tout moun.
- Bagay prensipal la sèke ou fè sa k ap ede ou santi ou bon ak sipòte.
- Fè yon avòtman kapab yon chwa ki difisil. Nou vle asire ou pran swen tèt ou.



Men kèk fason pou pran swen tèt ou anvan pandan ak apre avòtman ou. Anpil moun jwenn diferan bagay yo itil. Eseye yon ti kantite pou wè sa ki efikas pou ou.

Anvan

- Achte kèk sèvyèt ijyenik.
- Gen yon rad ki pwòp, konfòtab ki pare pou rilaks ou.
- Chèche jwenn manje bon gou ou pi renmen.
- Si ou kapab, mande yon moun pou vini avèk ou. Yon moun w ap kontan wè apre avòtman ou.

Pandan

- Pale avèk doktè yo ak enfimyè yo si ou santi ou pa alèz.

- Respire anpil ak fò. Rale lè nan narin ou pandan twa segonn, epi pouse lè a soti dousman nan bouch ou.
- Fèmen zye ou epi imajine yon moun ou renmen oswa yon kote ki fè ou santi ou an sekirite ak kontan.

Aprè

- Koute chante ou pi renmen yo.
- Fè ti kabicha epi pran yon ti repo kèk fwa.
- mete bèt kay ou nan bra ou.
- Pale avèk yon moun ou renmen.
- Fè yon bon pwomennen nan yon pak oswa nan katye ou.
- Bwè kèk ti gòje te oswa lòt bwason cho.
- Gade yon bagay k ap fè ou ri.
- Montre ou jantiy avèk tèt ou, ou merite sa.



Ou toujou gen chans pou pale avèk yon moun konsènan santiman ou anvan oswa apre avòtman ou. yon konseye ki nan All Options ap koute ou epi l ap ba ou sipò.



Talkline: 1-866-4-EXHALE
1-866-439-4253

