



CHÒK: KISA PARAN YO TA DWE KONNEN

Chòk se yon reyaksyon emosyonèl ak fizik ak yon evènman ki aktyèl oswa yo konsidere tankou yon menas. Kèk egzanp sou evènman espesifik ki kapab twomatik kapab genyen ladan yo vyolans, abi, pèsekisyon oswa abandon. Diplis, grandi ak sitiyaasyon mizè oswa ak yon manm fanmi ki ap lite ak konsomasyon dwòg, oswa temwen vyolans kominotè oswa rasis, kapab twomatik. Yon evènman twomatik ka afekte yon timoun dirèk - ki rive yo oswa ki rive yon moun yo konnen - oswa timoun nan kapab temwen li nan medya yo, tankou yon fiziyad oswa yon zak teworis. Pandan pandemi COVID-19 la, kèk nan defi sa yo ka sanble menm pi difisil pou jèn yo, menm jan pou edikatè yo ki kapab fè fas ak pwòp defi yo.

Chòk varye anpil swivan timoun yo ak eksperyans yo. Gen kèk timoun ki kapab reyaji dousman oswa ak vyolans nan yon sèl evènman twomatik. Yon lòt kote, estrès toksik - eksperyans konstan chòk, repete a, tankou pèsekisyon pwolonje, vyolans oswa rasism - genyen yon pi gwo risk pou sentòm chòk yo.

Chòk kapab genyen tou yon enpak sou konsepsyon timoun lan genyen sou pwòp tèt li - kijan yo defini tèt yo, konfyans nan tèt yo ak konpetans yo. Nan yon evènman kote pa genyen domaj fizik - tankou abi emosyonèl oswa temwen vyolans - konsepsyon yon timoun sou pwòp tèt li kapab toujou nwi li.

Kisa ki Eksperyans Negatif Timoun yo (Adverse Childhood Experiences, ACEs)?

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Center for Disease Control and Prevention, CDC) dekri ACE yo tankou *posib* evènman twomatik ki rive timoun ki soti nan (0-17 ane) tankou:

- viktim vyolans, abi oswa abandon
- temwen vyolans lakay yo oswa nan kominote a
- yon manm fanmi te eseye touye tèt li oswa touye tèt li

ACE yo genyen ladan yo tou enfliyans nan anviwònman yon timoun ki nwi enpresyon sekirite, estabilite oswa konekyon li ak lòt manm nan kay la, tankou:

- pwoblèm konsomasyon dwòg
- enkyetid sou sante mantal
- enstabilite akòz separasyon paran oswa yon manm nan fanmi an ki nan prizon

San sipò, ACE yo kapab lakòz pwoblèm medikal alontèm, enkyetid sou sante mantal oswa pwoblèm konsomasyon dwòg. Nan laj granmoun, chòk ki poko rezoud kapab anpeche edikasyon tou ak opòtinite travay, epi ogmante risk chòk oswa pwoblèm sante mantal nan pwòp timoun li yo.

Menm lè genyen kèk fason pou ede anpeche ACE yo, se pa tout evènman twomatik yo kapab anpeche. Nou kapab, poutan, ede timoun yo bati rezilyans tankou yon fason pou jere chòk fas ak ACE yo, epi ede anpeche chòk nan lavni.

Sentòm pou Chèche nan Timoun ou

ACE yo komen anpil. Yo estime [prèske mwatye nan tout timoun Etazini](#) te genyen pou pi piti yon kalite ACE. Sentòm yon chòk lakòz kapab genyen ladan li [enkyetid](#), [depresyon](#) oswa Pwoblèm Estrès Post-Twomatik (Post-Traumatic Stress Disorder PTSD). Sentòm PTSD yo souvan divize nan twa kategori. Se pa tout timoun ki sibi yon sityasyon twomatik ki pral genyen sentòm PTSD yo.

1. Refè Eksperyans Chòk

Lè sèvo yon timoun ap eseye konprann sa ki te pase a, li viv evènman an ankò, pou li eseye bal yon sans nan sa ki fèl santi konfizyon epi difisil pou konprann. Pwosesis sa a ka genyen ladan li:

- Retwospektiv
- Move rèv
- Panse endezirab sou chòk la

2. Alèt ak Ipèvilans

- Alèt- Sa a se pati fizik nan batay oswa reyaksyon lafwit. Lè panse sou chòk la rive, timoun ou an kapab santi bagay sa yo: batman kè rapid, pa kapab respire, santiman menas danje, swè oswa vètij.
- Ipèvilans - Timoun ki te viv yon evènman twomatik yo souvan ann alèt. Sèvo yo adapte ak eksperyans twomatik pase a, epi toujou ap veye pou yon lòt eksperyans twomatik rive anvan li rive.

3. Blokaj ak Refi Emosyonèl

Okenn timoun pa kapab rete nan yon eta alèt toutan. Yon timoun ki te viv yon evènman twomatik kapab bloke reyaksyon emosyonèl yo - nan kèk ka yo kapab fèmen net olye yo soumèt kò yo ak lespri yo nan yon eta alam konstan. Siy yo genyen ladan yo:

- Tandans pou evite panse ak santiman ki asosye ak chòk la
- Pèt sansasyon emosyonèl
- Rete lwen entèraksyon sosyal
- Enkyetid oswa santiman dezespwa sou lavni an

Sentòm pou Chèche nan Timoun ou

Sentòm PTSD nan timoun yo kapab kòmanse touswit apre evènman estrès la oswa yo kapab pa rive pandan 6 mwa oswa pi lontan. Gen kèk timoun ki kapab genyen enpak alontèm. Bon nouvèl la se PTSD kapab trete. Pou jwenn plis enfòmasyon, li [Sipòte Timoun ou an Fas ak chòk](#).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sante mantal selon gwoup laj timoun yo, ale sou Paj Paran ak Fanmi sou Pwojè TEACH la: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Pou jwenn plis resous enfòmè sou chòk, vizite Paj Syantifik sou Pwojè TEACH sou Prevansyon: <https://projectteachny.org/prevention-science/>

Yon mès espesyal pou Gwoup Paran ki Konseye nan Pwojè TEACH (Project TEACH Parent Advisor Group), ki ede elabore dokiman sa a.