

# Comment prendre soin de moi lors d'une catastrophe naturelle

## Udzihifadhwi baanda mtru ayeshi kafa

### #1 Le stress / Tashawushi ya roho kayitruliya



Il est naturel de ne pas se sentir bien lorsque l'on a vécu une situation de danger.  
**Kayisi andjabu mtru asuke fetre, wakati mtru ayeshi uziro.**



La peur entraîne des changements physiques, par exemple l'accélération du cœur et de la respiration.  
**Uhara uwo wubvinga ma wadde ya mwili, roho iyo endra mbiyo na mtru ubbaliha pumu.**



Je peux avoir l'impression de ne pas vivre le moment présent / que je ne suis pas dans mon corps.  
**Nisuwona mawuri tsa mbaali, nori tsiyo bvale, tsiyudzikiya mwilini hangu.**



### #2 Les pensées / Fikira



Le cerveau doit intégrer les souvenirs. Vous pensez à la situation de danger le jour et la nuit.  
**Zitru zabvira zizo ubbaki shitswani. Mtru ufikiri trongo ndziro zile, mawuku na mitsana.**



Vous pensez beaucoup, faites des cauchemars et avez l'impression que la situation va se répéter.  
**Fikira zizo uka nyengi, mtru ujuwa uziwora hawuriya amba zitsoregeya.**

Je prends soin de mon esprit et de mon corps

## Mayendreleyo mema yatrulidzawo roho na mwili



Je limite ma consommation  
d'alcool et de drogue  
**Nisubvungudza ushi na bange**



J'essaie de dormir même si je  
n'en ai pas envie  
**Ilazimu nilale lawukana  
mwanapabvi tu**

Je garde contact avec ma  
famille et mes amis

**Nisuka bvumoja na  
wadjamazangu na  
wandzani wangu**



Je pratique des activités  
qui m'apaisent

**Nisufanya zitru  
zitrulidzawo roho yangu**





Je ne prends pas de nouveau médicament si je n'ai pas demandé à un médecin

**Tsisurenga ddalawo piya tu weke neka tsi ruhusa ya twabbibbu**



J'évite de trop regarder la télévision ou d'écouter la radio et je ne réponds pas aux journalistes si je n'ai pas envie

**Nisufanya djitihadi nasuvulikiye radio na wungaliya tele, wala tsi sudjibbu masuala ya matrangizi habbari wala tsi wubvendza**



Quelqu'un que vous aimez est décédé La situation est encore plus difficile car vous n'avez pas seulement perdu du matériel ou votre maison.

**Neka una mswibba ddağoni, iyo trongo ndziro kabbisa, mana iyo tsi mali bbe roho dde ya lawa.**



C'est important d'accepter l'aide des personnes de confiance, et de voir un médecin si c'est possible.

**Ya muhimu akubbali msada wa mtru mwaminifu, na uwondrowona twabbibbu neka bvubbuha nafasi.**

Si vous ne vous sentez pas bien dans votre esprit pendant plus d'un mois, consultez un professionnel de santé qui pourra vous aider.

**Baanda ya mwezi, neka kusidzikiya fetre (roho kayisikiri tu yatruliya), endra zunguhe msada wa mta-anlamu wa swiha.**