

Comment prendre soin de moi lors d'une catastrophe naturelle

Zahu mbu itaha nafusiku manakori neka mikudjiri kafa

#1 Le stress / Rohu tsi kutruliya



Il est naturel de ne pas se sentir bien lorsque l'on a vécu une situation de danger.
Tsi mampikushanga neka holu tsi tsara baanda nolu nikuyenshi raha maheri, karaha adjali.



La peur entraîne des changements physiques, par exemple l'accélération du cœur et de la respiration.
Tahutru mamadiki kalite ni raha, mandeyi aretigni an nafusi tsika, karaha fandihani rohu malaki dreki modeli holu mihenyi.



Je peux avoir l'impression de ne pas vivre le moment présent / que je ne suis pas dans mon corps.
Holu meti mahita izi karaha lavitri, karaha holu tsi yewu, awu karaha amba holu tsi angnatini nafusini.



#2 Les pensées / Fikira



Le cerveau doit intégrer les souvenirs. Vous pensez à la situation de danger le jour et la nuit.
Raha fanomba regni tavela ani luha. Holu mahatsharu raha maheri nombra regni kula kati, marandregni dreki matugnaligni.



Vous pensez beaucoup, faites des cauchemars et avez l'impression que la situation va se répéter.
Holu mikufikiri maru, magninofi ratsi dreki mahita karaha raha yigni mbu ipudi ndreki.

Je prends soin de mon esprit et de mon corps

Mwedeli zahu mikuhudumu rohuku dreki nafusiku



Je limite ma consommation d'alcool et de drogue

Zahu mikupungunza trembu dreka bangui



J'essaie de dormir même si je n'en ai pas envie

Zahu tokutru magnanu djitihadi mandri lawkana tsi shawuku

Je garde contact avec ma famille et mes amis

Zahu tokutru mahala areki ndreki rihavaku ndreki ri mwandzaniku



Je pratique des activités qui m'apaisent

Zahu magnanu raha mikutrulidza rohuku





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

Zahu tsi mangala awudi hafa neka tsi namambarani ductera



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

Zahu tsitokutru mizaha tele awu mitandrenyi radio maru lotra, wala tsimikudjibu ri jurnalisti neka zahu tsi shoku



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 anawu misi holugnu nawu nati, yiwu maheri muhalasi, mana anawu tsi veri mali tu be rohu ro niboka.



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

Muhimu holu kubali tahitahi ninolu kominini, dreki mizaha ductera neka misi 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.

Momba fandzava areki neka holu tsi tsara, rohuno tsimeti mikutruliya tsara, holu tokutru mandeha mizaha fundi meti mitahitahi.