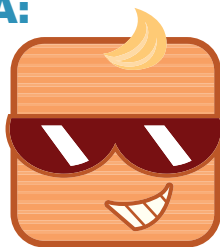


## BON NOUVÈL LA: Toksik estrès tretab!

Paske l ka difisil pou pale de eksperyans negatif, estrès toksik souvan pase san yo pa rekonèt li. Men tou, gen etap ke paran yo ka pran yo ede pitit yo fè fas ak evènman difisil nan lavi a. Premye etap la se pou pale de sa! Ou ka pa santi w twò alèz okòmansman epi pale de sa ka menm lakòz ou santi emosyon ki melanje tankou kilpabilite, anbarasman, oswa menm iritasyon. Sepandan, li enpòtan pou pale de sa. Se pa yon bagay ou dwe wont de li, sonje, eksperyans negatif ka rive nenpòt moun.



**YON PARAN SE PREMÈ  
PWOTÈJ KONT EFÈ ESTRÈS  
TOSIK NAN TIMOUN.**



**Pa  
eseye fè  
li pou  
kont ou.**

Konsidere pale ak:

- doktè
- konseye pedagogik lekòl
- sikològ
- pwofesè
- manm klèje pitit ou a.

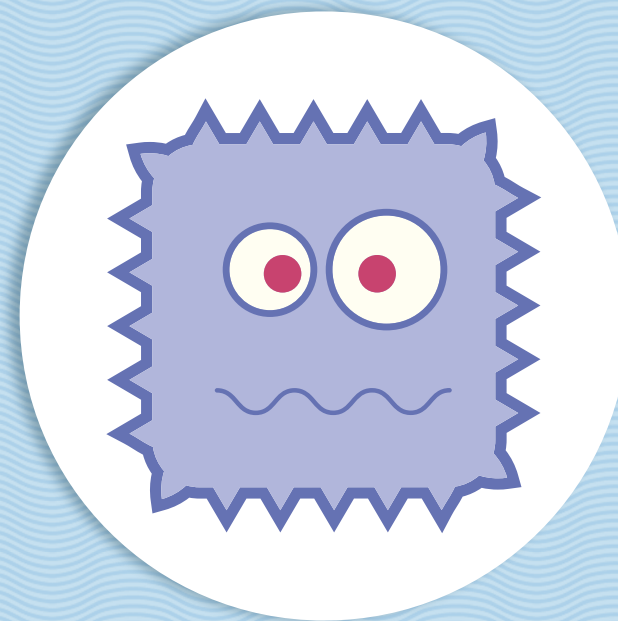
Ou gen dwa tou kontakte Sant pou Timoun Estrès ak Sante (Center for Child Stress and Health)!

[www.fsustress.org](http://www.fsustress.org)

[www.fsustress.org](http://www.fsustress.org)

### Center for Child Stress & Health

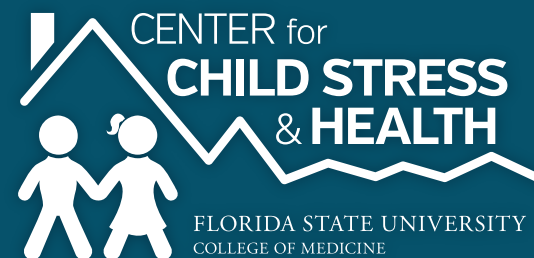
Florida State University College of Medicine  
Immokalee Health Education Site  
1441 Heritage Boulevard  
Immokalee, Florida 34142  
1-239-658-3123



# ESTRÈS TOKSIK



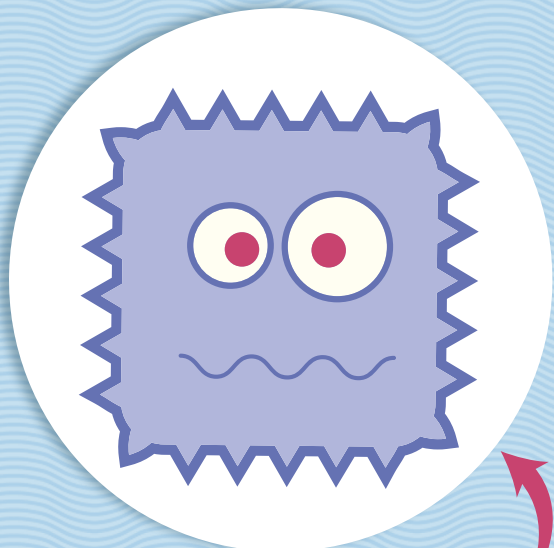
FLORIDA STATE UNIVERSITY  
COLLEGE OF MEDICINE



FLORIDA STATE UNIVERSITY  
COLLEGE OF MEDICINE

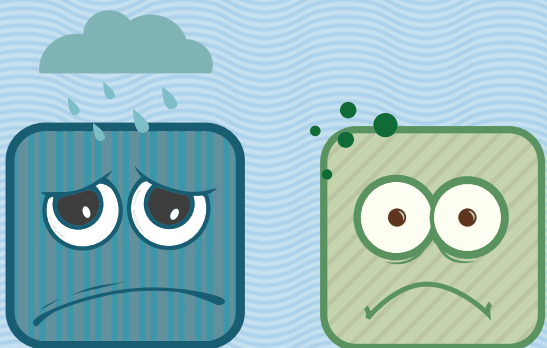
Patwone pa Eta Florid, Depatman Sante

[www.fsustress.org](http://www.fsustress.org)



## Kisa ki estrès toksik?

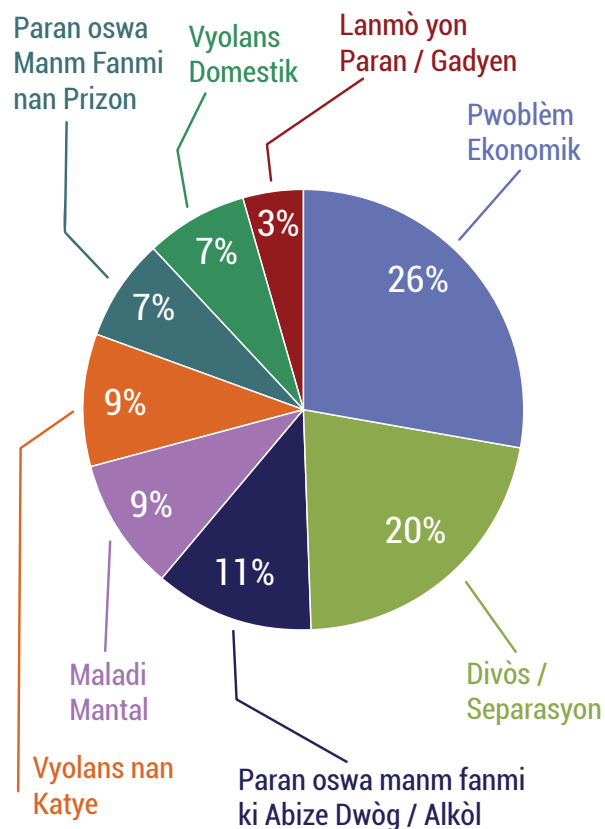
Nenpòt moun ka fè eksperyans estrès kèlkeswa laj yo. Lè nou fè eksperyans yon sitiyasyon estresan, kò nou reyaji a li. Pa egzanp, nou ka santi tansyon nan misk nan zepòl nou yo oswa nou ka gen tèt fè mal oswa migrèn jiskan estrès la ale. Sepandan, se pa tout estrès ki menm. Toksik estrès rive lè nou fè eksperyans estrès ak eksperyans ki negatif pandan yon bon peryòd tan. Toksik estrès kapab poze danje espesyalman pou timoun yo. Toksik estrès pandan anfans ka lakoz pwoblèm sante nan granmoun tankou maladi kè, kansè, opresyon, epi depresyon.



## Poukisa estrès toksik rive?

Lavi a kapab difisil e enprevwayab! Anpil fanmi fè eksperyans difisil ke souvan yo pa gen kontwòl sou yo.

Anba la se kèk lòt egzanp eksperyans negatif ke fanmi Amerikan souvan rapòte:



## Kilè mwen ta dwe pale ak yon pwofesyonèl?

Pitit ou a aktif anpil

Pitit ou montre agresyon vèbal oswa agresyon fizik

Pitit ou montre kòlè oswa move karaktè, lap diskite anpil, li pwovokatif, oswa li vendikatif.

Pitit ou ap bay granmoun defi ak règleman yo

Pitit ou retire, li vle rete pou kont li, oswa li evite moun oswa sitiyasyon

Pitit ou sanble irite

Pitit ou a toudi oswa li souvan reve je klè.

Pitit ou a distrè

Pitit ou a fèmen emosyonèlman

