



# Break the Cycle



**Toxic Stress Training**  
for Community Health Workers/Promotoras  
& Health Information Brokers

# **KRAZE SÈK LA**

**Fòmasyon Sou Estrès Toksik Pou Travayè Sante  
Kominotè/Promotè Ak Koutye Enfòmasyon Medikal**

Objektif .....	5
Nan fen leson sa a, ou pral kapab:.....	5
Kisa Estrès Toksik Ye? .....	5
Kèk Egzanp Estrès Toksik.....	5
Men kèk egzanp estrès toksik: .....	5
Ka .....	6
Evalye efè Estrès toksik.....	6
<b>Evalye Efè Estrès Toksik Nan Timoun .....</b>	<b>8</b>
Siy estrès toksik nan timoun yo enkli: .....	8
<b>Konsekans Estrès Toksik sou Sante .....</b>	<b>9</b>
Ekspozisyon a estrès toksik pandan anfans timoun ka ogmante risk pou:.....	9
<b>Kijan Estrès Toksik Afekte Kò Moun.....</b>	<b>10</b>
<b>Depresyon .....</b>	<b>11</b>
<b>Anksyete .....</b>	<b>11</b>
<b>Maladi kadyo-vaskilè (Maladi Kè).....</b>	<b>11</b>
<b>Kansè.....</b>	<b>11</b>
<b>Opresyon .....</b>	<b>11</b>
<b>Tèt fè mal Souvan .....</b>	<b>12</b>
<b>Doulè nan Do Souvan .....</b>	<b>12</b>
<b>Koman m ka Ede Pitit Mwen ak fanmi Mwen .....</b>	<b>12</b>
<b>Men kèk egzanp .....</b>	<b>13</b>
<b>Resous yo ki nan Kominote a .....</b>	<b>13</b>
<b>Sekirite .....</b>	<b>13</b>
<b>Poukisa Sa Enpòtan?.....</b>	<b>14</b>
<b>Kote Mwen ka jwenn Èd oswa Asistans? .....</b>	<b>14</b>

# **FÒMASYON SOU ESTRÈS TOKSIK**

## **Pou Travayè/ Promotè Sante Kominotè Ak Koutye**

### **Enfòmasyon Medikal**

Direktè Pwojè: Elena Reyes, PhD.  
Direktè Klinik: Javier Rosado, PhD.  
Stajyè Postodoktoral: Jean Kenold Mesidor, PhD.  
Espesyalis Kominasyon: Tatiana Fernandez, M.S.  
Koòdinatè Pwogram: Yuri Bolanos Arias

Inivèsite Eta Florid  
Kolèj Medsin  
Sit Edikasyon Sante Immokalee

Remèsiman

konsepsyon Enstriksyonèl ak Direksyon Atizay founi pa:  
Shenifa M. Taite, EdD. ak Mak Bauer, Inivèsite Eta Florid , Kolèj Medsin

11 Avril 2016

## Objektif

*Nan fen leson sa a, ou pral kapab:*

Defini Estrès Toksik

Rekonèt siy estrès toksik yo

Ogmante konesans ou sou kijan estrès toksik te ka gen enpak sou pwòp pase ou

Konprann kouman li gen enpak sou ou ak sou fanmi ou

Rekonèt efè estrès toksik sou sante

Chèche konnen ki kote pou w ale pou jwenn enfòmasyon ak èd/asistans

## Kisa Estrès Toksik Ye?

Estrès Toksik rive lè nou ekspoze plizyè fwa a yon bagay ki estresan pandan lontan san pa gen yon sipò emosyonèl.

Nou tout fè eksperyans estrès. Estrès Toksik diferan de estrès odinè nou fè eksperyans chak jou paske li ka lakoz maladi grav nan laj granmoun.

## Kèk Egzanp Estrès Toksik

*Men kèk egzanp estrès toksik:*

*Divòs / separasyon*

*Lanmò yon moun ki chè pou ou*

*Ekspoze a vyolans domestik*

*Paran oswa manm fanmi ki nan prizon*

*Vyolans nan katye*

*Povrete ekstrèm*

*Paran oswa manm fanmi ki abize dwòg ak alkòl*

*Paran oswa moun kap bay swen ki gen maladi mantal*

*Neglijans*

***Eksplik: Nou pral itilize ka "Janie Doe" pandan tout fòmasyon an. Li kontèks ka sa poukont ou epi nou pral diskite koman eksperyan pandan anfans te ka afekte lavi Janie kòm granmoun.***

### ***Kontèks Ka***

Janie Doe te gen 5 ane lè papa l te frape l' plizyè fwa ak yon bale nan figi l', sou do l' ak sou bra li. Li ba l kout pye, kalòt, li frape l nan miray, epi men dwat li te kase. Janie te konn wè manman l ak papa l ap goumen prèske chak jou. Li te konn wè papa l bat manman l', sitou lè papa l' te sou . Papa Janie te konn rele sou li, fè bwi sou li, menase pou l touye li', epi li te di l li rayi l plizyè fwa. Lè li te genyen 8 lane yon manm fanmi li te fè kadejak sou li. Tou de paran li yo te konn pran dwòg ak alkòl. Manman Janie te vin soufri depresyon anpil epi li te eseye touye tèt li, e finalman li te entènè nan yon lopital sikyatrik. Lè Janie te vin jèn tifi li te ale viv ak tonton l nan yon lòt eta pandan papa l 'te nan prizon pou vyolans domestik grav kont

manman li.

*Mande: Ki egzanzp toksik estrès ki te genyen nan anfans Janie?*

*Dirijan Gwoup la li ka anba byen fò*

## **Ka**

*Janie kòm yon granmoun*

Koulye a, Janie gen 54 lane. Li te gen pwoblèm sante mantal, tankou depresyon, ak anksyete. Li soufri maladi kè, tansyon, opresyon, ak dyabèt.

*Mande: Eske te gen sipò? Kilès?*

*Poukisa yo pat rapòte timoun nan?*

*Eske Toksik Estrès pat jwe yon gwo pati nan pwoblèm yo?*

## **Move Eksperyans Pandan Peryòd Anfans (ACE)**

### **Evalye efè Estrès toksik**

*Mande: Eske ou konnen konbyen pwen ou fè nan ACE ou?*

#### *Eksplike*

*Move Eksperyans Pandan Peryòd Anfans (ACE) se yon gran prediktè sante fizik ak mental. Ann gade si wi ou non estrès toksik te ka gen enpak sou lavi w.*

*Kesyonè ACE la gen 10 kesyon. Eskò oswa pwen ACE ou se total tout repons wi yo. Ckak tip twoma konte kòm yon pwen. Kesyonè sa a se SÈLMAN pou ou. Ou pa bezwen pataje ki pwen ou fè. Ou ka chire l'isit la oswa ale lakay ou avè li.*

**Fè:**       Administre Kesyonè ACE a.

## Kesyonè Move Eksperyans Pandan Peryòd Anfans Timoun (Vèsyon Adapte - Timoun)

Sèke Wi ou Non pou chak nan gwoup kesyon sa yo.

#	Kesyon	Wi	Non
1.	Yon granmoun kap viv avè m di m move mo anpil.		
	Yon granmoun kap viv avè m joure m anpil. Yon granmoun kap viv avè m pale m mal anpil. Yon granmoun kap viv avè m eseye rabese m anpil. Anpil fwa, mwen pè pou yon granmoun kap viv avè m pa frape m.		
2.	Yon granmoun kap viv avè m pouse m anpil.		
	Yon granmoun kap viv avè m rape m anpil. Yon granmoun kap viv avè m ban m kalòt anpil. Yon granmoun kap viv avè m tire bagay sou mwen anpil. Yon granmoun kap viv avè m tèlman te frape m fò li te kite mak. Yon granmoun kap viv avè m tèlman te frape m fò li te blese m.		
3.	Yon moun ki pi gran pase m te manyen pati prive m.		
	Yon moun ki pi gran pase m te fè m manyen pati prive li.		
4.	Èske anpil fwa ou santi ou pa genyen okenn moun nan fanmi ou ki renmen w?		
	Èske anpil fwa ou santi pa genyen okenn moun nan fanmi ou ki panse w enpòtan? Èske anpil fwa ou santi pa gen okenn moun nan fanmi ou ki panse w espesyal? Èske anpil fwa ou santi fanmi ou pran swen youn ak lòt? Èske anpil fwa ou santi fanmi ou pwòch youn ak lòt? Èske anpil fwa ou santi fanmi ou sipote youn lòt?		
5.	Èske ou santi anpil fwa ou pa genyen ase manje lakay ou?		
	Èske ou santi ou dwe mete rad sal anpil fwa. Èske ou santi anpil fwa ou pa genyen okenn moun ki pou pwoteje w? Èske ou santi paran ou yo pa ka pran swen ou anpil fwa paske yo bwè twòp oswa yo pran dwòg? Èske ou santi paran ou yo pa ka mennen w ka doktè paske yo bwè twòp oswa yo pran dwòg?		
6.	Èske paran ou separe oswa divòse?		
	Èske ou te janm lwen yon paran pou yon bon tan?		
7.	Èske yon moun nan kay la pouse manman ou oswa bèlmè w anpil fwa?		
	Èske yon moun nan kay la ki mete men l sou manman ou oswa bèlmè w anpil? Èske yon moun nan kay la ki ba manman ou oswa bèlmè w kalòt anpil? Èske yon moun nan kay la ki tire bagay sou manman ou oswa sou bèlmè w anpil? Èske yon moun nan kay la ki ba manman ou oswa bèlmè w kout pye kèkfwa oubyen anpil fwa? Èske yon moun nan kay la ki mòde manman ou oswa bèlmè w kèkfwa oubyen anpil fwa? Èske yon moun nan kay la ki ba manman ou kout pwen oswa bèlmè pafwa oswa anpil fwa? Èske yon moun nan kay la ki frape manman ou oswa bèlmè ak yon bagay ki di pafwa oswa anpil fwa? Èske yon moun nan kay la ki janm frape manman ou oswa bèlmè w pou kèk minit san rete? Èske yon moun nan kay la ki te di lap blese manman ou oswa bèlmè w ak yon zam? Èske yon moun nan kay la ki te di lap blese manman ou oswa bèlmè w ak yon kouto?		
8.	Èske yon moun lakay ou te kòz pwoblèm lè yo bwè?		
	Èske yon moun nan kay ou bwe alkòl? Èske yon moun nan kay ou pran dwòg?		
9.	Èske yon moun nan kay ou fe depresyon oswa gen maladi mantal oswa tris anpil?		
	Èske yon moun nan kay ou te eseye touye tèt li?		
10.	Èske yo te janm mete yon moun nan fanmi ou nan prizon oswa polis te ale ave-l?		

*Eksplike: Lè fini reponn kesyon yo, adisyone tout repons wi yo pou jwenn vale pwen ACE ou.*

*Valè pwen nan ACE ou di ki move sitiyasyon ou te travèse nan lavi w. Valè pwen 4 ou plis sijere ke ou ka a pi gro risk pou pwoblèm sante.*

*Si w gen yon vale pwen ACE ki wo, nou rekòmande ke w diskite sa ak doktè w.*

## **Evalye Efè Estrès Toksik Nan Timoun**

*Eksplike: Estrès toksik ka gen efè negatif sou aprantisaj, konpòtman, emosyon, ak sante yon timoun. Lè w rekonèt siy estrès toksik sa ka ede w chache tretman.*

*Mande: Kisa ki te kapab kèk siy estrès toksik nan timoun?*

*Siy estrès toksik nan timoun yo enkli:*

- Pwoblèm nan lekòl
- Lè yo irite fasil
- Lè yo mouvante anpil epi yo aji san reflechi
- Difikilte pou detann oswa poze
- difikilte pou konsantre
- vinn retire/izole
- Tèt fè mal
- Vant fè mal
- Opresyon





# Enpak Gwo Nòt oswa Pwen ACE sou Levasyon Timoun



*Eksplike: Lè nou gade imaj sa-a nou wè yon sèk. Sa se yon sèk visye, ki vle di yon pwoblèm ap toujou menen a yon lòt pwoblèm.*

*Mande: Koman sèk sa ka dekri sityasyon Janie an?*

*“Sa w fè, se li w wè.” Sa eksplike kijan move eksperyans pandan anfans ka mennen nòt ACE ki wo epi ki ka gen enpak sou kapasite pou leve timoun ki tou ka kreye malfonksyonman oswa pwoblèm nan fanmi tankou abize dwòg, alkòl, abi seksyèl, violans fisik, mank sipò emosyonèl ak nòt ACE ki wo nan timoun.*

## Konsekans Estrès Toksik sou Sante

*Ekspozisyon a estrès toksik pandan anfans timoun ka ogmante risk pou:*

- Deranje achitekti ak devlopman sèvo
- Estrès Toksik kapab afekte aprann, konpòtman, ak sante
- Enpak estrès toksik sou sante



Imaj 1



Imaj 2

**Mande:** *Gade 2 imaj yo, kilès nan pye bwa yo ki te ekspoze a estrès toksik?*

**Sijesyon:** Imaj 2 a paske li gen mwens branch. Pye bwa nan imaj 1 an sanble pi anfòm oswa pi an sante paske li gen anpil branch.

**Eksplike:** *Menm jan ak move kondisyon nan anviwonman tankou gwo chalè soley oswa gwo fredi, mank dlo ak angrè ka afekte jan yon plant grandi, estrès toksik ka afekte fason sèvo a develop. Sèvo a develope pi byen lè pa gen estrès toksik.*

## **Kijan Estrès Toksik Afekte Kò Moun**

Move eksperyans pandan anfans timoun ka lakòz pwoblèm sante nan granmoun



Aprè yon sèten tan, estrès toksik ka lakòz domaj nan kò a nan plizyè fason diferan.

# Efè Alontèm Estrès Toksik

## **Depresyon**

Se yon maladi mantal ki make pa yon santiman gwo tristès ak mank enterè nan aktivite. Yon santiman tristès ki pèsiste epi ki afekte abilite pou fonksyone ak pou apresye bagay nan lavi.

## **Anksyete**

Se yon eta laperèz, tansyon, ak enkyetid. Li konsidere kòm yon repons nòmal a estrès oswa sityasyon ensèten.



## **Maladi kadyo-vaskilè (Maladi Kè)**

Venn ak atè kote san sikile a vin malad ak fèb. San pa sikile byen.

## **Kansè**

Sa rive lè selil ki nan kò w divise san kontwòl oubyen san lòd. Selil ki devlope san kontwòl yo fòme yon kwasans oswa yon timè. Timè ka anvayi epi gaye nan lòt pati nan kò a.

## **Opresyon**

Yon maladi kwonik ki afekte jan poumon w fonksyone, ki lakoz li difisil pou respire.



### **Tèt fè mal Souvan**

Doulè ki soti nan tèt oswa soti anwo nan kou  
Pafwa li pa gen okenn kòz vizib.

### **Doulè nan Do Souvan**

Doulè kwonik nan do ki pèsiste menm apre premye aksidan oubyen kòz fondamantal  
doulè grav nan do a ki te trete deja

## **Sispann sik la**

### **Koman m ka Ede Pitit Mwen ak fanmi Mwen**

Yon relasyon ki sipòtif epi ki sousye se KLE  
Bay bon sipò sosyal  
Paran  
Lòt manm fanmi  
Bon granmoun  
Pwofesè

Gen anpil bagay ou ka fè nan kominote a.  
Ankouraje pitit ou a ....  
Rantre nan yon gwoup legliz  
Patisipe nan espò  
Rantre nan yon klèb nan lekòl  
Patisipe nan aktivite kominote a

## Men kèk egzanzp

Entèraksyon pozitif ant paran ak pitit  
Pase yon tan pou w angaje w nan aktivite ak  
pitit ak fanmi ou

Jwe espò, jwe jwèt sou tab, danse, chante,  
elatriye

Manje ansanm

Kite timoun ou yo li ba ou kèlkeswa nivo ou  
rive a

Gen yon bon kominikasyon alez ak pitit ou

Koute sa pitit ou gen pou l di ou menm lè w santi w fatige

Koute kalman menm lè sa yo ap di a twoublan oswa deranje w

Di timoun ou yo jan ou renmen yo



**Mande:** *Ki bagay oswa ki eleman nan egzanzp yo ki pi enpòtan?*

*(kominikasyon)*

**Eksplik:** *Lè ou jwenn yon group paran pou w ka aprann bon teknik ou kapab aprann:*

*Kominike byen ak timoun ki gen laj diferan*

*Kijan pou etabli règleman san goumen*

*Kenbe disiplin nan yon fason pozitif*

## Resous yo ki nan Kominote a

Sèvi ak resous yo ki disponib nan kominote a

Si w gen bezwen lojman, manje ak tretman medikal chache èd nan men diferan ajans  
gouvènman yo

## Sekirite

Kenbe tèt ou epi fanmi ou an sekirite

Aprann pitit ou konsènan sekirite

Konnen ki kote pitit ou yo ye, ki sa yo ap fè, epi ak ki moun yo ye

Di timoun ou si gen vyolans, travay yo se pou yo rete an sekirite, se pa pou pwoteje ou

Jwenn yon kote ki an sekirite pou yo rete nan ka ta gen vyolans, tankou yon vwazen

oswa nan yon chanm ki fèm ak kle

Anseye yo pou rele 911 ak sa yo dwe di

## **Poukisa Sa Enpòtan?**

Timoun ak adolesan yo espesyalman vilnerab a efè estrès toksik paske peryòd anfans lan se yon peryòd enpòtan pou sèvo ak devlopman fizik. Timoun ak adolesan ki ekspozè a estrès toksik gen anpil gwo risk pou yo devlope maladi lè yo granmoun, epi viv nan anviwònman ki malfonksyonèl.



## **Ki Lè Mwen Ta Dwe Pale Ak Yon Pwofesyonèl?**

Estrès Toksik kapab afekte sante w ak sante fanmi ou nan plizyè fason.

Ou ta dwe konsidere pale ak doktè ou lè ou remake siy estrès toksik yo.

Ou ka pale avèk doktè ou oswa founisè swen sante sou tès depistaj ak tretman pou estrès toksik.

## **Kote Mwen ka jwenn Èd oswa Asistans?**

Vizite:

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