

# Préparez-vous avec la Croix-Rouge

## Prenez soin de votre santé émotionnelle après une catastrophe

**Chaque action positive que vous entreprenez peut vous aider à vous sentir mieux et à vous sentir maître de la situation.**

### Les catastrophes peuvent entraîner un stress important.

- Cela est particulièrement vrai si vous avez connu une catastrophe dans le passé.
- La bonne nouvelle est que beaucoup de gens ont été confrontés à des événements stressants de la vie et sont naturellement résistants — ce qui signifie que nous sommes faits pour nous remettre après des moments difficiles.
- Voici quelques informations sur la façon de reconnaître vos sentiments actuels et des conseils pour prendre soin de votre santé émotionnelle, de celle de votre famille et de vos amis.

### Ce que vous pouvez ressentir maintenant



Lorsque nous sommes confrontés à une catastrophe ou à d'autres événements de vie stressants, nous pouvons avoir une variété de réactions, qui peuvent toutes être des réponses normales à des situations difficiles. Ces réactions peuvent inclure :

- Se sentir épuisé physiquement et mentalement.
- Avoir des difficultés à prendre des décisions ou à rester concentré sur certains sujets.
- Être facilement frustré de manière fréquente.
- Frustrations se produisant plus rapidement et plus fréquemment.
- Se disputer plus souvent avec la famille et les amis.
- Se sentir fatigué, triste, engourdi, seul ou inquiet.
- Expérimenter des changements d'appétit et de sommeil.

*La plupart de ces réactions sont temporaires et disparaîtront avec le temps. Essayez d'accepter toutes réactions que vous pourriez avoir. Analysez les moyens de passer d'étape en étape et concentrez-vous sur la prise en charge de vos besoins liés à la catastrophe et de ceux de votre famille.*

### Passez à l'action



Faire revenir nos vies et nous-mêmes dans une routine qui est confortable pour nous, prend du temps.

- Prenez soin de votre sécurité.** Trouvez un lieu sûr pour séjourner et assurez-vous que vos besoins de santé physique et ceux de votre famille sont pris en compte. Demandez une aide médicale, si nécessaire.
- Mangez sainement.** Pendant les périodes de stress, il est important que vous mainteniez une alimentation équilibrée et que vous buviez beaucoup d'eau.
- Reposez-vous.** Avec tant de choses à faire, il peut être difficile d'avoir assez de temps pour vous reposer ou avoir un sommeil suffisant. Le fait de donner une pause à votre corps et à votre esprit peut accroître votre capacité à faire face au stress que vous pouvez expérimenter.
- Gardez le contact avec la famille et les amis.** Donner et obtenir de l'aide est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire.
- Soyez patient avec vous-même et avec ceux qui vous entourent.** Reconnaissez que tout le monde est stressé et peut avoir besoin d'un peu de temps pour remettre de l'ordre dans leurs sentiments et leurs pensées.
- Fixez des priorités.** Attaquez-vous aux tâches par petites étapes.
- Recueillez de l'information** à propos de l'aide et des ressources qui vous aideront, vous et les membres de votre famille à répondre aux besoins liés à la catastrophe.
- Restez positif.** Rappelez-vous de la façon dont vous avez surmonté des moments difficiles dans le passé. Recevez de l'aide lorsque vous avez besoin de soutien et aidez les autres quand ils en ont besoin. Beaucoup de gens ont été confrontés à des événements stressants de la vie et se sentent généralement mieux après quelques jours.

### Si vous ne vous sentez toujours pas mieux...



Beaucoup de gens ont été confrontés à des événements stressants de la vie et se sentent généralement mieux après quelques jours. D'autres découvrent que leur stress ne disparaît pas aussi rapidement qu'ils le voudraient et cela influence leurs relations avec leur famille, leurs amis et d'autres.

Si vous découvrez que vous-même ou vos proches connaissent quelques-uns des sentiments et des réactions énumérées ci-dessous pour 2 semaines ou plus, cela pourrait être le signe que vous avez besoin d'obtenir de l'aide supplémentaire.

- Crises de larmes ou éclats de colère
- Difficultés pour manger
- Difficultés pour dormir
- Perte d'intérêts de certaines choses
- Augmentation de symptômes physiques tels que maux de tête ou maux d'estomac
- Fatigue
- Sentiment de culpabilité, d'impuissance ou de désespoir
- Éviter la famille et les amis

Pour des ressources supplémentaires, contactez votre Croix-Rouge locale Santé mentale en cas de catastrophes ou le professionnel de la santé mentale de la communauté.

**Veillez demander une aide immédiate si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez le sentiment de vous faire du mal à vous-même ou à d'autres. Vous pouvez également contacter la ligne de prévention nationale du suicide au **1-800-273-TALK (8255)** ou à l'adresse **SuicidePreventionLifeline.org**.**

### Faites savoir à votre famille que vous êtes en sécurité

Si votre communauté a été confrontée à une catastrophe, enregistrez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge américaine Sain et en bonne santé, accessible à l'adresse [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) pour faire savoir à votre famille et à vos amis que vous vous portez bien. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le **1-866-GET-INFO** pour vous inscrire, vous et votre famille.