



SANTE MANTAL AYITI

**Konprann tèt ou e sipòte lòt moun
Yon nesesite
Pou chak ayisyen poun sove peyi a**



**Louis cherichel
Psychologue & Thérapeute Occupationnel**

Entwodiksyon

Nan anpil kominote ayisyèn, nou pale anpil de maladi fizik tankou tansyon, dyabèt, doulè, men nou pa pale de sante mantal, ki se youn nan poto mitan nan lavi yon moun. An reyalyite, sante mantal pa sèlman yon kesyon emosyon; li gen rapò ak jan sistèm nève santral nou fonksyone, jan nou trete sèvo nou epi estrès, travay memwa nou ak santiman nou.

Pandan plizyè dizèn ane, Ayiti fè fas ak yon seri chòk kolektif: tranblemanntè, ensekirite, povrete, migrasyon fòse, ak anpil pèt ki repete tanzantan. Tout eleman sa yo kreye yon fòm estrès kwonik ki afekte anpil moun, pafwa san yo pa menm rann kont. Estrès kwonik sa a chanje fason sèvo ta dwe fonksyone, epi li redwi nan kantite kèk chimik enpòtan nou genyen nan sèvo a tankou serotonin (ki ede kontwole atitud), dopamin (ki responsab pou motivasyon), ak kortisol (òmòn estrès). Lè balans chimik sa yo deregle, li ka louvri pòt pou depresyon, kriz panik, anksyete, fatig mantal, ak pwoblèm dòmi, eksetera.



Malerezman, nan sosyete nou an, lè yon moun ap souffri, gen anpil moun k'ap mal entèprete sa: yo di li gen movè zespri, li fè foli, yo gate li, oswa yo panse se yon wont pou fanmiy li. Men pwoblèm mantal pa sekre, pa mistik; se sikonstans lavi ak repons biyolojik kò a ki souvan melanje ansanm pou kreye yon chaj emosyonèl ki difisil pou nou pote.

Liv sa a ekri pou kase mit, stereotip, epi fè limyè syantifik sou sa k'ap pase nan tèt ak nan kè anpil Ayisyen chak jou.

Objektif mwen se ede nou konprann mo tankou:

- Twoub sikolojik (ki jan eksperyans douloure rete anrejistre nan sèvo nou),
- Atansyon ak memwa (pouki sèvo a konn bliye oswa twouble),
- Pwoblèm regilasyon emosyon,
- Few konnen ke gen terapi ki ka edew pwan ekilib ou.



Liv sa a se yon envitasyon pou nou reflechi ansanm, pou n wè sante mantal la pa yon sijè pou wont, men yon bagay ki konsène tout fanmi, tout katye, ak tout Ayisyen, kèlkeswa laj, nivo etid, oswa kote nou rete.

Nou se yon pèp ki rezistan, ki gen fòs ak kouraj. Men rezistans pa vle di ou pa genyen doulè, jan anpil ayisyen renmen di, yo poko janm malad ni al lopital, e poutan anpil nan yo malad mantalman. Yon chay emosyonèl ke w pote an silans toujou gen konsekans. Epi chak moun merite yon espas pou li konprann tèt li, pou geri, epi pou jwenn lapè.

Se pou liv sa a tounen yon limyè, yon gid, yon pwèn depa pou yon nouvo fason pou n pale de sante mantal: san limit, san wont, epi ak syans ki klè.

Kisa sante mantal ye?

Definisyon Sante Mantal

Sante mantal se kapasite yon moun genyen pou li viv ak ekilib emosyonèl, sosyal, ak sikolojik. Li pa sèlman absans maladi mantal, men li enkli kapasite pou pran bon desizyon, jere estrès, devlope relasyon ak lòt moun, viv nan yon sosyete san ènnmi, epi kontwole emosyon ak panse. Yon moun ki gen bon sante mantal ka adapte li nan difikilte lavi yo, li santi l byen ak tèt li, epi li kontribye pozitifman nan kominote li.

Yon fason senp pou konprann sa: lespri ki an sante se tankou yon kò ki an fòm. Ou bezwen atansyon, egzèsis, repo, ak bon nitrisyon pou li fonksyone byen.

Diferans ant Sante Mantal ak Maladi Mantal

Li enpòtan pou konprann ke sante mantal ak maladi mantal se de bagay diferan:

Sante mantal: kapasite pou jere emosyon, pran desizyon, kenbe relasyon, ak adapte ak estrès. Sa fèw genyen konsiderasyon pou lòt moun, ou genyen yon moral ki wo, ou renmen tèt ou epi ou trè pozitif.

Maladi mantal: Se yon chanjman nan panse, emosyon, oswa konpòtman ki deranje moun ki bò kotew yo, e ki deranje lavi paw chak jou.

Pa egzanp: yon moun ki tris pafwa, ki fache oswa ki pè nan kèk sitiyasyon, se nòmal. Men si tristès oswa krent lan vin kontinye plizyè semèn, oswa li anpeche moun nan travay, etidye oswa kominike ak lòt moun, sa ka yon siy maladi mantal tankou depresyon oswa ansyete.

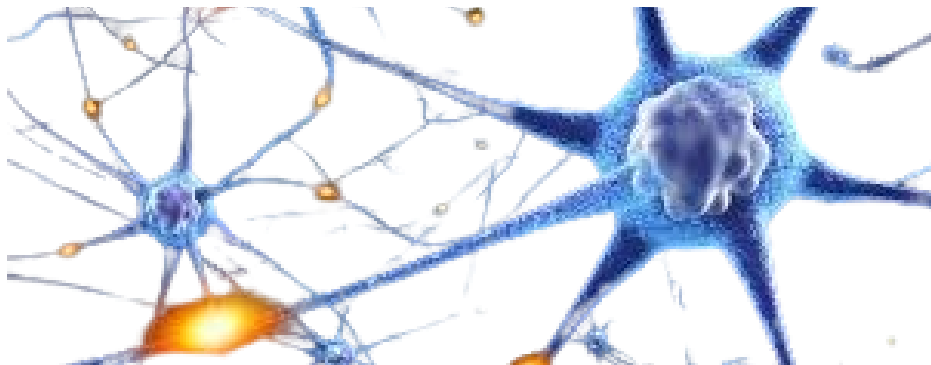
Lòt egzanp: yon moun ki rete sou yon katye, li pa byen avèk pèsòn, li toujou ap joure, li anvi toujou goumen, li toujou ap rete betiz, saa yon siy ki demontre ke sèvo li an dezòd, li bezwen wè yon profèsyonèl nan sante mantal, pou fè yon evalyasyon pou li. Sa pa vle di li fou, men sèvo li an dezòd.

Wòl kèk chimi(newotranste) nan sèvo nou

Sante mantal pa sèlman soufwans lespri oswa soufri nan tèt ou; li gen yon baz biyolojik nan sèvo a.

Serotonin: yon chimik nan sèvo ki ede kontwole atitid, dòmi, apeti, ak santiman lajwa. Yon nivo ki ba ka kontribye nan maladi depresyon oswa iritabilite. Yonn nan fason natirel, pou nou jwenn chimi saa, se lòske nou renmen tèt nou, lè lòt moun valorize nou ak felisite nou. Li kache nan sèvo a, men fòk genyen aksyon, tankou sa mwen sot site la yo ki pou fè li deklanche.

Dopamin: yon chimik ki kontwole motivasyon, plezi, ak rekonpans. Li ede nou santi satisfaksyon lè nou reyalize yon bagay. Pa ezanp, lè nou leve yon defi, lè nou reyalize yon projè ak lè nou manje yon manje nou renmen.

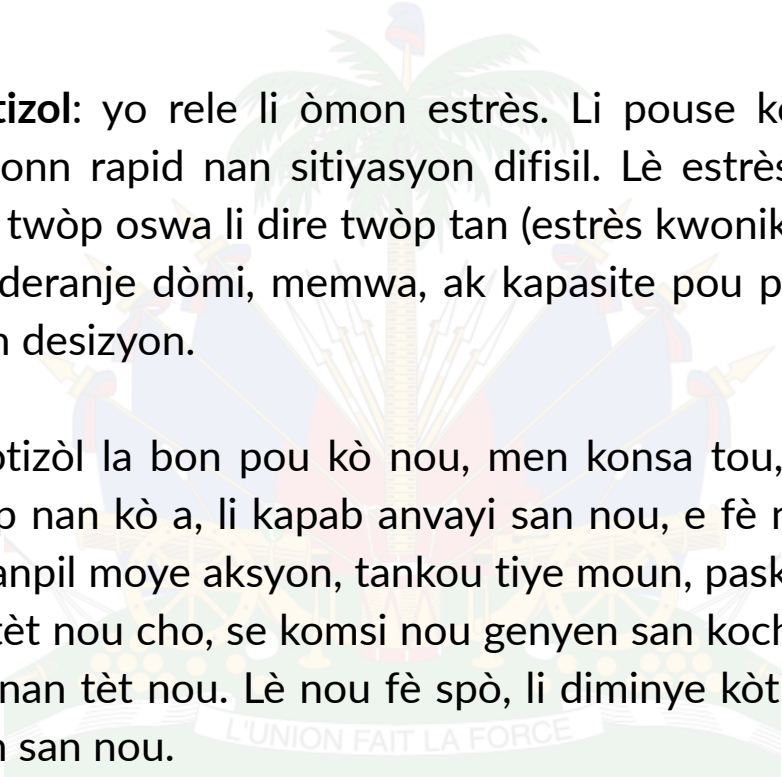


tizol: yo rele li òmon estrès. Li pouse k
onn rapid nan sitiyasyon difisil. Lè estrès
twòp oswa li dire twòp tan (estrès kwonik)
deranje dòmi, memwa, ak kapasite pou p
n desizyon.

tizòl la bon pou kò nou, men konsa tou,
o nan kò a, li kapab anvayi san nou, e fè n
anpil moye aksyon, tankou tiye moun, pask
èt nou cho, se komsa nou genyen san koch
nan tèt nou. Lè nou fè spò, li diminye kòt
a san nou.

tizol: yo rele li òmon estrès. Li pouse k
onn rapid nan sitiyasyon difisil. Lè estrès
twòp oswa li dire twòp tan (estrès kwonik)
deranje dòmi, memwa, ak kapasite pou p
n desizyon.

tizòl la bon pou kò nou, men konsa tou,
o nan kò a, li kapab anvayi san nou, e fè n
anpil moye aksyon, tankou tiye moun, pask
èt nou cho, se komsa nou genyen san koch
nan tèt nou. Lè nou fè spò, li diminye kòt
a san nou.



Wòl, Konpòtman, Emosyon ak Panse: Kijan Yo Konekte

Sante mantal ka konprann kòm yon sistèm kontwòl, andedan, paske se tèt la ki dirije kò a.

1. Panse: sa ou panse sou tèt ou, lòt moun, ak lavi. Panse negatif souvan ka fè emosyon negatif parèt. Sa vle di lè ou rayi lòt moun, li pa bon pou sante mantal ou, paske gen anpil panse negatif kap vini nan tèt ou. Lè panse negatif yo vini konsa, sa fè ou vilnerab, paske defans kò ou vini trè fèb, maladi fizik kapab antre sou ou fasil.

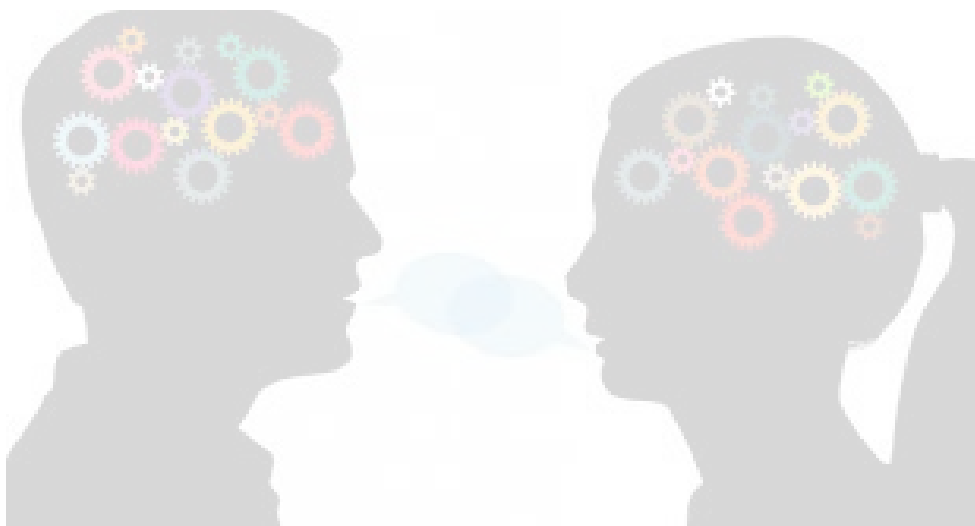
2. Emosyon: Se santiman ou genyen chak jou tankou: tristès, kòlè, krent, lajwa. Genyen ki pozitif epi genyen ki negativ. Emosyon yo ka enfliyanse panse ou ak konpòtman ou.



3. Konpòtman: aksyon ou fè chak jou, tankou dòmi, manje, travay, relasyon ak lòt moun. Konpòtman negatif ka ranfòse panse ak emosyon negatif. Men konpòtman pozitif, ap fèw renmen lòt moun, viv byen ak lòt epi remnmen tèt ou.

Egzanp senp:

Si yon moun panse li pa kapab fè anyen byen (panse), li ka santi tristès oswa kòlè (emosyon) epi li ka evite rankontre lòt moun oswa travay (konpòtman). Sa kreye yon sik negatif ki ka mennen yon pwoblèm mantal si li pa sispann ak sistèm saa. Sa demontre nou ke sante mantal pa sèlman nan tèt la; li gen rapò ak kò, lavi sosyal, ak aksyon chak jou.



Kèk maladi mantal, nou jwenn pi souvan an ayiti

Nan lavi chak jou, anpil moun an Ayiti ap fè fas ak difikilte ki afekte lespri yo ak kò yo. Maladi mantal yo souvan konn sanble menm jan, men yo gen diferans. Nan chapit sa a, n ap detaye depresyon, anksyete, angwas ak estrès, ansanm ak mekanis syantifik ki dèyè yo.



Depresyon

Depresyon se yon maladi mantal ki afekte panse, emosyon, konpòtman, ak fonksyon fizik. Li pa jis tristès pasajè; li ka dire plizyè semèn oswa mwa epi anpeche moun viv nòmalman.

Sentòm ak siy komen:

Nan tan lontan yo te konn rele depresyon melankoli, paske li fè moun tris. Lavi Kòryolan Adwen nan literati ayisyèn se yon bèl egzanp de depresyon.

Men kèk siy ak sentom ki prezante nan yon moun lè li gen depresyon:

- Lap viv ak yon tristès ki pwolonje
- Li pèdi enterè pou tout bagay li te konn fè avan
- Li toujou fatige, li pa genyen enèji
- Li difisil poul antre nan relasyon fi ak gason, kelkeswa li marye. Sa konn kreyediskisyon ak divòs nan fwaye, men gras a Dye problèm saa ka rezoud. Chèche wè yon psikològ.

Siy ak sentom de depresyon

Men lot siy ak sentom nou kapab rankontre, depi ou genyen o mwen 4 nan siy sa yo, ou kapab deklare yon depresyon:

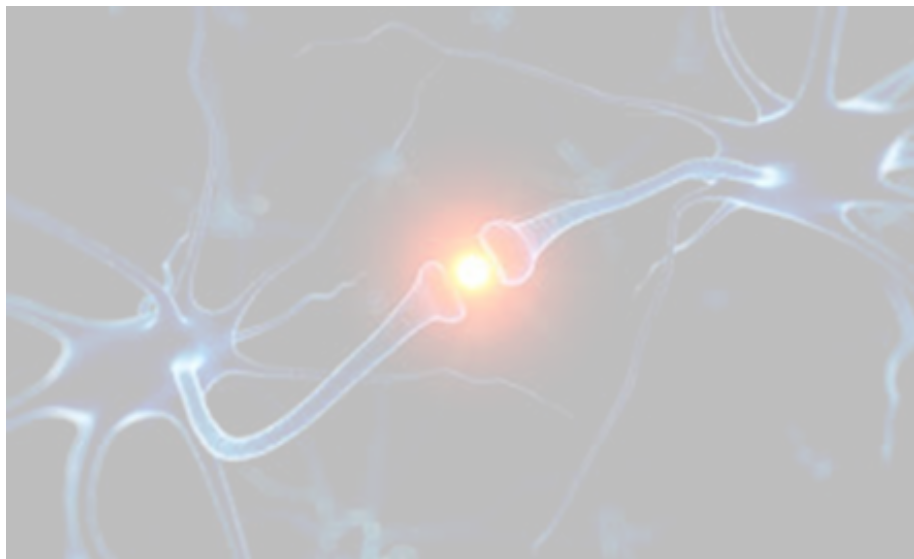
- Li genyen anpil panse negatif kap degaje nan tèt li
- Li fasil pou li fache oubyen mete li an kolè
- Li santi li pi alèz lè li yon kote pou kont li, sa rele izolasyon
- Li genyen panse pou touye ou pann tèt li
- Li gen problèm pou li dòmi.
- Li panse li pa vo anyen, li santi li toujou koupab.
- Li pa genyen espwa ke pi devan kapab miyò
- Se yon moun ki eksite fasil.
- Se yon ki toujou dekouraje.

Baz syantifik depresyon:

Depresyon gen rapò ak yon deregilasyon nan chimik sèvo tankou serotonin, dopamin, ak norepinephrine.

Sèvo a gen difikilte pou trete siyal lajwa, sa ki fè moun ki gen depresyon santi mwens motivasyon oswa plezi nan lavi. Yo genyen yon estim de swa ki ba.

Estrès kwonik ka ogmante kòtizòl, sa ki afekte ipokanp lan (zòn sèvo ki jere memwa ak emosyon) epi rann moun plis nan vilnerab a depresyon.



Anksyete

Ansyete se yon reyaksyon nòmal a estrès, men lè li vin twòp, li vin yon maladi mantal ki entèfere ak lavi chak jou. Li souvan prezante kòm kè sote, krent/pè, pou kek aktivite ou pwal antrepwan, oubyen ou pe pou lavi fiti ou.

Sentòm ak siy komen:

- Li fè kè ou bat fò, wap swe, tremble
- Difikilte pou konsantre oswa dòmi
- Ou gen problèm pou repire byen
- Panik san prevwa (kriz panik), se komsi estomak ou ap krake.
- Ou konn vle evite sitiyasyon ki pwovokel la.
- Ou santi ou pè depase, se komsi ou santi ou ta rele anmwey. Men kom ou pa vle pou yo di ou fou, ou rete trankil, men anndanw ap ravaje.

Baz syantifik anksyete:

Amigdal sèvo: zòn nan sèvo ki jere pè ak danje, vin twò aktif nan anksyete. Se amigdal saa ki detekte danje yo, epi li voye sinyal bay kòtizòl ki se òmon estrès la, epi kòtizòl la anvayi san nou. Men fòk nou fe diferans ant amigdal ki nan sèvo ak amigdal ki nan seksyon gòj nou, se de ògan diferan.

Kòtizòl: òmon estrès, ogmante anpil nan kriz ansyete. Lè li rete wo pandan plizyè jou oswa semèn, li ka fèw pa dòmi, ou manke memwa, epi li ka deranje fonksyon sistèm iminitè a ki se defans kò ou.

Ansyete souvan asosye ak yon balans chimik ki deregle nan sèvo (serotonin ak GABA), sa ki fè sistèm nève a vin twò sansib a menas oswa estrès.



Angwas (Angoisse)

Definisyon:

Angwas se yon fò ansyete oswa pè entans, pafwa san yon kòz evidan. Li pi fò pase ansyete nòmal, epi li konn parèt sou fòm yon danje grav ap vini. Diferans ki fèt ant anksyete ak angwas, pou anksyante ou kapab konnen kisa ki fèw pè a: kapab se yon travay ou wap fè ou pa renmen li, kapab se yon kay ou rete ou pè li, kapab se lavi fiti a ou pè, eksetera, men lèw genyen angwas ou pa konnen egzakteman kisa ki fèw pè a.

Sentòm komen:

- Ou santi yon gwo presyon nan pwatrin ouwa lestomak ou.
- Ou santi se komsa kè ou vle bloke, souf ou kout, wap tremble.
- Panik entans, difikilte pou pran kontwòl panse ou yo.
- Difikilte pou dòmi oswa repoze.
- Tansyon ou vin wo, estomak krake.

Baz syantifik angwas

Angwas vin soti nan sistèm nève(sistèm lenbik), ki prepare kò a pou konbat oswa fe aksyon.

Kòtizòl la ogmante rapidman, ansanm ak adrenalin, ki lakòz kè bat vit, tansyon ogmante, ak respirasyon rapid.

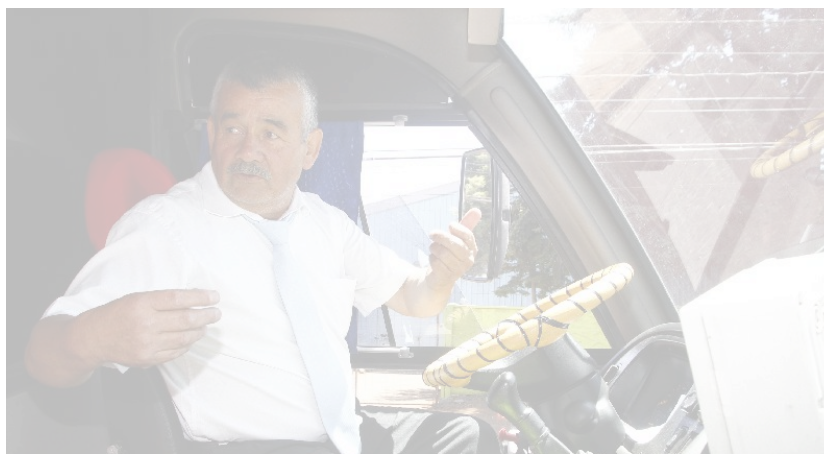
Sèvo ak kò a vin nan yon eta alèt maksimòm, menm lè pa gen yon danje ki revele, sa ki fè moun santi yo oprese oswa pè.

·Mwen vle di nou sa, apwè anpil etid mwen fè nan domèn sante mantal, mwen vin konpwann ke noumenm lòt nou vwèman fwajil, sèl fason pou nou viv trankil ak yon bon sante mantal, se konpwann ak aksepte ke pou nou viv bien nou bezwen viv ak lanmou, lè nou viv ak lanmou pou tèt nou ak pou lòt moun chimi ki nan sèvo nou yo ekilibre(cherichel, l.2025).

Estrès

Estrès se reyaksyon natirèl kò a ak lespri a lè li fè fas ak presyon oswa menas. Estrès ka pozitif (motivasyon pou fè yon egzamen oswa travay) oswa negatif si li vin kontinye twòp (estrès kwonik).

Genyen 2 tip de estrés: genyen **Eutrès** ki se estrés pozitif la, egzanp lè yon moun ap resevwa yon prim, li tèlman kontan sa kapab fèl estrese. Saa pa deranje kò a. Lòt tip la se **distrès**, saa se estrès negatif la, se limenm ki deranje kò a. Pa egzanp, lèw patisipe nan yon aksidan, lèw gen yon pròch ki mouri, lèw pa reyisi nan yon egzamen.



Baz syantifik estrès:

Lè ou fè fas ak estrès, òmon estrès kortisol lage nan san ou.

Kòtizòl la aji nan sitiyasyon difisil yo: ogmante glikoz nan san pou enèji, ogmante tansyon.

Men, si estrès la kontinye (estrès kwonik), li ka: deranje memwa ak konsantrasyon, fè moun vini plis vilnerab ak depresyon epi ak ansyete, li ogmante risk tansyon, maladi kè, ak lòt maladi fizik.

Lè kòtizòl lage nan san ou, li kapab ba ou dyare imedyatman, wap swe, ou gen tèt fèmal, ou vle vomi, ou pa kapab panse sa ki bon, ou vin gen fòs pou fè vye aksyon epi di pawol betiz oubyen vilgè, paske ou pa genyen kapasite pou reflechi ni pou rezoud konfli.



Kòlè se ènmi sante ou

Kòlè ak tristès se emosyon nòmal, men lè yo twòp oswa lè yo kontinye san kontwòl, yo ka tounen yon menas pou sante mantal ou, sante fizik, ak relasyon sosyal ou. Syans psikoloji montre ke emosyon sa yo gen yon enpak dirèk sou sistèm nève, kè ak veso sangen, epi yo ka menm mennen ou nan lanmò si yo pa jere.

Kòlè (Fache)

Kòlè aktive kò a pou lage adrenalin ak kòtizòl, òmon estrès ki mete kò a nan yon eta konba poul detwi ak move aksyon.

Efè sou kò a: tansyon ou ka monte, kè ou bat vit, li fè san ou vin pi epè, li baw doulè tèt ak migrèn, pwoblèm lestomak.

L'UNION FAIT LA FORCE

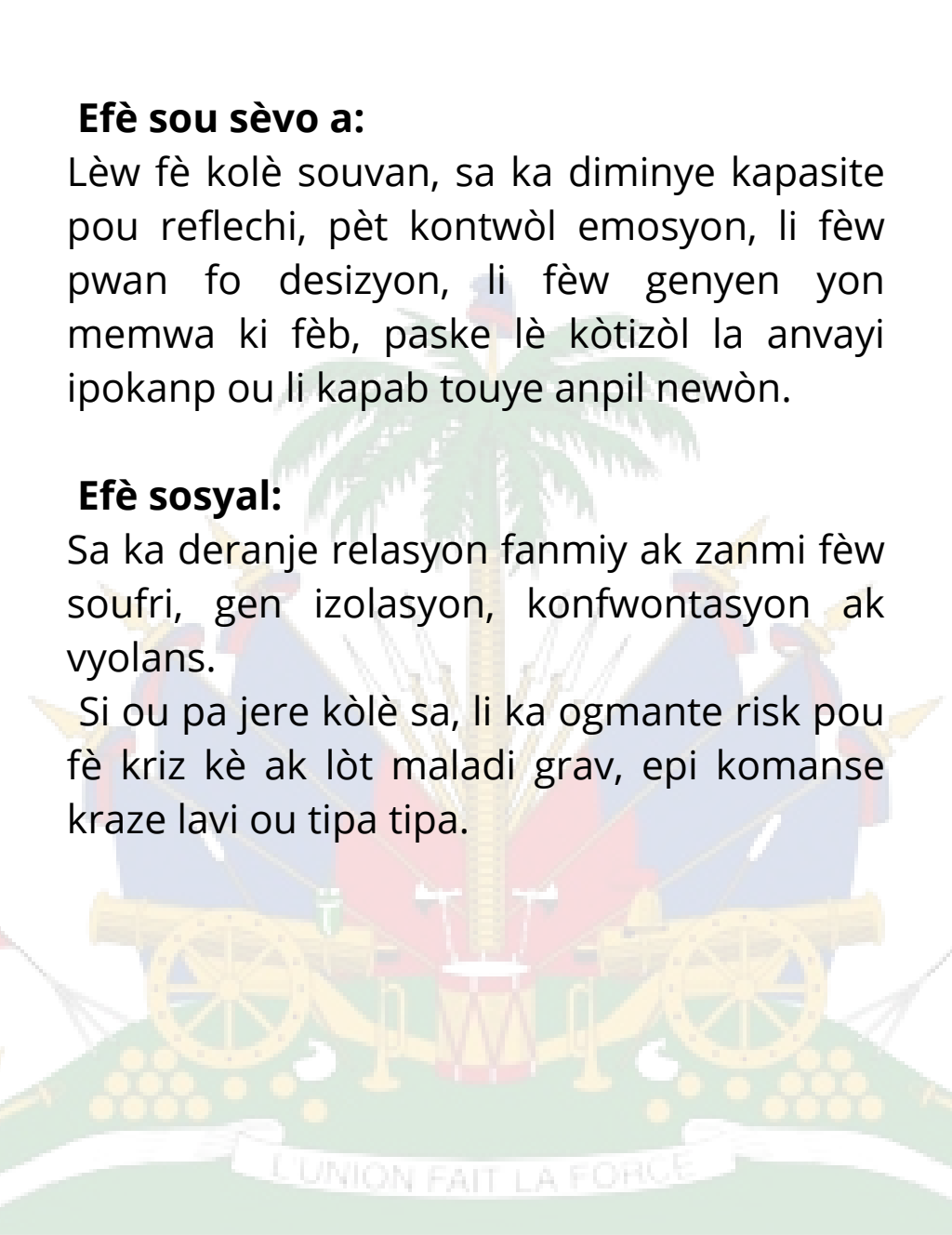
Efè sou sèvo a:

Lèw fè kolè souvan, sa ka diminye kapasite pou reflechi, pèt kontwòl emosyon, li fèw pwan fo desizyon, li fèw genyen yon memwa ki fèb, paske lè kòtizòl la anvayi ipokanp ou li kapab touye anpil newòn.

Efè sosyal:

Sa ka deranje relasyon fanmiy ak zanmi fèw soufri, gen izolasyon, konfwontasyon ak vyolans.

Si ou pa jere kòlè sa, li ka ogmante risk pou fè kriz kè ak lòt maladi grav, epi komanse kraze lavi ou tipa tipa.



Biyografi otè a



Louis Cherichel, fèt Jean-Rabel ann Ayiti, se yon pwofesyonèl nan sante ki etidye odontoloji an Repiblik Dominikèn, psikoloji nan SNHU (USA), epi terapi okipasyonèl an Chili. Avèk fòmasyon avanse nan nerosyans ak sikoterapi, li angaje l pou kraze stigmat sou sante mantal ayisyen epi ede moun reprann ekilib emosyonèl yo ak diyite

Si mesaj sa yo touche w, ou ka kontinye vwayaj la avèk mwen

Rejwenn Kominote sante mantal la

