

Pwogram

- Byenveni

- Li

**Gid gwoup ak
Prensip Sipò**

- Anrejistreman

(Limit 1-2 minit. Nou ankouraje patisipasyon, men li konplètman volontè.)

- Gwoup Diskisyon

- Fèmti

Gid Gwoup yo

1. Kòmanse ak fini alè
2. Tan limit pou anrejistre
3. Konfidansyalite absoli
4. Ou dwe gen respè
5. Fè atansyon ak lòt moun; pa entèwonp oswa monopolize
6. Kenbe konvèsasyon an nan prezan
7. Senpatize avèk sitiyasyon youn lòt

Prensip Sipò

Nou pral wè moun nan an premye, men pa maladi a.

1. Nou rekonèt ke maladi mantal yo se maladi medikal ki ka gen deklanchè anviwònmantal.
2. Nou konprann ke maladi mantal yo ka evènman twomatik.
3. Nou vize pi bon kapasite adaptasyon.
4. Nou jwenn fòs nan pataje eksperyans yo.
5. Nou rejte stigma epi nou pa tolere diskriminasyon.
6. Nou p ap jije doulè pèsonn kòm mwens pase pwòp pa nou.
7. Nou padone tèt nou epi nou rejte kilpabilite.
8. Nou anbrase imè kòm yon bon bagay.
9. Nou aksepte nou pa ka rezoud tout pwoblèm yo.
10. Nou espere yon avni ke nou gen obligasyon pou nou fasone.
11. Nou pap janm pèdi espwa.

Etap emosyonèl nan rekiperasyon

NAMI la pou ou nan chak etap.

I. Fè fas avèk Evènman Katastwofik

Kriz / Dezòd / Chòk
Refi; “Nòmalize”
Dezespwa; Detachman

Bezwen

Sipò
Konfò
Senpati pou
sitiyasyon aktyèl la
Èd pou jwenn resous
Jesyon kriz
Rekonfò
Senpati pou doulè
Pèmisyon pou angoudi
Espwa

II. Aprann pou fè fas ak sitiyasyon

Kòlè/Kilpabilite/Resantiman
Rekonesans
Chagren

Bezwen

Pou pèmèt evakye santiman yo
Edikasyon
Oto-swen
Rezo
Fòmasyon sou
Konpetans
Pou kite
pase
Pou aprann system lan
Espwa

III. Pase nan Pledwaye

Konpreyansyon
Akseptans
Defans/Aksyon

Bezwen

Pou retabli balans nan lavi
Reyaksyon nan sistèm lan

Pou jwenn sans
Yon sans otonomi
Aktivis
Espwa



National Alliance on Mental Illness