

Katastwòf kwonik ak siklik

Faz katastwòf

Katastwòf kwonik ak siklik fòse yon kominote sibi faz antispasyon, enpak, ak adaptasyon ki fatigan epi k ap repete anvan yon dènye faz retablisman ka komanse

Lè nou konprann pwoblèm de baz, faktè estrès ki kwonik, ak faktè estrès egi ki deja prezan nan kominote a, nou kapab fè yon bilan ki pi kòdjòm sou tout estrès akimile nan yon kominote lè yon katastwòf kwonik ak siklik frape.

Lè nou karakterize pwoblèm debaz yo, estrès kwonik, ak estrès egi ki deja prezan nan yon kominote, nou ka evalye ak plis presizyon chaj estrès kimilatif pou yon kominote lè yon dezaz kwonik siklik frape.

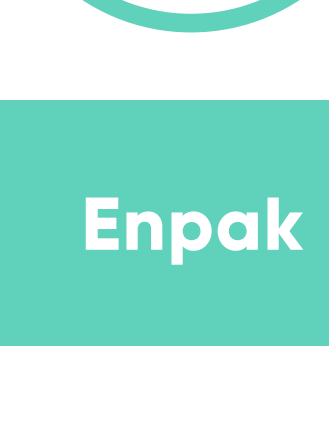
Lè nou konprann chak faz a travè pèspèktif twa gwoup primè yo (sivivan, lidè kominote, ak moun k ap bay èd), nou kapab youn ede lòt konprann, "Ki kote mwen ye?" "Kisa k ap vini aprè?" ak sa k pi enpòtan, "Kisa mwen kapab fè pou m jere estrès la nan fason ki pi adaptif?"

Li pwobab gwoup moun ki gen plis ris yo pral viv katastwòf la nan yon fason ki diferan pase popilasyon global la. Katastwòf konn frape gwoup sa yo pi red epi yo pa jwenn menm ed ak repons imanitè. Gwoup moun ki gen plis ris gen ladan yo kominote soureprèzante tankou minorite rasyal (moun nwa, endijan, azyatik, moun ki soti nan Zile lamè Pasifik yo, ak Latinx-Panyol), minorite relijiye, minorite etnik, moun ki andikapè, manm kominote M nan (LGBTQ+), moun pòv, moun k ap viv nan zòn rekile, refijye ak moun ki deplase, ak lòt moun. Lidè kominote ak moun k ap reponn aprè katastwòf la dwe idantifye epi evalye gwoup ki gen plis ris sila yo pou asire repons la pi ektab.



Antispasyon

- Li gen ladan l menas ak angwas antispasyon, ki vini jis anvan Faz Enpak la
- Nivo antispasyon ak preparasyon kapab wo, sa depann ki kalite katastwòf li ye
- Si pa gen antispasyon, tankou avèk yon evenman ki fèt bridsoukou, faz sa a tou kout
- Si katastwòf la gen entèval ant sik yo ki pèmèt moun prepare, oswa peryòd kote entansite a bese, faz sa a pi poumwen kaalm
- Li enpòtan anpil pou nou jwi tout opòtinite ki genyen pandan faz sa a pou rekiperasyon, entegrasyon leson n ap aprann, triyaj, ak preparasyon



Enpak

- Yon faz ki red ak memorab
- Nan faz sa a, moun plis ap konsantre sou sivil
- Moun ak gwoup moun gen dwa pa kapab evalye enpak la pi lwen pase sa yo kapab wè avèk pwòp je pa yo
- Se degre twomatik ak ensètitid yon moun genyen l ap soti vivan ki detèmine ki enpak sikilòjik katastwòf la gen sou li
- Si yon moun tole epi li pa konnen sa k rive moun ki pwèch li, sa ogmante ris pou moun sa a sibi enpak negatif



Adaptasyon

- Faz sa a vini jis aprè Faz Enpak la
- Nan faz sa a, moun santi yo yon ti jan gen plis sekirite ak establite, avèk posibilite pou yo ka komanse reprann yo
- Gen yon premye peryòd kote anpil moun gen bon kè pou lòt moun, men aprè sa gen posibilite pou desepasyon, kole, ak resantiman
- Odebi, gen anpil enèji. Moun rekonesan deske yo chape katastwòf la, epi yo travay di pou youn ede lòt
- Aprè, moun ak kominote rann kont limit repons ed la. Yo ka santi otorite yo lage yo de bra pandye, sitou lè gen reta nan bay ed oswa lè pwomès ed pa janm reyalize



Kwansans ak Retablisman

- Nan faz sa a, gen ansyen oswa nouvo pratik ki vin tabli, ansanm avèk yon santiman bagay yo "tounen jan yo te ye anvan" pou kek gwoup moun, avèk kek chanjman apwopriye
- Yo demonte ekip repons tanporè epi yo replen resous yo
- Chemen faz sa a depann anpil sou entansite eksperyans katastwòf la, ki sipò sosyal moun kwè yo genyen, ki resous ki disponib, epi konfli ki egziste andedan ak ant sèkte nan kominote yo

DIRE AK ENTANSITE CHAK FAZ DEPANN ANPIL SOU KALITE KATASTWÒF LI YE

KI JAN POU NOU RIVE NAN FAZ RETABLISMAN AN?

Jere estrès nan tout faz yon katastwòf kwonik k ap repete

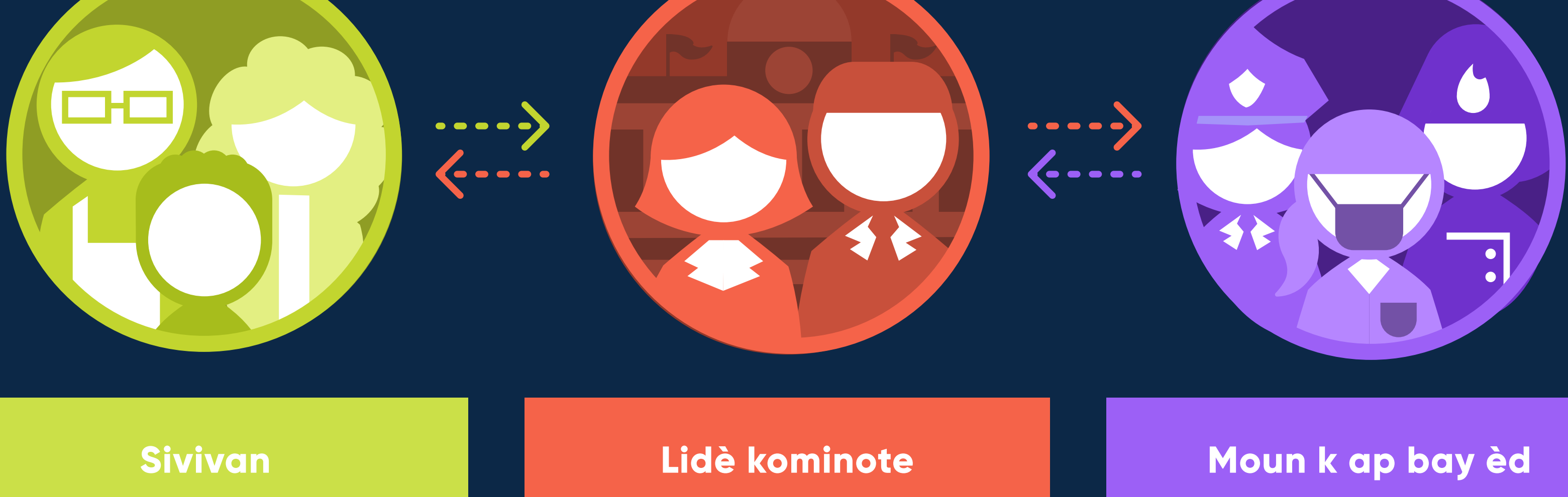
Faz yon katastwòf kwonik k ap repete pral lakòz divès nivo estrès. Nan repons ak estrès sa a, gen tout yon seri repons, soti nan repons ki byen adapte (ki bon pou lasante moun) ak repons ki pa byen adapte (ki pa bon pou lasante moun) sivivan yo, kominote a, ak moun k ap reponn aprè katastwòf la kapab genyen. Reyalize yon repons ak estrès ki byen adapte pandan chak faz mande pou chak gwoup ajil nan yon fason diferan. N ap bay kek egzanp aksyon enpòtan ki pral ede chak gwoup pou rete pi prè zòn "jesyon estrès nan fason ki bon pou lasante moun" pi ba cherna a.



Si anyen pa fèt pou ede moun jere estrès la, sivivan yo, kominote a, ak moun k ap reponn aprè katastwòf la pral jwenn tèt yo nan zòn Mòv ak Wouj ki vle di gwo touman. Si moun ak lidè yo ajil nan yon fason ki pi byen adapte, sa pral kenbe gwoup sa yo nan Zòn Jesyon Estrès ki Bon pou Lasante Moun

Figi Katastwòf

Chak "figi" oswa gwoup k ap sibi yon katastwòf gen ladan l plizyè sougwoup anba li. Kominote ki gen pi gwo ris yo kapab sibi enpak ki pi gwo ak pi dirèk lè katastwòf la. Kominote ki gen pi gwo ris yo kapab jwenn ed ki pa ektab pa rapò a lòt kote.



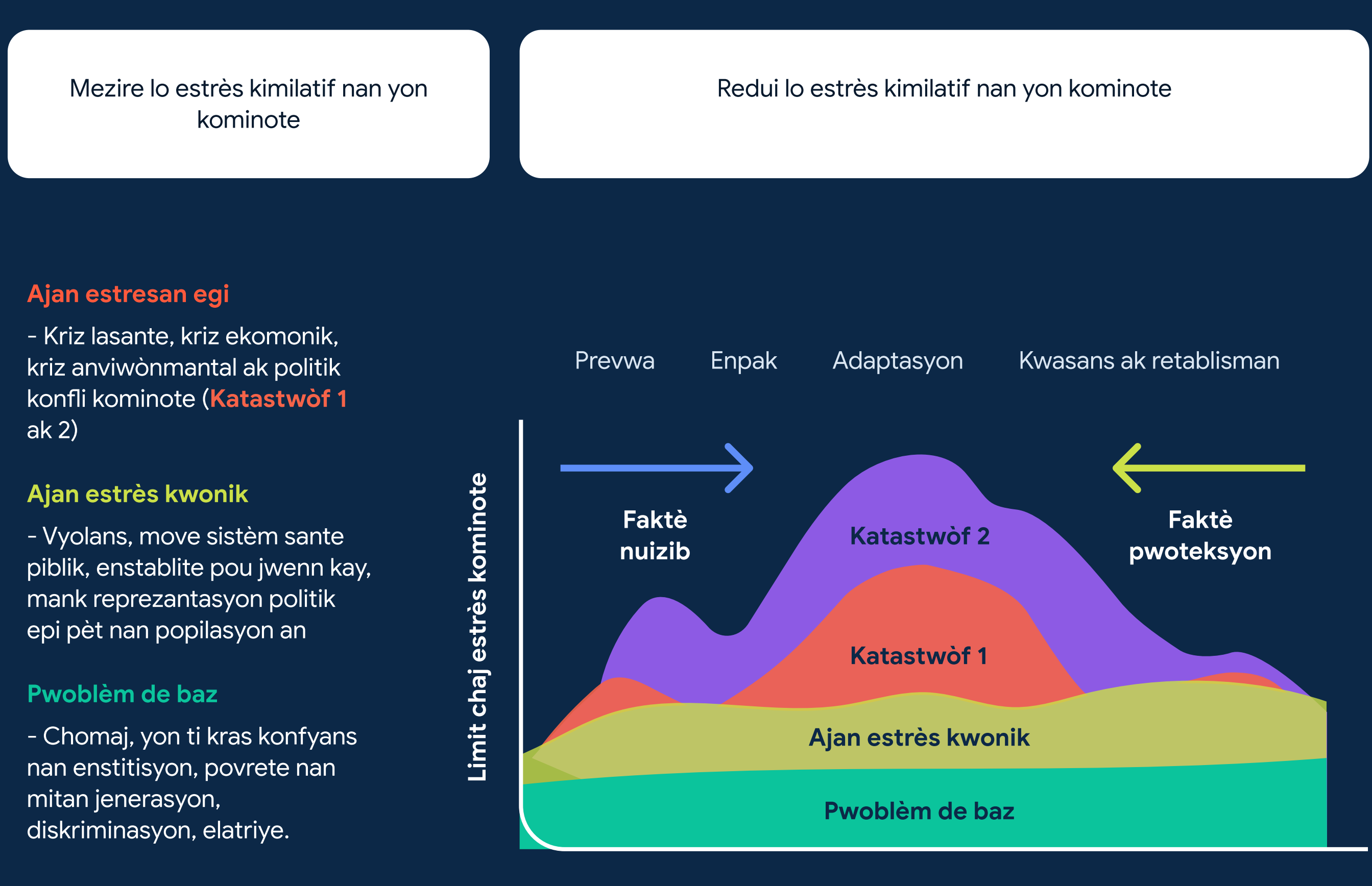
- Sivivan**: Sivivan yo reprezante manm kominote ki sibi enpak la.
- Lidè kominote**: Lidè kominote yo reprezante lidè ak enstitisyon ki gen otorite ak/oswa enfiyans nan kominote a. Tankou pa egzanp ofisyèl nan gouvènman an, lidè relijiyon, ak lòt lidè rezo sosyal ak sivil.
- Moun k ap bay èd**: Moun k ap bay èd yo reprezante gwoup pwofesyonèl ke yo rele lè gen yon katastwòf oswa yon jans pou pwoteje lavi, byen, ansanm ak sekirite manm yon kominote.

Aksyon kle pou jere estrès nan yon fason ki byen adapte.

	Antispasyon	Enpak	Adaptasyon	Kwansans ak retablisman
Sivivan	Idantifye epi fè konnen sivivan ki byen adapte yo apre yon eksperyans ki menm jan an pou yo kapab travay nan kominote yo. Kòmanse fè pratik regilye pou ede pase move enèji, tankou meditasyon	Bay sivivan ki gen esperyans espas pou pataje souvni yo ak esperyans yo Pataje aksè a enfòmasyon ki bon epi ki kòrèk	Ale nan antèman pou zanmi an kòmen epi pou fè lapè ak sa Patisipe nan projè lokal ki ap planifye pou yon fèt apre katastwòf la	Entegre esperyans katastwòf Chèche tretman pou dianostik sante mantal ki pèsistan.
Lidè kominote	Fè pase bon jan mesaj ki klè nan kad kominikasyon sou ris yo Bay resous ki nesèse ke yo panse moun ap bezwen	Pwofite patenarya ki fèt nan moman an pou reponn a bezwen ki pi prese yo Fè konnen enfòmasyon ki pratik ki soti nan sous ki fyan	Evalye epi retabli fonksyon de baz (egzanp lekòl) avèk modifikasyon ki gen pou fèt Mete resous solid pou sougwoup ki a ris yo epi mete yon sistèm sou plas pou evite retouren nan menm neglijans avan katastwòf la	Ankouraje retablisman relasyon pwodiktif nan mitan sougwoup yo Abòde konpetisyon ak resantiman ki pèsiste oswa evolue nan mitan sougwoup yo
Moun k ap bay èd	Pandan planifikasyon an, pran leson nan men lòt kominote ki deja fè esperyans sa a (si se premye fwa sa ap rive) oswa de yon fwa sa te fèt deja (si se pa premye fwa sa ap fèt) Pale de fatig mantal ki deja egziste oswa yo panse ki pral vini	Konsantre yo sou antrènman ak konstriksyon kominote a Reponn a bezwen moun ki ap bay èd yo pou kenbe fanmi yo an sekirite lè yo ofri yo resous pou pataje ansanm ak espas pou yo rete an gwoup.	Sipòte ak konseye moun ki vini bay èd yo pou yo kapab kontinye travay poukont yo san yo pa resewva yon pakèt ed etranje Bay aksè a espè sante mantal pou katastwòf pou sipòte moun ki vini bay èd yo ki riske afekte anpil mantalman ak fiskman.	Mete leson nou aprann yo nan repons, fomasyon ak preparasyon pou lavni Kontwòle epi cheche ed pou estrès konsistan ak grav

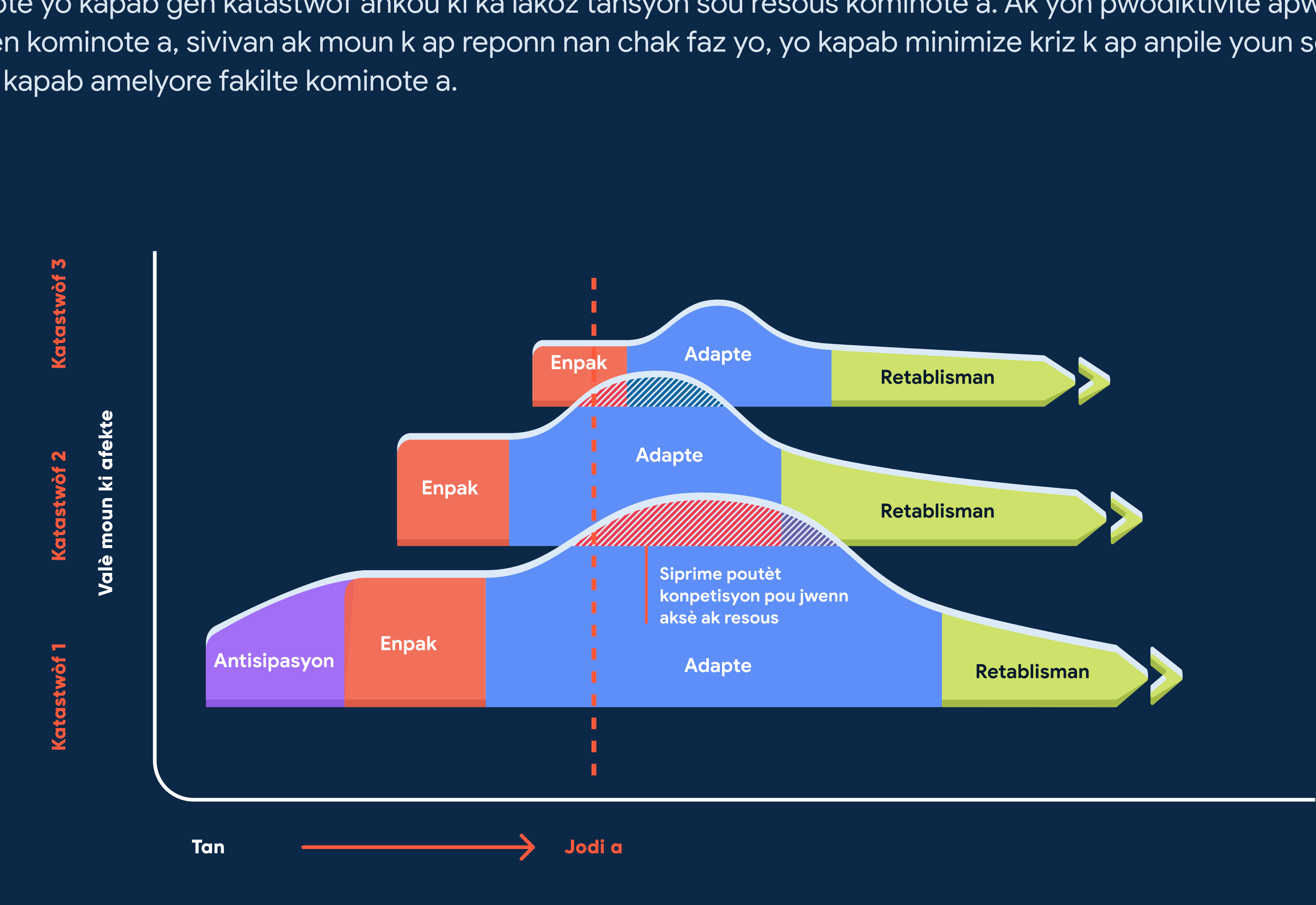
Limit chaj estrès kominote

Kapasite yon kominote pou jere chòk yon katastwòf kwonik tankou yon pandemi depann de pwoblèm de baz ki gentan anndan kominote a. Yon kominote anpil ajan estrès ki, yon fwa yo rive nan yon limit kapab rann li difisil pou yon kominote fonksyone.



Fèy balans kominote

Kominote yo kapab gen katastwòf ankou ki ka lakòz tansyon sou resous kominote a. Ak yon pwodiktivite apwopriye nan men kominote a, sivivan ak moun k ap reponn nan chak faz yo, yo kapab minimize kriz k ap anpile youn sou lòt sa yo pou kapab amelyore fakilite kominote a.



Efè negatif potansyèl ajan estrès yo pi danjere si pwoblèm de baz enpòtan yo gentan prezan nan kominote a pa egzanp si yo gentan pami sougwoup ki nan wo ris. Nan sa ki gen pou wè ak referans, sougwoup ki nan wo ris yo gen yon nivo estrès akimile ki wo, yon chaj estrès ki vin pi grav akòz yon gwo kouch pwoblèm de baz. Sougwoup ki nan wo ris sa yo kapab benefisyè yo sipò siplemantè pou ranfòse jan yo kapab reponn. Kominote ki kapab abòde faktè degradan epi ranfòse faktè pwoteksyon ki kapab minimize lo estrès kimilatif yo epi ki finalman kapab ranfòse kominote yo.

Moun ki prepare l se

