

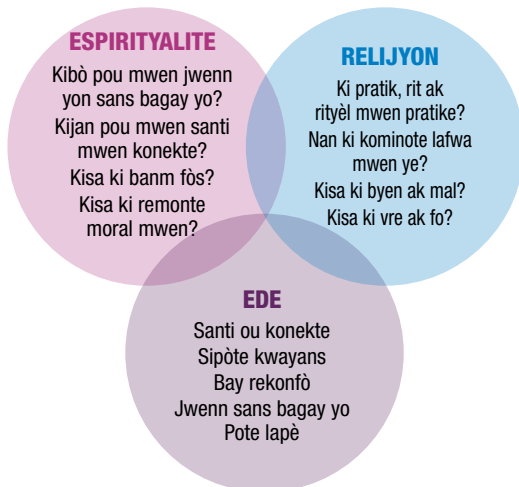
# Detrès Espirityèl

**Kisa ki se espirityalite?** Espirityalite se yon santiman koneksyon ak yon bagay ki pi gran pase nou, epi ki antrene yon rechèch sans nan lavi a oswa yon objektif nan lavi a. Si yo mande w, *Kisa ki remonte moral ou epi ba w fòs pou w kontinye?*, chak moun ka gen pwòp repons inik pa yo.

**Kèk sous espirityalite ka fanmi, relasyon avèk zòt, lanati, relijyon, lanmou, mizik, la, oswa yon misyon oswa yon objektif nan lavi a.** Yon moun pa oblije swiv yon relijyon pou li gen kwayans ak valè espirityèl.

## Kisa Relijyon ye?

Relijyon se yon sistèm òganize oswa yon ansanm kwayans, valè, konpòtman, rit ak rityèl ki baze sou lafwa, kominote ak yon relasyon avèk Bondye oswa avèk yon fòs siperyèl.



Ansanm, espirityalite ak/oswa relijyon ka ede nou santi nou konekte, ban nou rekonfò, sipòte kwayans nou epi jwenn yon sans. Espirityalite ka souvan ban nou yon sans lapè.

Espirityalite ou ak relijyon ou se bagay ki trè pèsònèl. Yo ka fè yon gwo diferans nan moman difisil. Espirityalite ak/oswa relijyon ka bay lapè enteryèl avèk tou

koneksyon ak lòt moun. Yo kapab defini tou kwayans sou lavi a ak enpòtans li.

## Kisa Doulè oswa Detrès Espirityèl ye?

Doulè ak detrès espirityèl rive si ou gen kesyon epi ou vin fache poutèt sistèm kwayans ak valè ou. Sa rive lè yon moun paka jwenn sous sans, lespwa, lanmou, lapè, rekonfò, fòs oswa koneksyon nan lavi. Sa ka rive lè gen yon bagay ki rive nan lavi nou ki an konfli ak jan nou wè tèt nou epi kijan nou ye nan mond nap viv lan.

Doulè ak detrès espirityèl ka dè santiman nòmal pou yon moun kap viv ak maladi. Detrès espirityèl rive pi souvan lè yon moun ap eksperimente chanjman, defi, doulè fizik ak emosyonèl, lòt sentòm ak pèt ki gen rapò ak maladi grav.

## Ki Siy ak Sentòm Detrès Espirityèl?

- Poze kesyon sou sans lavi a
- Kesyon pwòp sistèm kwayans ou oswa pèdi kwayans espirityèl ak relijye ou sibatman
- Poze kesyon sou doulè ak soufrans
- Gen move panse oswa di pawòl negatif nan tèt ou, tankou mande, “Poukisa move bagay ap rive m?”
- Santiman kòlè ak dezespwa
- Soufri poutèt santiman latristès, depresyon ak anksyete
- Santiman ke ou izole epi poukont ou oswa ke Bondye abandone w

- Santiman ke ou pèdi, ou san direksyon, oswa yon santiman vid
- Gen difikilte pou dòmi
- Chèche oryantasyon espirityèl oswa relijye

## Kisa ki Ka Ede?

**Kenbe yon journal oswa yon kanè sekre.** Men kèk bagay moun make nan journal yo pou yo siveye:

- Panse
- Santiman
- Enkyetid
- Kesyon
- Repons ki vin nan tèt ou
- Kont randi evènman ak entèraksyon ak lòt moun
- Desepsyon
- Akonplisman
- Chanjman nan imè, santiman oswa jan ou panse

Yon journal oswa kanè sekre se yon bon kote pou evalye si ou santi ou pi byen, pi mal, oswa menm jan an oframezi tan ap pase. Rechèch demontre ke lè moun ekri nan yon journal sa ka ede moun fè fas ak evènman estresan, nan diminye enpak ke estrès ka gen sou sante fizik ak emosyonèl yo.

## Fè Koneksyon Kwayans Espirityèl ak Relijye Ou

Kwayans espirityèl ak relijye ka ede moun pandan maladi. Espirityalite ak relijyon ka:

- Ede diminye depresyon ak anksyete
- Diminye santiman izolman oswa solitud
- Ede fè fas ak efè maladi a ak tretman an
- Ogmante kapasite pou jwi epi apresye lavi a
- Jwenn yon sans nan sitiasyon ki pi difisil yo
- Amelyore lasante

Gen moun ki konn “rekonekte” ak kwayans yo. Gen lòt ki ka jwenn nouvo kwayans. Sa ka fèt nan retounen an kontak ak bagay ki te ba w fòs pou fè fas ak defi pi difisil nan lavi ou.

Pou kèk moun, se atravè gwoup relijye òganize. Nan ka sa a, pale avèk klèje ou oswa lidè relijye ou.

Kèk moun jwenn avantaj nan antoure tèt yo de fanmi, zannimo domestik ak bèlte lanati a, mizik, la, oswa dans. Kèk jwenn rekonfò nan gwoup sipò. Gen lòt ki pito chèche asistans nan men yon konseye.

Pale avèk doktè ou. Ekip swen sante ou ka ba ou resous ak sigjesyon.

## Seri Edikasyon Pasyan an

# Detrès Espirityèl

## Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.