

Viv pandan e aprè COVID 19:
Repons sikosyosal ak fizik ki nòm pandan yon pandemi
(Fondasyon LIDÈ)

Lè w tonbe nan sitiyaasyon de kriz, ou tande oubyen wè moun ki nan sitiyaasyon an. Menm si se ta yon katatwòf natirèl, yon gè, manifestasyon vyolan, oubyen yon pandemi. Espri nou gen yon repons natirèl e nòm ki la pou pwoteje nou. Men, pafwa repons nomal sa yo konn fe w pa santiw nan eta nomal ou.

Pi ba n ap jwen kèk reyaksyon kourant e nomal ke moun ka resanti pandan jan de sitiyaasyon sa yo, e rezon ki ka fè nou santi yo. Epi ki fason ke nou ka jere difikilte epok say yo.

Enkapasite pou konsantre

Ou menm: Mwen pa ka reflechi. Mwen pa ka pran desizyon. Mwen pa ka konsantrem sou travay mwen.”

Sèvo w: pandan yon katastwòf, oubyen nan sitiyaasyon vyolant, oubyen w tande pale de yon maladi ki ka tiye moun kap gaye nan kominote w, pati nan sevo w kote w itilize pou fe refleksyon kritik, analiz, epi rezonman logik yo, (lòb frontal) jis sispann fonksyone. Pandan menm moman, Amidal (kote santiman ekstrèm tankou la perèz yo trete) vini ipèaktif, epi sa antrene anvi goumen, pran lafwit oubyen friz respons ki fè moun ki rasyonèl nomalman fè bagay irasyonèl ...oubyen pa rive fè anyen ditou. Efè nomal bagay sa yo fè w santi ke w pa ka reflechi oubyen konsantrem oubyen pran desizyon.

Sa w ka fè:

- Fè bagay ke w gen pou fe pandan yon kont dire. Pandan kè w ap travay oubyen etidye, travay pandan 20 a 40 minit epi apre pran yon ti poz. Sa ka senp tankou fe yon ti gade deyo nan fenèt pandan yon minit oubyen fè yon ti mache al deyè yon vè dlo.
- Pran nòt pandan reyinyon, epi anote tout sa w dwe li. Sa ap ede w konsantre epi sa ap ba w envit memwa kew ka byen bezen.
- Tann avan w pran desizyon serye ki ka chanje lavi w.
- Pale ak yon moun ke w fe konfyans sou sa w panse.

Difikilte pou w sonje nenpot ti bagay

Ou menm: Mwen pa ka sonje kotem met kle m. ki kote w depoze bous mwen? Eske m te gentan bay chen yo manje deja? Mwen pa ka sonje anyen!”

Sevo w: Amezi ke kondizyon motèl yo ap pi serye chak jou, bagay ki pa two enpotan yo vinn pa two enpotan pou sevo w ak memwa w tou. Pou l ka konsantre sou sa k pi enpotan (sa k met laviw an danje), sevo w sispann konsantre l sou bagay kel konn itilize memwa a koutèm lan pou l raplel. Se kèk faktè ki kreye efè sa. Jan nou te dil deja, lob fwontal ou pa fonksyone a tout kapasite kidonk “repetisyon” mantal ki pemèt pafwa memwa a koutèm oubyen yon rapel imedya fèt la echwe. Yon lot faktè se ke w ka telman konsantre sou danje imedya oubyen danje kap vini ou pa rive swiv oubyen konsantre w sou sak fèk sot pase. Epi chimi ki nan sevo w rann sa pi konplike anko. kotizol, ki se yon òmon estrès ki libere pandan yon kriz, sitiyaasyon twomatik ki altere bon jan fonsyoneman ipokanp lan ak ipotalamis lan e se la anpil travay memwa fèt. Donk li nòm pou santi ke li difisil pou w sonje kèk bagay paske... ou jis pa kapab.

Sa w ka fè:

- Ekri tout bagay yon kote. Pandan wap ekri yo, sa ap ede w sonje yo. Ou gen dwa pa menm bezen gade nan papye ke w te ekri a pou w sonje.
- Pale ak tèt ou de kotew depoze afè w. Pale a wot vwa kreye plis memwa entensyonèl.

- Pale de plan w ak lòt moun. Yo ka pa oblije fè w sonje yo paske jis paske ke w te di yo a wot vwa ap fe w sonje yo.
- Padone tet ou le w bliye, pa kilpabilize.

Ajitasyon ak ipèvilans

Ou menm:

Avèk nouvel sou COVID 19, w ap panse...

“Mwen vle jete m chak fwa m tande yon moun touse.”

“Mwen pè soti deyo.”

Avèk tout vyolans ak troub ki sot pase yo, Mwen kontinye ap....

“Mwen toujou ap veye lafimen kawoutchou kap boule, oubyen tande bal kap tire, oubyen map veye chak ti kote nan lari lè map mache.”

Avèk sezon siklonik ki pa lwen, map enkyete m...

“Eske Van sa se pa yon tanpèt li pote?”

“Eske nyaj sa yo se pa yon mikrorafal yap fòmè?”

Tout faktè sa yo fèw konn ap di...

“Mwen pa ka chita anplas.”

“Fòk mwen kenbe tèt mwen okipe.”

“Mwen pa ka domi lanwit.”

Sevo w: repons nomal a yon sitiyoasyon anomal de yon kriz sevo w toujou an alèt (ipèvilans). Sa la jis pou **pwoteje w**. Avan menm ke w realize sa kap pase vrèman, sevo w gentan ap veye pwochèn danje kap vini yo.

Sa w ka fè:

- Lè w we ke w toujou ap veye danje, mete nan tèt ou se yon reyaksyon ki nòmral, olye ke w ap veye danje selman, eseye gade sa k **sekirizan**.
- Panse ak sa w ka fè e saw ka kontwole. Komansè poze aksyon pouw eseye kontrole bagay ki ka few santi w an sekirite — Lave men w (pou anpechew pran maladi), Retire tout debri oubyen al chache dlo (pou w prepare w de yon siklòn) etc, achte yon kantite manje ki ka dire w plizyè jou (pou nenpot nan kriz sa yo). Yon sel aksyon ka rive soulaje santiman sibmejans lan.
- Lew santi ke kow pa bon (san rezon), pran yon respirasyon profon.
- Si posib, chache yon kote lakay ou oubyen nan biro w kotew santi w an sekirite, e si w bezwen yon kote pou w konsantre w sou travay ou chache yon kote w santi w an sekirite.
- Eseye pa plede pandan jounen ap enfome oubyen foki sou rimè yo. Fòk ou septik sou saw ap wè sou entènèt.
- Pale ak yon moun sou sa ki verite epi pa tande rimè sou sa kew pa verifie.
- Pran pasyans. Wap fini pa sispan veye...si vrè menas yo disparèt.

Izolasyon

Ou menm:

“Mwen tèlman santi mwen pou kont mwen, lwen lòt yo, lwen ‘lavi’.”

“Mwen anwiye.”

“Mwen santi mwen bloke oswa tankou mwen nan prizon.”

Sèvo ou: Moun konte sou lòt moun ak sou entèraksyon sosyal yonn ak lòt pou grandi an sante e konsa debat anba lavi a. Lè nou pa ka an kontak ak lòt moun, sèvo nou entèprete sa a kòm si nou te pèdi kontak ak relasyon nou yo ki la pou pwoteje nou, edike nou, nourri nou, epi ede nou reyalize ke nou gen vale — ke nou vivan. Entèraksyon sosyal ede nou tou nan moman nou bezwen pou n adapte nou

ak chanjman pandan li ban nou yon bagay ki an sekirizan — relasyon ak lòt moun ak asirans ke nou ap toujou genyen yo bò kote nou lè tout lòt bagay kapab diferan. Pou rezon sa yo, izolasyon plis pase jis santi ou pou kont ou. Epi se yon bagay nou dwe pran oserye.

Kisa ou ka fe: Lè fason ou abitye sosyalize ale lwen ou, eseye jwenn lòt fason pou rete konekte ak zanmi ak fanmi. Kèk nan sa yo ta ka gen ladan yo sa nou pral di la yo :

- Kreve yon woutin rele nan telefòn pou pran nouvèl yon zanmi oswa yon manm nan fanmi an, oswa rele yon sèl moun, epi mande li pou li rele yon lòt zanmi, epi konsa zanmi sa a ap rele yon lòt zanmi, kreve yon "pyebwa telefòn" (I ap vin tankou yon chenn kote moun ap kontakte moun). Si ou gen done entènèt, ou ka voye mesaj tèks oswa voye Imèl.
- Pran nouvèl vwazen ki pi pre ou a oswa yon moun ou konnen ki ti granmoun pandan w ap kenbe yon distans kote ou an sekirite. Di bonjou nan kwen lakou a. Devlope yon woutin kote ou ap vizite a yon distans ki san danje.
- Si w ap viv ak yon moun men ou pa ka gen kontak ak nan lòt moun, pale ak moun sa a de bagay ou pa bitye pale ak li. Pa egzant, poze yon paran kesyon sou anfans li / oswa anfans yon zanmi li te genle li te piti, mande yon frè ki kote li pi renmen, kote li jis santi li anpè, mande yon pitit fi kisa li t ap swete li ta kapab chanje nan monn lan, oswa mande sa yo panse de "gwo" konsèp tankou jistis, espwa, verite, konpasyon, epi ak kisa sa yo tap sanble nan lavi yo.
- Si ou gen yon bagay ou ka ekri sou li oswa ou avèk li, kenbe yon jounal chak jou ki tankou yon konvèsasyon ak yon zanmi sou jounen ou, ki gen ladan sa ou te fè, ki sa ou te panse, ak santiman ou yo.
- Kreve: Fè desen, pentire, konsstwi oswa repare yon bagay, konpoze yon chan, fè manje, fè nenpòt ki bagay ki pèmèt ou eksprime tèt ou atravè aksyon sa a.

Chanjman nan Apeti ak Dijesyon

Ou menm: "Mwen tèlman enkyete ... Mwen jis pa ka manje." oswa "Mwen toujou bezwen yon ti bagay pou m bat bouch mwen epi m pa menm rann mwen si m ap manje" oswa "Kon mwen manje, mwen santi mwen malad."

Sèvo ou (ak enpak li sou kò ou) : Pati nan sèvo ou ki kontwole emosyon, ki gen ladan laperèz, (sistèm lenbik la) deklanche lè gen yon kriz oswa lè ou santi yon menas. Lè sa rive, sistèm sa a prepare kò ou pou li kouri pou sove lavi ou. (Remake ke sistèm lenbik la tou se kote amygdala a deklannche goumen kouri-friz). Kòm yon pati nan preparasyon pou goumen, pou kouri-lwen, oswa pou kache, glann pitwitè a ak ipotalamis lan di glann adrenal nou yo pou yo pwodwi kòtizòl (yon òmòn estrès). Kòtizòl lan fèmen sistèm dijestif ou a pou kò ou ka konsantre sou bagay ki pi enpòtan — tankou kouri. Konsekans? Lestomak an boulvès, endijesyon, pafwa vomisman, pafwa dyare, pafwa manje oswa pa manje pou yo eseye debarase de move sansasyon nan vant ou. Epi wi, petèt kòtizòl se rezon ki fè nou di "Mwen santi vant mwen ap bouyi" le nou we nou an danje.

Kisa ou ka fè:

- Respire. Sèlman pran yon bon respirasyon pwofon.
- Medite si ou kapab, men reyalite a se lè ou nan yon eta kriz, li difisil pouw kalme ase pou fè yon medyasyon chita. Medyasyon se senpleman nenpòt bagay ki pèmèt ou konsantre tèt ou sou tande ak moman prezan an, olye se sou enkyetid yo sou lavni oswa regrè de sa ki pase. Kidonk, jis eseye konsantre sou *nenpòt* ki aktivite ou ap fè — lave veso oswa rad, fè manje, chante. Pati nan pwosesis la ki ede se tou senpleman rete nan moman prezan an, sa vle di, konsantre sou sa w ap fè a epi pa konsantre sou laperèz ou.
- Fè yon bagay ou renmen ki fè kò ou fe mouvman: mache, detire, danse, netwaye. Ou ka ede òmòn estrès yo deplase atravè sistèm ou epi redwi yo atravè aktivite fizik.

- Koute mizik epi chante ... petèt menm chante byen fò jan ou kapab. Ankò, se pou ou ka fè kò ou ak poumon ou yo patisipe.
- Fè nenpòt bagay ou renmen ki ap fè oksijèn mache nan kò ou oswa ki ap diminye estrès ou.

Kè, ak Vyann kò — Efè Adrenalin nan

Ou menm: “Kè m ap eksploze. M ap mande si kè mwen ap rete?” ak/oswa “tout vyann an kò mwen ap fè m mal”

Sevo ou: Ansanm ak kòtizòl (òmòn estrès la), glann adrenal yo voye adrenalin nan moman estrès. Sa ogmante batman kè ou epi ranfòse vyann kò ou yo pou ede yo reponn vit ak anpil fòs, men li ka fè ou santi tankou kè ou ap bat nan pwatrin ou, oswa ou pa ka kenbe souf ou, oswa tout kote nan kò ou ap fè w mal.

Kisa ou DWE fe:

- Pa janm inyore sentòm sa yo. Wi, li kapab yon rezilta de adrenalin nan, men tou li ta ka yon pwoblèm nan kè ki serye. Toujou chèche swen medikal oswa konsèy si ou santi sentòm sa yo epi si yo ap afekte kapasite w pou fonksyone. Si apre konsiltasyon, li klè ke pa gen okenn pwoblèm ki gen rapò ak kè ou, ou dwe konnen ke li se yon sansasyon nan kò ou ki vreman *nòm* epi vrèman “reyèl”.
- Si ou konnen se jis adrenalin nan ak/oswa kè sote ou gen de sitiyasyon an oswa po lavni ou, suiv etap sa yo pu anpil vijilans:
 - *Respire* (konte dousman rive sou 3 pandan w ap fè lè a antre, epi konte jiska 3 pandan w ap fè lè a soti)
 - *Remake* sa ki an sekirizan,
 - *Respire* ankò,
 - *Ale* yon kote ou an sekirite, epi
 - *Respire ... ankò!*

Enkapasite pou kontwòl sitiyasyon an ak kilpabilite

Ou menm: Oswa “Mwen gen fanmi ki rete kote bagay yo vrèman rèd, epi mwen pa ka lonje lanmen ba yo. Mwen santi tankou mwen pral pèdi tet mwen telman sa banm pwoblèm.”

Sèvo nou: Youn nan bagay moun chèche pou yo ka santi yon sans estabilite ak byennèt se kontwòl. Lè nou gen kontwòl, nou santi nou mwens pè. Laperèz ka menm grandi oswa pareè nan sans nou pa gen okenn kontwòl sou yon sitiyasyon.

Kontwòl souvan gen rapò ak santiman kilpabilite:

“Mwen te dwe ...”

“Mwen te kapab ...,”

“Si sèlman mwen te gen ...”

Nan yon sans, pafwa nou santi nou koupab pou bagay nou pat gen okenn kontwòl sou yo men nou kwè nou te gen. “Mwen te siviv. Men li te mouri.” Pafwa, pa gen okenn kontwòl sou sa.

Sa w ka fe:

- Idantifye sa w pa ka kontwòl (ekzanp: devlopman yon maladi nan yon kominite ki lwen, 100 moun k ap mache nan lari a, barikad ki anpeche ou kondui, yon siklòn kategori 5)
- Idantifye bagay ki pi piti ou ka kontwòl yo, ki dè fwa anndan gwo bagay ki enkontwolab yo, fè prevansyon pou pa malad, prepare w pou yon ouragan oswa yon lòk, elt.

- Poze ti aksyon nan ou an mezi pou fè ak nan kapasite w (e ki sekirizan) tankou kenbe distans ou ak lòt moun, lave men w, achte ase diri pou 2 semèn, netwaye debri nan kay la, byen klouwe tòl ou, rele zanmi ak fanmi pou asire w yo an sekirite, ekate w sou wout yon foul moun an kole. Ou ka pa kapab kanpe danje k ap vin sou ou, men ou ka asire w ou menm ak fanmi w an sekirite yon kote e nou gen ase manje, dl oak lot nesese pou nou viv.
- Sonje ou pap ka ede yon moun si w mete tet ou nan risk kote nou toulede ka victim. Yon menm k ap tranble twò fèb pou leve yon krich dlo pou yon moun ki ap mouri ak swaf. Ou dwe pran swen tèt ou pou ka rive pran swen lòt moun.
- Chanje santiman kilpabilite yo an leson ak aksyon: Sa m te aprann de sa? Kisa m ka fè de diferan pwochè fwa? Kòm m ka prepare m pi byen? Sa m ka fè kounye a? epi fè l.

Dèy

Ou menm:

“Yon moun mwen renmen mouri.”

“Wè lanmò ak destriksyon fè m santi lavi pap janm avanse ankò”. “Mwen pa t menm rekonèt moun ki mouri yo, mwen sèlman te li sa k rive a, kidonk poukisa sa fè m mal konsa oswa toumante m konsa?”

“Mwen pa t ka ni travay/ ale lekò pandan plizyè jou/semèn. Mwen santi m egare e mwen pa konnen si mwen gen avni ankò.”

“Se kòm si tout efò m te konn fè lontan yo pa enpòtan ankò.”

“Mwen pa t viktim, mwen vwazen m nan victim? Poukisa? Poukisa m te gen tout chans sa? Pouki se yo?”

“Mwen te dwe fè yon bagay pou kanpe sa oswa pou sa pa rive oswa ede yon moun.”

Sèvo w: Lè an dèy ou gen yon sansayon tankou mond lan kanpe. Annefè, mond lan pap janm menm jan an ankò lè youn nan manm li yo kite vi sa. Epi dèy se pa sèlman pèdi lavi. Nou an dèy pou bagay nou pèdi ki senbolize lavi nou: nou an dèy pou rèv ki pèdi ak lavni ki te ka ekziste; nou fè dèy pou santiman sekirite nou pèdi ak lapè nou te vin kwè ladan nou pèdi; nou an dèy pou bagay materyèl nou pèdi ki reprezante tout yon vi de travay.

Epi tout bagay sa yo nou pèdi yo, menm si yo pa dirèkteman pou nou, kapab lè nou pwòch yo deklanche eksperyans pèt nou te fè nan pase nou. M ap gade lafimen k ap monte nan lè a jodiya, e mwen santi tristès, ak yon santiman san zespwa pou yon istwa vyolans. mwen wè yo tiye yon ti jèn, oswa yon moun malad mouri epi dèy mwen pa t vle fè plizyè lane de sela a lè m te pèdi yon èt chè a vin twòp pou mwen.

Dèy pa gen yon dat ekspirasyon, ni tou li pa sèlman anndan moun ki antoure nou yo. Dèy s on bagay laj- li ka parèt nan vi nou tankou yon chòk, deni, negosyasyon, raj, tristès, kilpabilite, akseptans, e nou ka santi tout sa yo ansanm alafwa, ak youn dèyè lòt. Lè nou pouse dèy, oswa nou pa fè plas pou li, li vin pi laj, li fè plas pa l nan vi nou ke nou dakò l ou pa. si nou rekonèt pati ki douloure a, nou fè yon pa annavan sou akseptans.

Kisa w ka fè:

- Ale jwenn yon moun ou fè konfyans oswa ou renmen epi pale avè yo. Li enpòtan pou santiw konekte ak moun ou renmen yo lè w ap fè eksperyans pèt sa yo.
- Ou pa dwe pè pale de moun ki mouri an oswa de eksperyans pèt sa. Site non moun sa pa p fè doulè a vin pi mal, olye de sa sa montre lavi yo enpòtan.

- Rekonèt peèt sa. Pèt se yon bagay ki reyèl e ki tris. Nou avanse, men nou avanse yon fason diferans — chanje.
- Gade anndedan ou ak lanmou moun ki antoure w yo pou fason lavi moun sa ak sa l te konn fè ka kontinye. Ou ka menm mande tèt ou, “Kisa yo te vle pou mwen ak pou fiti m?” oswa “Kijan m ka bay lavi m plis objektif nan lide pou ede vi pa yo te gen sans?”
- Si sa nesèsè, cheche sipò yon pwofesyonèl oswa yon gwoup sipò, oswa kreye pwòp gwoup sipò pa w — ou ka fè sa a distans, oswa nan telefòn, oswa an liy.
- Nan moman kote anpil moun ap mouri, sa pi difisil toujou. Menm jan ak pèt endividyèl, nou dwe rekonèt doulè sa k te pase a, pandan n ap kontinye vance ak lavi. Nou leve epi nou fè yon pa. Nou fè manje. Nou pale ak yon zanmi. Nou viv...yon lòt jan, ak yon bagay ki manke, men nou viv.

Dekourajman

Ou menm:

- “Ankò? Yon lòt kriz ankò? Mwen pa menm gen tan fin retabli de dènye a. Kilè sa ap fini?”
 “Mwen santi m tankou nan mitan lanmè, m ap eseye monte pou m jwenn lè, men chak fwa mwen fè sa, gen yon lòt vag ki frape m ki pouse m anba dlo a,”
 “Poukisa m oblije fè plan pou lavni alòske y ap detui?”

Sèvo w AK kò w: Lè yon dezaz vini ak yon lòt defi (ekzanp: yon tranbleman de tè ki Mennen nan viv nan lari, ki Mennen li menm nan move sante ak vilnerabilite pou vyolans; yon pandemi ki kanpe komès epi moun vin pa ka achte manje ak dlo), oswa lè dezaz la anpile tankou lè yon tsunami suiv yon tranbleman de tè, oswa yon siklòn oswa yon kominote ki fè fas a yon pandemi ki li menm tou Mennen nan ensekirite alimantè, nan lekòl fèmèn ak nan pèt mwayen de sibzistans yo, yo rele sa yon dezaz an kaskad epi dèfw sa konn Mennen nan estrès sevè, kwonik a lontèm oswa twoma.

Lè estrès sa yo monte pil sou pil li vin fè menm ti pwoblèm tou piti a ensipòtab. Yon moun kapab sipòte pandan yon siklòn ak inondasyon, pou al pete kriye akòz dènye grenn asyet li te rete a kraze oswa akòz machin li pa vle estat. Sa nòminal. Bagay estresan sa yo vin depase kapasite coping ou. Imajine yon vè 8 ons. Si yon moun vide 7 ons dlo ladan, ou ka pote l san l yon gout pa tonbe si w pran san w. Plen l rive nan 8 ons, li pwobab enpe tonbe pandan w ap mache avè l. men kaskad an dezaz la li menm se tankou ou t ap plen vè sa avèk plis dlo chak jou san ou pa janm gen chans bwè nan dlo sa. Li debòde epi li sibmèje sistèm ou. Jan nou te di sa deja, se chimik/fizik se pa jis imajinasyon. Li deklanche aks hypothalamus-pituitaire-adrenal la, ki vide òmòn estrès nan kò w.

Rechèch yo montre tou le w active aks hypothalamus-pituitaire-adrenal twòp li ka koze enpak negatif sous ante fizik ou. Nan kondisyon estrès, ansanm ak kòtizòl ak adrenalin, kò w ogmante yon tip selil ki koze enflamasyon. Lè w pa janm pran yon souf ak bagay ki estresan, sik òmò ki deklanche enflamasyon an bese iminite w

Sa w ka fè

Suiv tout gidans ki nan seksyon yo anlè a epi...

- Janti ak tèt ou.
- Pale ak zanmi w oswa fanmi w oswa chache yon sipò bò kote yon pwofesyonèl pou ka ede w travèse sa oswa kòmanse pwòp gwoup sipò w.
- Pran poz.
- Remake chak grenn aksyon pozitif ou TE poze.
- Lè w dekouraje, fè yon lòt pa annavan — li pa enpòtan si l parèt sinyifyan oswa ensinyifyan paske chak pa annavan se mouvman epi nenpòt aksyon sinyifyan lè w santi mond lan ap vini ap voye vag sou vag sou tèt ou.

- Pa kite pèsòn di w sa fasil. Li di. Men ou ka toujou fè l. ou ka siviv, ou ka ale de lavan...diferaman, men de lavan.

Panse final... (oswa kòmansman an petèt)

Nan Lide, nou ede jèn tifi travay sou travèse eksperyans sa yo atravè konstriksyon rezilyans, e nou konstrui rezilyans lè nou ranfòse twa bagay:

1. Koneksyon ak lòt moun ak yon sans apatenans
2. Adaptabilite nan konpòtman ak fleksibilite nan panse
3. Jwenn yon objektif ak espwa

Pou moun ki ap fè eksperyans kriz sa dirèkteman oswa endirèkteman, pètibasyon sanzatann sa nan lavi nou an reyèl. Ou pral avanse, men nan yon fason diferan. Espwa nou se pou jwenn sipò nan moun ki bò kote w yo, jwenn wout pou travèse moman sa, e petèt aksepte li pote nouvo objektif nan travay ou oswa nan lavi ou, konsa li ka pote espwa pou ou ak lòt moun. Sa pa fasil, men nou ladan ansanm.