**（タガログ語）**

**自分のためにできること**

**Huwag natin pabayaan ang sarili**

Sa panahon ng kalamidad, madali ang magbago ang kalusugan at tinatawag na “mental condition”. Mayooong tao na nag-iiba ang mga pagkilos o nagsasabi ng mga bagay-bagay na hindi sinasabi sa ordinaryong panahon. Mayroong din na maging masama ang katawan o magkaroon ng “mental problem”. Madaling maging emotional kung naranasan ang ganitong kalamidad at natural lamang na maging malungkot at magpanic. Ang mahalaga ay huwag nating pabayaan ang sarili natin at huwag mahiyang humingi ng tulong sa mga taong nasainyong kapaligeran.

Ang mga sumusunod ay mga importanteng bagay para hindi ma-istress.

1. Ilabas ang inyong nararamdamanIlabas ang inyong galit at pag-alala at sabihin ninyo ang inyong nararamdaman sa mga kakilala na pwedeng pagkatiwalaan.
2. Kumain at matulog nang mabutiHuwag pabayaan ang sarili natin para maging malakas ang iyong katawan
3. Kapag na-alala ang mga masamang karanasan, mag -“refresh”na lamang kayo.Makakatulong ang exercise sa “refresh”.Buksan ang ilaw at laging manatiling malinaw sa kuwarto para ma-refresh.
4. Huwag nating sisihin ang sarili natinKung na-dipress kayo nang masyado at lumaki na ang feeling na masisisi ang sarili ninyo, gumawa ng bagay ng nakasaad sa no.3 at mag-refresh.
5. Mag-excise tayo.Minsan ay napapansinnatin ang pagbabago at pag-iba ng ating katawan habang mag-exercise kaya mahalaga din ito.
6. Kumunsulta sa espesyalistaKung ma-istress at hindi makatulog ng ilang araw, kumunsulta kayo sa counselor o doctor.

Matagal pa bago makabangon ang ating bayan. Huwag nating sarililin ang ating mga problema at ibahagi natin ang ating naramdaman sa kapwa natin upang hindi kayo ma-stress.