**（タイ語）**

**自分のためにできること**

**สิ่งที่สามารถทาได้เพื่อตัวเอง**

หลังจากภัยพิบัติอาจเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมหรือค าพูดที่ผิดไปจากเดิมที่เราเคยเป็น การที่มีอารมณ์ขึ้นๆลงๆยังมีความรู้สึกหวาดหวั่นนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์โดยไม่คานึงถึงว่าเป็นคนแข้มเข็งหรืออ่อนแอฉะนั้นสิ่งที่สาคัญในขณะนี้คือควรดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างไม่ต้องเกรงใจ

หลัก 6 ข้อที่สามารถทาได้เพื่อตัวเองมีดังนี้

1. บอกความรู้สึกและความคิดของตัวเองออกมาพูดกับคนที่น่าเชื่อถือได้อย่าเก็บความวิตกกังวลและความโกรธไว้คนเดียว

2. รับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอนึกไว้เสมอว่าต้องรักษาสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงไว้ก่อน

3. ให้เปลี่ยนบรรยากาศในขณะที่นึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาการเปลี่ยนบรรยากาศนั้นทาได้โดยการเปิดไฟให้สว่างขึ้นหรือเปลี่ยนอิริ　ยาบถจะทาให้รู้สึกดีขี้น

4. หยุดคิดโทษตัวเองในขณะที่มีความรู้สึกโทษตัวเองเพิ่มมากขึ้นการเปลี่ยนบรรยากาศตามข้อ3สามารถช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

5. เคลื่อนไหวร่างกายเล็กๆน้อยๆการที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายจะทาให้เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของตัวเอง

6.ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีอาการเช่น.ซึมเศร้าและนอนไม่หลับติดต่อกันหลายวันให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

จากนี้ไปเราจะเริ่มต้น　แนวทางพื่อการฟื้นฟูให้กลับคืนมา　ให้คิดว่าเราไม่ได้แบกรับภาระหนักทั้งหมดนี้ไว้คนเดียวให้ร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดกับคนอื่นที่คุยด้วยแล้วรู้สึกสบายใจ