

(中国語)

自分のためにできること

为自己可以做的事

灾害后，常会容易出现与自己平时不一致的言行举止，以及身心不调等变化。这种不安及情绪波动是谁都会发生的，跟性格的坚强或脆弱没有关系。是人类必然会有事情。重要的是，不要委屈自己，无所顾虑地接受来自周围的帮助。

以下列举了为了自己可以做到的 6 点。

- 1 把自己的心情和想法说出来。
不要将不安和怒气积压在心里，试着与可以信赖的人交谈。
- 2 保证良好的饮食和睡眠。
首先，请不要忘记保存自己的体力。
- 3 回忆起某些经历的时候，试着换个心情。
“开亮灯”、“活动身体”等会对换个心情有所帮助。
- 4 请停止责备的心情。
自责的情绪比较严重时，可以按 3 所说的转换一下心情。
- 5 稍微地活动下身体。
活动身体，也会引起自己身体状况的变化。
- 6 向专家咨询。
出现情绪低落、经常失眠等症状的时候，请向心理医生咨询。

从现在开始走向复兴的道路了，不要全都一个人承担起来，请与可信赖的人一起分享你的想法与感受。