

(インドネシア語)

自分のためにできること

Sesuatu yang bisa dilakukan untuk diri sendiri

Pasca bencana mudah sekali mengalami perubahan pada perkataan dan perbuatan sendiri serta perubahan pada jasmani dan rohani yang tidak sehat. Perubahan perasaan yang tidak stabil, bisa terjadi kepada siapa saja, tidak terkecuali kepada yang kuat maupun yang lemah, sebagai manusia hal itu adalah hal yang wajar. Yang paling penting adalah bersikaplah baik terhadap diri sendiri dan terimalah bantuan dari orang-orang sekitar dengan lapang dada.

Dibawah ini adalah 6 poin yang bisa dilakukan untuk diri sendiri.

1. Bicarakanlah mengenai perasaan dan pikiranmu.

Janganlah menyimpan rasa khawatir dan marah sendirian, bicarakanlah dengan orang yang bisa membuat tenang.

2. Makan dan tidurlah dengan cukup.

Pertama-tama janganlah lupa untuk menjaga kesehatan diri sendiri.

3. Apabila ingat pengalaman buruk, rubahlah suasana hati.

Untuk merubah suasana hati, melakukan sesuatu hal seperti 「menyalakan lampu supaya terang」 「menggerakkan badan」 dan hal lainnya sangat bermanfaat.

4. Janganlah menyalahkan diri sendiri.

Ketika perasaan menyalahkan diri sendiri semakin besar, merubah suasana hati dengan melakukan hal seperti pada nomor 3 adalah sangat bermanfaat.

5. Gerakkannlah badan sedikit demi sedikit.

Dengan menggerakkan badan, bisa merasakan perubahan pada tubuh anda.

6. Konsultasikanlah kepada seorang ahli.

Apabila merasa putus asa dan susah tidur secara terus menerus, konsultasikanlah kepada orang yang bisa memberi nasehat atau dokter dan lainnya.

Mulai saat ini jalan menuju pemulihan kembali keadaan telah dimulai. Oleh karena itu janganlah menanggung semua beban sendiri, berbagilah perasaan dan pikiran dengan orang yang bisa membuatmu tenang.