

(韓國語)

自分のためにできること

‘나’를 위해서 할 수 있는 일

재난 후에는 평소시의 자기자신과는 사뭇 다른 언행 및 행동을 하고, 몸과 마음의 컨디션이 나빠지는 등 변화가 일어나기 쉽습니다. 동요하는 등의 뿔다 가라앉았다 하는 기분의 부침은 누구에게나 있을 수 있는 일이며, 마음이 강하고 약한 것과는 상관 없이, 사람이라면 누구에게나 당연한 일입니다. 중요한 것은 가능한 한 자기 자신에게 부드럽게 대하며, 주저하지 말고 주변으로부터 지원을 받아야 합니다.

‘나’를 위해서 할 수 있는 6 가지 포인트

1 생각 및 기분을 이야기 합니다.

불안이나 분노를 담아 두지 말고, 안심할 수 있는 사람과 이야기해 봅시다.

2 식사와 수면을 충분히 취하도록 합니다.

우선, 자기 자신의 체력을 유지해야 함을 잊지 않도록 합시다.

3 재난 당시 상황이 떠올랐을 때에는 기분전환을 합니다.

기분전환을 하기 위해서는 [전기를 켜 밝게 한다], [몸을 움직인다] 등이 도움이 됩니다.

4 자책하지 않도록 합니다.

자기자신을 책망하는 기분이 들 때에는, 3 번의 기분전환이 도움이 됩니다.

5 조금씩 몸을 움직입니다.

몸을 움직임으로써, 본인 몸 상태의 변화를 알 수 있습니다.

6 전문가에게 상담합니다.

기분이 침체되거나 불면증이 계속될 때에는, 카운셀러 및 의사와 상담하도록 합니다.

이제부터 복원을 위한 여정이 시작됩니다. 결코 혼자서 모든 것을 짚어지려고 하지 말고, 안심할 수 있는 사람과 생각 및 기분을 공유하도록 합시다.