

(ベトナム語)

自分のためにできること

Những việc nên làm cho bản thân mình

Sau thảm họa, các loại thay đổi với tinh thần, tâm lý con người hay xảy ra như hành động, cách nói không như thường, và sức khỏe tinh thần, tâm lý không tốt. Sự bất ổn tâm lý sẽ xảy ra cho bất kỳ ai, không có liên quan gì đến tinh thần cá nhân mạnh hay yếu, vì đó là một điều tự nhiên cho con người. Điều quan trọng là không chịu khó quá nhiều, và không ngừng chấp nhận sự giúp đỡ của những người xung quanh.

Xin liệt kê 6 bí quyết nên làm cho bản thân mình:

1. Bạn nên nói ra cảm tưởng, cảm xúc cho người khác.

Bạn không nên để sự lo lắng, sự tức giận trong lòng mình, mà nên nói ra cho những người đáng tin.

2. Bạn nên ăn uống ngủ nghỉ đầy đủ

Bạn đừng quên điều thứ nhất là để giữ gìn sức khỏe của mình.

3. Khi nhớ lại chuyện quá khứ, bạn nên thay đổi không khí

Để thay đổi không khí, những hành động như “bật điện sáng lên”, hay “cử động thân thể” sẽ có ích.

4. Bạn hãy dừng lại việc tự trách mình

Khi tâm lý tự trách mình lớn lên, những hành động để thay đổi không khí tại điều thứ 3 trên sẽ có ích.

5. Bạn nên cử động thân thể từng ít một hàng ngày.

Chúng ta hay tìm thấy sự thay đổi của tình trạng sức khỏe bản thân khi cử động cơ thể.

6. Bạn hãy trao đổi chuyên gia.

Nếu bạn có triệu chứng suy sụp tinh thần, hoặc mất ngủ liên tục nhiều ngày, xin hãy đi gặp bác sĩ hoặc chuyên gia tư vấn tâm lý.

Con đường hướng tới phục hồi bắt đầu từ nay. Tất cả các bạn không phải gánh vác tất cả một mình, mà xin hãy chia sẻ tình cảm với những người đáng tin.