**（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 hoạ, các loại thay đổi với tinh thần, tâm lý con người hay xậy ra như hành động, cách nói không như thường, và sức khỏe tinh thần, tâm lý không tốt. Sực bất ổn tâm lý sẽxậy ra cho bất kỳai, không có liên quan gì đến tinh thần cá nhân mạnh hay yếu, vì đó là một điều tựnhiên cho con người. Điều quang trọng là không chịu khó quá nhiều, và không ngừng chấp nhận sựgiúp đỡcủa 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 đểsựlo lắng, sựtức giận trong lòng minh, mà nên nói ra cho những người đáng tin.
2. Bạn nên ăn uống ngủnghỉđẩy đủBạn đừng quên điều thứnhất là đểgiữgìn sức khỏe của mình.
3. Khi nhớlại chuyện quá khứ, bạn nên thay đổi không khí  
   Đểthay đổi không khí, những hạnh động như “bật điện sáng lên”, hay “cửđộng thân thể” sẽcó ích.
4. Bạn hãy dừng lại việc tựtrách mìnhKhi tâm lý tựtrách mình lớn lên, những hành động đểthay đổi không khí tại điều thứ3 trên sẽcó ích.
5. Bạn nên cửđộng thân thềtừng ít một hàng ngày. Chúng ta hay tìm thấy sựthay đổi của tình trạng sức khỏe bản thân khi cửđộng cơ thể.
6. Bạn hãy trao đổi chuyên gia.   
   Nếu bạn có triệu chứng suy sụp tinh thần, hoặc mất ngủliên tục nhiều ngày, xin hãy đi gặp bác sĩ hoặc chuyên gia tư vấn tâm lý.

Con đường hướng tới phục hồi bắt đầu tù nay. Tất cảcác bạn không phải gánh vác tất cảmột mình, mà xin hãy chia sẻtỉnh cảm với những người đáng tin.