|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 51 | 自分のためにできること | สิ่งที่สามารถทาได้เพื่อตัวเอง |
| 災害後には、いつもの自分とは違う言動や行動、心身不調などの変化が起こりやすくなります。動揺するなどの気持ちの浮き沈みは、誰にでも起こりうることであり、こころの強い・弱いに関係なく、人間であれば当たり前のことです。大切なことは、できるだけ自分に優しくし、遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。  以下に、自分のためにできる6つのポイントをあげました。  １　気持ちや思いを話しましょう。 　　不安や怒りなどをため込まず、安心できる人に話せる範囲で話してみましょう。 ２　食事と睡眠をとるようにしましょう。 　　まずは、自分の体力を保つことを忘れないようにしましょう。 ３　体験を思い出した時には、気分転換をしましょう。 　　気分転換をするには、「電気をつけて明かるくする」、「からだを動かす」などのことが役に 　　立ちます。 ４　責める気持ちをストップさせましょう。 　　自分を責める気持ちが大きくなった時は、３にある気分転換が役に立ちます。 ５　少しずつ体を動かしましょう。 　　からだを動かすことで、自分の体調の変化にきづくこともあります。 ６　専門家に相談しましょう。 　　気分の落ち込みや眠れない日が続くなどの症状がある時は、カウンセラーや医師等に相談しましょう。  これから復興に向けた道のりが始まります。決してひとりですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いや気持ちを共有しましょう。 | หลังจากภัยพิบัติอาจเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมหรือค าพูดที่ผิดไปจากเดิมที่เราเคยเป็น การที่มีอารมณ์ขึ้นๆลงๆยังมีความรู้สึกหวาดหวั่นนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์โดยไม่คานึงถึงว่าเป็นคนแข้มเข็งหรืออ่อนแอฉะนั้นสิ่งที่สาคัญในขณะนี้คือควรดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างไม่ต้องเกรงใจ  หลัก 6 ข้อที่สามารถทาได้เพื่อตัวเองมีดังนี้  1. บอกความรู้สึกและความคิดของตัวเองออกมาพูดกับคนที่น่าเชื่อถือได้อย่าเก็บความวิตกกังวลและความโกรธไว้คนเดียว  2. รับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอนึกไว้เสมอว่าต้องรักษาสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงไว้ก่อน  3. ให้เปลี่ยนบรรยากาศในขณะที่นึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาการเปลี่ยนบรรยากาศนั้นทาได้โดยการเปิดไฟให้สว่างขึ้นหรือเปลี่ยนอิริ　ยาบถจะทาให้รู้สึกดีขี้น  4. หยุดคิดโทษตัวเองในขณะที่มีความรู้สึกโทษตัวเองเพิ่มมากขึ้นการเปลี่ยนบรรยากาศตามข้อ3สามารถช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้  5. เคลื่อนไหวร่างกายเล็กๆน้อยๆการที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายจะทาให้เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของตัวเอง  6.ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีอาการเช่น.ซึมเศร้าและนอนไม่หลับติดต่อกันหลายวันให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญโดยตรง  จากนี้ไปเราจะเริ่มต้น　แนวทางพื่อการฟื้นฟูให้กลับคืนมา　ให้คิดว่าเราไม่ได้แบกรับภาระหนักทั้งหมดนี้ไว้คนเดียวให้ร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดกับคนอื่นที่คุยด้วยแล้วรู้สึกสบายใจ |