|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 51 | 自分のためにできること | Huwag natin pabayaan ang sarili |
| 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。 | Sa panahon ng kalamidad, madali ang magbago ang kalusugan at tinatawag na “mental condition”. Mayooong tao na nag-iiba ang mga pagkilos o nagsasabi ng mga bagay-bagay na hindi sinasabi sa ordinaryong panahon. Mayroong din na maging masama ang katawan o magkaroon ng “mental problem”. Madaling maging emotional kung naranasan ang ganitong kalamidad at natural lamang na maging malungkot at magpanic. Ang mahalaga ay huwag nating pabayaan ang sarili natin at huwag mahiyang humingi ng tulong sa mga taong nasainyong kapaligeran.  Ang mga sumusunod ay mga importanteng bagay para hindi ma-istress.   1. Ilabas ang inyong nararamdamanIlabas ang inyong galit at pag-alala at sabihin ninyo ang inyong nararamdaman sa mga kakilala na pwedeng pagkatiwalaan. 2. Kumain at matulog nang mabutiHuwag pabayaan ang sarili natin para maging malakas ang iyong katawan 3. Kapag na-alala ang mga masamang karanasan, mag -“refresh”na lamang kayo.Makakatulong ang exercise sa “refresh”.Buksan ang ilaw at laging manatiling malinaw sa kuwarto para ma-refresh. 4. Huwag nating sisihin ang sarili natinKung na-dipress kayo nang masyado at lumaki na ang feeling na masisisi ang sarili ninyo, gumawa ng bagay ng nakasaad sa no.3 at mag-refresh. 5. Mag-excise tayo.Minsan ay napapansinnatin ang pagbabago at pag-iba ng ating katawan habang mag-exercise kaya mahalaga din ito. 6. Kumunsulta sa espesyalistaKung ma-istress at hindi makatulog ng ilang araw, kumunsulta kayo sa counselor o doctor.   Matagal pa bago makabangon ang ating bayan. Huwag nating sarililin ang ating mga problema at ibahagi natin ang ating naramdaman sa kapwa natin upang hindi kayo ma-stress. |