|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 51 | 自分のためにできること | Những việc nên làm cho bản thân mình |
| 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。 | 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. |