|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 51 | 自分のためにできること | O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SI MESMO |
| 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。 | Após o desastre, poderá ocorrer mudanças em nosso comportamento, ações e desordem na nossa mente e corpo.  Sentimento de perturbações tem altos e baixos, independente da pessoa ser forte ou fraca, é um sentimento normal do ser humano.  O mais importante é ser receptivo e a aceitar ser ajudado.  Abaixo 6 coisas que você pode fazerpara si.   1. Fale de seus sentimentos e emoções.　Não guarde preocupações e raiva, desabafe com alguém que te de segurança. 2. Comer e dormir bem. Não se esqueça de preservar sua saúde física. 3. Quando se lembrar do acontecido, se distraia e desvie seus pensamentos. Na hora de se distrair “Ligue a luz e deixe claro”, “Movimente o corpo”, isso é muito importante. 4. Pare de se culpar. Quando o sentimento de culpa aumentar, procure uma distração como no ítem 3. Será muito útil 5. Movimente o corpo aos poucosMovimentando o corpo, poderemos perceber a mudança na nossa saúde. 6. Faça uma consulta em um especialista.　Consulte um médico ou um especialista no assunto quando se sentir deprimido ou com insônia por um longo período.   Está começando a caminhada pela reconstrução, não se sobrecarregue, compartilhe suas emoções com pessoas mais próximas |