|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 51 | 自分のためにできること | आफ्नो लागि गर्न सक्ने कुराहरू |
| 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。 | विपद् पछि आफ्नो बोली र व्यवहार साधारण जस्तो नहुन सक्छ अनि मानसिक र शारीरिक रूपमा कमजोर हुने जस्ता परिवर्तनहरू सजिलै हुन सक्छ। व्याकुल हुने जस्ता भावनात्मक असन्तुलन जोकोहीलाई पनि हुन सक्ने कुरा हो, अनि भावनात्मक रूपमा बलियो कि कमजोर भन्ने कुरा नभई हामी मान्छे भएपछि यो सामान्य कुरा हो। महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने सकेसम्म आफैलाई माया गरेर अप्ठ्यारो नमानिकन वरिपरिका मान्छेहरूबाटको मदत स्वीकार्नु हो।  निम्न आफ्नो लागि गर्न सक्ने ६ वटा मुख्य कुराहरू दिइएको छ।  १ आफ्नो भावना र विचार अरूलाई बताउनुहोस्।  चिन्ता र रिस जस्ता कुराहरू आफूसित मात्र नराखेर आफूले बोल्न सजिलो मान्ने व्यक्तिलाई सक्नेजति बताउनुहोस्।  २ खाना खानुहोस् र सुत्नुहोस्।  पहिला आफ्नो शरीरमा तागत कायम राख्नुपर्छ भन्ने कुरा नबिर्सिनुहोस्।  ३ विपद्को नराम्रो अनुभव सम्झनामा आउँदा आफ्नो मुड परिवर्तन गराउनुहोस्।  मुड परिवर्तन गराउनको लागि "बत्ती बलेर उज्यालो बनाउने", "शरीर चलाउने" जस्ता कुराहरू मदतकारी हुनेछ।  ४ आफूलाई दोष लगाउन छोड्नुहोस्।  आफूमा त्यस्तो भावना ठूलो भएमा ३ नम्बरमा भए जस्तै मुड परिवर्तन गर्दा राम्रो हुनेछ।  ५ अलिअलि गर्दै शरीर चलाउनुहोस्।  शरीर चलाउँदा आफ्नो शरीरमा हुने परिवर्तन पत्ता लगाउन पनि सक्छ।  ६ विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुहोस्।  केही दिनसम्म निराश भइरहने वा सुत्न नसक्ने जस्ता लक्षणहरू हुँदा सल्लाहकार वा डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।  अबदेखि विपत्ति पछिको पुनःनिर्माण गर्नको लागि हामी कदम चाल्दै जानेछौँ। जहिलेपनि एक्लैले सबै कुरा गर्न नखोजेर तपाईंले सजिलो मान्ने व्यक्तिसित आफ्नो मनको कुरा र भावना शेयर गर्नुहोस्। |