|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 51 | 自分のためにできること | မိမိအတွက် တတ်နိုင်သောအရာ |
| 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。 | သဘာဝဘေးဒဏ်ဖြစ်ပြီးနောက် ခါတိုင်း မိမိနှင့်မတူသော အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ စိတ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းစသည့် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ တုန်လှုပ်ခြင်းစသည့် စိတ်အတက်အကျသည် မည်သူမဆို ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်အရာဖြစ်ပြီး စိတ်သန်မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်းနှင့်မဆိုင်ဘဲ လူသားဆိုလျှင် ဖြစ်တတ်သည့်အရာ ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ တတ်နိုင်သလောက် မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာစွာဖြင့် အားတုံ့အားနာမဖြစ်ဘဲ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ အကူအညီ ရယူခြင်းဖြစ်သည်။  အောက်ပါတွင် မိမိကိုယ်ကိုအတွက်**လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာ** ၆ချက်**ကို** ဖော်ပြထားပါသည်။  ၁။ စိတ်ထားနှင့်အတွေးကို ပြောပြကြပါစို့။  ပူပန်သောကစသည်တို့ကို မမြိုသိပ်ထားဘဲ စိတ်ချရသောသူထံတွင် ပြောပြနိုင်သည့် အတိုင်းအတာအထိ ပြောကြည့်ကြပါစို့။  ၂။ အစာအဟာရနှင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ပြည့်ဝစွာရယူကြပါစို့။  အရင်ဆုံး မိမိ၏ကိုယ်ခံအား ထိန်းသိမ်းမှုကို မမေ့မလျော့ကြပါစို့။  ၃။ အတွေ့အကြုံများကို သတိရမိပါက စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။  စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်စေရန် “လျှပ်စစ်မီး ဖွင့်၍ လင်းစေခြင်း” “ခန္ဓာကိုယ်အား လှုပ်ရှားစေခြင်း” စသည်တို့သည် အသုံးဝင်သည်။  ၄။ အပြစ်တင်သည့်စိတ်အား ရပ်တန့်ကြပါစို့။  မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်စိတ်ကြီးမားလာပါက နံပါတ် ၃တွင်ရှိသော စိတ်အပြောင်းအလဲသည် အသုံးဝင်ပါသည်။  ၅။ နည်းနည်းချင်းစီ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားကြပါစို့။  ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် မိမိခန္ဓာ ကျန်းမာရေးအနေအထား ပြောင်းလဲမှုအား သတိထားမိစေသည်။  ၆။ ပညာရှင်နှင့် တိုင်ပင်ကြပါစို့။  စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်သော ရက်များပြားလာသည့်လက္ခဏာများရှိပါက အတိုင်ပင်ခံနှင့် ဆေးပညာရှင်များထံတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပါစို့။  ယခုမှစ၍ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်းသို့ ဦးတည်သည့်လမ်းကြောင်း စတင်မည်ဖြစ်သည်။ လုံးဝ တစ်ယောက်တည်း ထမ်းပိုးမထားဘဲ စိတ်ချရသောသူနှင့် အတွေးအမြင်၊ စိတ်ထားတို့အား မျှဝေကြပါစို့။ |