|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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။ |