|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 51 | 自分のためにできること | Sesuatu yang bisa dilakukan untuk diri sendiri |
| 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。 | Pasca bencana mudah sekali mengalami perubahan pada perkataan dan perbuatan sendiri serta perubahan pada jasmani dan rohani yang tidak sehat. Perubahan perasaan yang tdak stabil, bisa terjadi kepada siapa saja, tidak terkecuali kepada yang kuat maupun yang lemah, sebagai manusia hal itu adalah hal yang wajar. Yang paling penting adalah bersikaplah baik terhadap diri sendiri dan terimalah bantuan dari orang-orang sekitar dengan lapang dada.  Dibawah ini adalah 6 poin yang bisa dilakukan untuk diri sendiri.   1. Bicarakannlah mengenai perasaan dan pikiranmu. Janganlah menyimpan rasa khawatir dan marah sendirian, bicarakanlah dengan orang yang bisa membuat tenang. 2. Makan dan tidurlah dengan cukup. Pertama-tama janganlah lupa untuk menjaga kesehatan diri sendiri. 3. Apabila ingat pengalaman buruk, rubahlah suasana hati. Untuk merubah suasana hati, melakukan sesuatu hal seperti 「menyalakan lampu supaya terang」「menggerakkan badan」dan hal lainnya sangat bermanfaat. 4. Janganlah menyalahkan diri sendiri.Ketika perasaan menyalahkan diri sendiri semakin besar, merubah suasana hati dengan melakukan hal seperti pada nomor 3 adalah sangat bermanfaat. 5. Gerakkannlah badan sedikit demi sedikit. Dengan menggerakkan badan, bisa merasakan perubahan pada tubuh anda. 6. Konsultasikanlah kepada seorang ahli. Apabila merasa putus asa dan susah tidur secara terus menerus, konsultasikanlah kepada orang yang bisa memberi nasehat atau dokter dan lainnya.   Mulai saat ini jalan menuju pemulihan kembali keadaan telah dimulai. Oleh karena itu janganlah menanggung semua beban sendiri, berbagilah perasaan dan pikiran dengan orang yang bisa membuatmu tenang. |