|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 51 | 自分のためにできること | Следите за своим психологическим состоянием |
| 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。 | Люди, пережившие стихийное бедствие, с большой вероятностью ощущают изменения в своей речи, поведении, психическом и физическом состоянии. Всё это отличается от их привычного состояния. Эмоциональные качели, например, в момент переживаний, могут случиться с каждым и являются нормальными для людей, независимо от того, сильная или слабая у них психика. Важно быть максимально добрым к себе и не стесняться получать помощь от окружающих.  Ниже приведены шесть пунктов, которые вы можете сделать для заботы о себе.  1. Поговорите о ваших чувствах и мыслях.  Не сдерживайте в себе беспокойство или гнев, попытайтесь насколько возможно поговорить об этом с кем-то, с кем вы чувствуете себя комфортно.  2. Обязательно хорошо питайтесь и высыпайтесь.  Не забывайте, прежде всего, поддерживать свои физические силы.  3. Каждый раз, когда вы осознаёте то, в какой ситуации вы оказались, старайтесь переключиться.  Чтобы переключиться, попробуйте включить свет так, чтобы стало ярко, или пройдитесь.  4. Не обвиняйте себя.  Если вы заметили, что стали часто обвинять себя, попробуйте переключиться (см. пункт 3).  5. Не забывайте двигаться  Только в движении вы можете заметить изменения в своем физическом состоянии.  6. Консультируйтесь со специалистом.  Если вы испытываете такие симптомы, как депрессивное настроение или проблемы со сном несколько дней кряду, обратитесь к психологу или врачу.  Вы уже на пути к возвращению в привычную жизнь. Ни в коем случае не пытайтесь взвалить всё на свои плечи. Делитесь своими мыслями и чувствами с теми, с кем вам комфортно. |