

— Tự chăm sóc để quản lý sức khỏe —

Không ít các bạn thực tập sinh bị stress do gặp trở ngại trong ngôn ngữ hay những khác biệt trong cuộc sống, từ đây làm cho bạn không được khỏe cả về tinh thần lẫn thể xác. Để quản lý sức khỏe thực tập sinh, không thể thiếu sự hỗ trợ của những người xung quanh, nhưng ý thức “sức khỏe của mình do chính mình bảo vệ” của thực tập sinh cũng hết sức cần thiết. Điều này được gọi là “self care” (tự chăm sóc). Hàng ngày nếu chúng ta tự chăm sóc mình thì lực đề kháng về tinh thần và thể xác đều tốt hơn không làm. Vì thế các bạn cần trang bị cho mình những kiến thức và phương pháp giải tỏa stress để có được cuộc sống khỏe khoắn, tươi vui trong thời gian thực tập.

● Phát hiện sớm những dấu hiệu stress

Khi gặp những khó khăn trong cuộc sống hàng ngày, hay khi gặp chuyện buồn lo, chúng ta thường dễ rơi vào những trạng thái như dưới đây. Đó chính là những dấu hiệu không khỏe về tinh thần, cần được phát hiện sớm.

- Khó ngủ, tỉnh giấc sớm.
- Bồn chồn, lo lắng, dễ cáu gắt
- Dễ lo ra, khó tập trung.
- Ăn không ngon hoặc ăn quá nhiều.
- Hồi hộp, nhức đầu, đau bụng, v.v..

● Cách giải tỏa stress.

Khi bị stress nặng dễ sinh ra bệnh tâm thần. Cần phải giải tỏa stress trước khi chúng biến chứng thành bệnh. Hàng ngày chúng ta nên có những phương pháp thư giãn như nghe nhạc, chơi thể thao hoặc các môn sở thích. Phương pháp thư giãn mỗi người mỗi khác, nhưng dù thể nào vẫn có những điểm chung như “sống điều độ”, “vận động đúng mức”, “ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ” đúng như câu tục ngữ “một tinh thần minh mẫn trong một thể xác lành mạnh”.

● Không ôm stress vào người

Khi có tâm trạng bất an hay tức giận, nên nói chuyện với người chung quanh như bạn bè, hoặc điện thoại về cho gia đình để được chia sẻ. Những stress không giải tỏa được một mình thì đừng ôm lấy mà hãy nói với “người hướng dẫn sinh hoạt” hay “người tư vấn” của đoàn thể giám sát để được tư vấn. Nếu cảm thấy tinh thần xuống dốc, khó ngủ, nhức đầu, v.v.. thì cần đi khám bác sĩ sớm.

— セルフケアで健康管理 —

技能実習生は言葉の問題や生活習慣の違いから様々なストレスを受け、それが原因で心や体の不調に悩まされる人も少なくありません。技能実習生の健康管理に、周りの支援は欠かせませんが、技能実習生自身も「自分の健康は自分で守る」という強い気持ちが必要です。このことを「セルフケア」と言います。セルフケアを普段から身につけておくことで、心や病気の抵抗力に違いがでてきます。ストレスに対処する知識・方法を身につけ、元気に技能実習生活を過ごしましょう。

● ストレスのサインに気づく

日々の生活で困難に直面したり、つらいことが起きた時、一時的に以下のような状態になることがよくありますが、これは心の不調のサインのひとつです。このサインに早めに気づくことが大切です。

- 寝つきが悪い、朝早く目覚める
- 不安感やイライラ、怒りっぽくなる
- 気が散って、なかなか集中できない
- 食欲が落ちたり、過食してしまう
- 動悸、頭痛、腹痛等からだに症状がでる

● ストレスの解消方法

ストレスが強くなると心の病気が起こりやすくなります。ひどくなる前に解消したいものです。音楽を聴いたり、スポーツ・趣味など自分が心から楽しめてリラックスできる方法を、日頃から身につけておきましょう。リラックス方法は人それぞれでも、「健全な精神は健全な肉体に宿る」の言葉の通り、「規則正しい生活」「適度な運動」「睡眠・休養」は誰にでも共通する大切な基本です。

● 一人で抱え込まない

ストレスにより発生した不安感や怒りの感情は、同僚など周囲の人に聞いてもらったり、電話などで家族のサポートを受けるのも効果的です。自分だけで対応できないストレスは、一人で抱え込まずに生活指導員や監理団体の相談員に、遠慮なく相談しましょう。気分の落ち込みや不眠、頭痛などが続く場合は、早めに専門医を受診しましょう。