

— Pengawasan Kesehatan dengan *Self Care* —

Tidak sedikit dari para TPK yang menjadi stress karena adanya masalah bahasa, atau kebiasaan hidup yang berbeda, lalu menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental. Meskipun dalam pengawasan kesehatan, TPK memerlukan juga pengertian dan dukungan dari orang-orang di sekeliling, tetapi TPK sendiri pun harus mempunyai pandangan bahwa [kesehatan diri sendiri harus dijaga sendiri]. Hal ini disebut sebagai [*self care*]. Dengan membiasakan diri [*self care*] setiap hari akan dapat menjadi tameng untuk menghadapi penyakit fisik dan mental. Jadi marilah kita dalam pengetahuan dan cara untuk menghadapi stres ini agar dapat menjalankan kehidupan praktek kerja dengan bersemangat.

● Segera menyadari ada tanda-tanda stres.

Salah satu tanda timbulnya gangguan dalam mental kita adalah ketika kehidupan setiap hari menjadi kacau, ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, yaitu dalam situasi darurat seperti di bawah ini. Penting sekali untuk segera mengetahui tanda-tandanya.

- Tidur tidak nyenyak, terbangun pada dini hari.
- Merasa resah, uring-uringan, dan mudah marah.
- Perasaan kacau, sulit berkonsentrasi.
- Selera makan menurun, atau menjadi berlebihan.
- Mempunyai gejala berdebar-debar, sakit kepala, sakit pinggang.

● Cara menghilangkan stres

Ketika perasaan stres semakin meningkat, sakit mental semakin mudah timbul. Ini harus ditanggulangi sebelum menjadi berat. Carilah sesuatu yang dapat membuat hati kita menjadi riang dan santai dalam kehidupan setiap hari, misalnya ; mendengarkan musik, berolahraga, melakukan hobi, dan sebagainya. Meskipun cara bersantai setiap orang berbeda, tetapi sebagaimana yang disebutkan dalam ungkapan [jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat], terdapat dasar-dasar yang hampir sama bagi setiap orang, yaitu ; [kehidupan yang teratur], [berolahraga yang cukup], [beristirahat dan tidur yang cukup] dan sebagainya.

● Tidak menyimpan semuanya sendiri

Yang paling efektif dalam menghadapi perasaan resah, mudah marah yang dikarenakan stres adalah dengan mendengarkan nasehat dari rekan sekerja atau orang di sekitar, atau mendapatkan dukungan dari keluarga melalui telepon. Stres yang tidak bisa ditanggulangi sendiri sebaiknya tidak disimpan sendiri, melainkan jangan segan untuk berkonsultasi kepada pembimbing kehidupan atau penasehat di Lembaga Pengawas. Dan seandainya perasaan depresi, kurang tidur, sakit kepala dll terus berlanjut, segeralah pergi memeriksa kesehatan kepada dokter yang bersangkutan.

— 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んで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。