中文翻譯

分手後感到痛苦怎麼辦？

5個方法教你怎麼放下

最近分手了好痛苦，什麼都吃不下、也睡不著……

我懂你!分手真的很難受。不過慢慢調整心情，你一定會走出來!

可是我不知道該怎麼辦…

失戀是一段心痛的經歷，但也是成長的機會。以下五個方法，幫助你從低潮中走出來，重新找回自己：

避免觸景傷情	過往的回憶、照片與禮物，都容易引起悲傷，建議**先收起對方的物品，避免觸景傷情**
安排大哭的時間	傷心想哭是正常的，不要壓抑情緒。**找個安全的地方哭一場，釋放壓力**
親人與朋友的支持	**試著和親友傾訴**，或是一同聚餐出遊，並珍惜這樣的時光
盡力維持生活	再難過，也要記得吃飯睡覺，**維持身體健康**，才有力氣重新開始
整理情緒與思緒	**當心情平復，可試著回想前段關係的癥結點**，避免錯誤再度發生，並從中找到成長的力量

失戀並不可怕，只要願意面對與調整，你會變得更堅強！趕快將這篇貼文分享給親朋好友吧！

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

英文版

Feeling down after a breakup?

Five ways to get over it

I recently broke up with my girlfriend and I’m feeling down. I have been unable to eat or sleep

I get it. Break ups can be really hard, but gradually adjust your feelings and you will get over it

But I don’t know what to do ...

A breakup can be a painful experience, but it also presents an opportunity for growth. Here are 5 ways to overcome depression and rediscover yourself

Avoid being triggered	Old memories, photographs and gifts can easily trigger sadness. Put away things that remind you of your ex to avoid being triggered
Make time to cry	Feeling sad and wanting to cry is natural, do not suppress your emotions. Find a safe place to cry and release the stress
Support from friends and family	Try to tell friends and family how you are feeling, enjoy a meal or trip together and cherish those times
Carry on life as usual	However sad you are feeling, remember to eat and sleep, because only by remaining healthy will you have the energy to start again
Sort through your feelings and thoughts	Once you calm down, try to think about the key issues in the last relationship, to avoid repeating the same mistakes and use it as a way to grow

As long as you are willing to face it and make the necessary adjustments, a break up is not something to fear, and you will come out stronger. Feel free to share this post with your friends and relatives

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

印尼版

Merasa Sakit Setelah Putus Cinta?

5 Cara Mengajarkan Anda Untuk Melepaskan

Belakang ini baru putus, rasanya sakit sekali... sampai tidak bisa makan, juga tidak bisa tidur

Saya mengerti! Putus cinta memang berat. Tapi kalau pelan-pelan mengatur suasana hati, Anda pasti bisa bangkit lagi!

Tapi saya tidak tahu harus gimana ...

Putus cinta itu memang sebuah pengalaman yang menyakitkan, tapi juga adalah kesempatan buat bertumbuh. Berikut 5 cara yang bisa bantu Anda keluar dari masa sulit dan menemukan dirimu lagi:

Hindari hal-hal yang membangkitkan kesedihan	Kenangan masa lalu, foto dan hadiah, semua ini sering memicu rasa sedih. Disarankan sebaiknya simpan dulu barang-barang dari mantan, agar tidak menimbulkan perasaan sendu
Atur waktu untuk menangis	Merasa sedih dan ingin menangis adalah hal yang wajar, jangan menahan emosi. Carilah tempat yang aman untuk menangis, lepaskan tekanan yang ada
Dukungan keluarga dan teman	Cobalah bercerita kepada orang terdekat, atau pergi makan dan jalan-jalan bersama, serta hargai momen-momen tersebut
Usahakan pertahankan kehidupan sehari-hari	Meski sedih, juga harus ingat untuk makan dan tidur, jaga kesehatan tubuh, barulah memiliki tenaga untuk memulai kembali
Susun kembali emosi dan pikiran	Saat suasana hati sudah tenang, coba mengingat kembali titik permasalahan dalam hubungan sebelumnya, agar kesalahan tidak terulang, dan temukan kekuatan untuk tumbuh dari pengalaman itu

Putus cinta tidaklah menakutkan, selama Anda ingin menghadapi dan menyesuaikan diri, maka Anda akan menjadi lebih kuat! Segera bagikan unggahan ini kepada keluarga dan teman-temanmu!

LINE 1955 | 1955hotline | 勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR | 廣告

越南版

Bạn đau khổ vì vừa chia tay người yêu ?

5 cách giúp bạn buông bỏ

Vừa chia tay người yêu, tôi đau khổ quá, ăn không ngon, ngủ không yên...

Tôi hiểu, chia tay thật sự rất đau khổ, nhưng chỉ cần từ từ điều chỉnh lại cảm xúc, bạn nhất định sẽ vượt qua thôi

Nhưng tôi không biết phải làm sao…

Thất tình là một trải nghiệm đầy đau khổ, nhưng cũng là cơ hội để mình trưởng thành hơn. Dưới đây là 5 cách giúp bạn vượt qua nỗi buồn và tìm lại chính mình:

Tránh gợi lại ký ức đau buồn	Những kỷ niệm cũ, ảnh chụp hay quà tặng về đối phương sẽ dễ khiến bạn buồn thêm. Hãy **tạm thời cất chúng đi để tránh bị cảm xúc chi phối**
Cho phép bản thân khóc	Muốn khóc là chuyện bình thường, đừng kìm nén cảm xúc. Hãy **chọn một nơi an toàn và khóc thật đã để giải tỏa nỗi lòng**
Nhờ sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè	**Thử tâm sự**, đi ăn, đi chơi **cùng với người thân và bạn bè**, hãy trân trọng những khoảng thời gian quý giá này
Cố gắng duy trì nếp sống hằng ngày	Dù có buồn đến mấy cũng đừng quên ăn uống, ngủ nghỉ đúng giờ, **giữ gìn sức khỏe** là bước đầu để bạn bắt đầu lại
Sắp xếp lại cảm xúc và suy nghĩ	**Khi tâm trạng đã ổn định hơn, hãy thử nhìn lại nguyên nhân rạn nứt của mối quan hệ**, từ đó rút ra bài học và tìm thấy sức mạnh để trưởng thành

Thất tình không đáng sợ, chỉ cần bạn sẵn sàng đối diện và điều chỉnh lại bản thân, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn! Hãy chia sẻ bài viết này với bạn bè và người thân, để cùng nhau vượt qua giai đoạn khó khăn nhé!

LINE 1955 | 1955hotline | 勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR | 廣告

泰文版

เลิกกับแฟนแล้วรู้สึกเจ็บปวด จะทำอย่างไรดี ?
5 วิธีช่วยให้คุณปล่อยวาง

ช่วงนี้เพิ่งเลิกกับแฟน รู้สึกเจ็บปวดมาก กินไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ...

ฉันเข้าใจนะ! การเลิกกับแฟนทำให้รู้สึกทรมานมากจริงๆ แต่ถ้าค่อยๆ ปรับใจ คุณจะก้าวผ่านไปได้แน่นอน!

แต่ผมไม่รู้จะทำยังไงดี...

การผิดหวังในความรักเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวด แต่ก็เป็นโอกาสแห่งการเติบโต ลอง 5 วิธีนี้เพื่อช่วยให้ก้าวออกจากความเศร้าแล้วกลับมาเป็นตัวเองใหม่อีกครั้ง

หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นความเจ็บปวด	ความทรงจำในอดีต รูปถ่ายและของขวัญ ล้วนกระตุ้นให้รู้สึกเจ็บปวดได้ง่าย แนะนำให้เก็บสิ่งของที่เป็นของอีกฝ่าย เพื่อหลีกเลี่ยงกระตุ้นความเจ็บปวด
จัดเวลาร้องไห้	การร้องไห้เป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องกดความรู้สึก หามุมปลอดภัยแล้วปล่อยโฮออกมา เพื่อระบายความกดดันในใจ
พึ่งพาครอบครัวและเพื่อน	ลองเล่าให้ญาติมิตรที่ไว้ใจฟัง หรือไปทานข้าวหรือเที่ยวด้วยกันและให้ทนุถนอมช่วงเวลาที่มีค่าเช่นนี้
พยายามใช้ชีวิตตามปกติ	ถึงจะทุกข์ระทมแค่ไหน ก็อย่าลืมกินอาหารและพักผ่อน ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จึงจะมีเรี่ยวแรงเริ่มต้นใหม่
ทบทวนความรู้สึกและความคิด	เมื่อใจเริ่มสงบแล้ว ลองนึกย้อนถึงปัญหาของความสัมพันธ์ที่ผ่านมา เพื่อหลีกเลี่ยงการทำผิดซ้ำและดึงพลังกลับมาทำให้ตัวเองเติบโตขึ้น

ผิดหวังในความรักไม่ได้น่ากลัว เพียงแค่กล้าเผชิญและปรับตัว คุณจะกลายเป็นคนที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น! รีบแชร์โพสต์นี้ให้ญาติมิตรด้วย !

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告