

災害にあわれたみなさまへ

災害・事件・事故等の後には、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調が起きることがあります。

それらは多くの方が普通に体験するもので、決して特別なものではありません。

災害にあわれた方なら誰もが感じること

- 同じようなことが再び起こるのでは、という恐怖
- 大切な人やモノが傷ついたり、失われたりしたことによる、悲しみ・寂しさ
- どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り
- 肉親や身近な人を助けられなかったことによる自責の念
- 今後の生活への不安

このような変化はありませんか

- 食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい
- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない
- 災害の体験に関連した夢を見る、体験した光景が突然繰り返しよみがえる
- 眠れない、悪夢を見る、朝早く目が覚める、途中で目が覚める
- 物覚えが悪くなる、集中できない
- 誰とも話す気にならない、何もする気にならない
- イライラする、怒りっぽくなる、涙が止まらない

多くの場合は自然に回復していきます。

回復までに長い時間がかかる場合もあります。

心配な場合には、相談・受診をしましょう。



【参考文献】 こころの健康だよりNo.119.東京都中部総合精神保健福祉センター.

新型コロナウイルス感染症とこころの健康. 横浜市こころの健康相談センター(2020)

こころと体の健康を保つために

- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。
- 人と人とのつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。
- リラックスできる時間、ほっとできる時間を持ちましょう。
- 軽い運動を試してみましょう。体がほぐれれば、こころも楽になります。
- 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。
- お酒、ギャンブル、買い物などは、ストレス解消のためにやっているけど、だんだんとエスカレートしてしまう可能性があります。別の対処方法も見つけると良いでしょう。

変化が長引くなど、心配なことがある場合

- 遠慮をしないで周りの人に相談しましょう。
- 薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも相談してみましょう。
- 次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

- 1 こころと体の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
- 2 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がないとき
- 3 家族や友人のこころや体の変化のことで、心配に思うとき
- 4 お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき

【相談先】

