

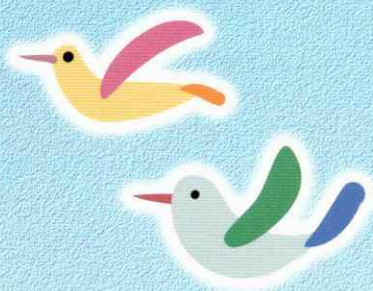
事件・事故・災害後のこころとからだ

事件・事故・災害にあった人なら誰もが感じるこころ

1. 事件・事故・災害のことがこわくてたまらない。
2. 悲しさやさみしさを感じたり、無気力になる。
3. 「どうして自分がこういうひどい目にあうの？」と怒りが湧いてくる。
4. 「あの時、自分は何も出来なかった。」と自分を責める。

体に起こりやすい変化

1. 疲れがとれない。
2. 眠れない、悪い夢をみる、朝早く目がさめる。
3. 集中できない、イライラする、物覚えが悪くなる。
4. 不安になる、動悸がする、気分が悪くなる。



これらの反応は、災害・事件・事故が起こった際にはよくあることで、
時間がたつと、徐々に落ちついてきます。
特に恐怖心は、危険な状態に対する正常な反応です。

少しでも苦痛を乗り越えやすくするために・・・

- 1 困っていることや、自分の気持ちを、家族や友人と話してみましよう。
- 2 横になって、睡眠と休息を出来るだけとりましよう。
- 3 無理のない範囲で、気分転換をしてみましよう。(軽い運動など)

次のような場合は、早めに専門機関に相談ましよう。

- 1 眠れない、気力が出ない等の状態が強すぎる、続きすぎると感じる時。
- 2 不安でたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がない時。
- 3 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時。

連絡先