

大きなストレスを体験したときの心のケア

長野市保健所

<段階・時期>

<状況・反応>

<対応>

直後～
1カ月
位まで

予期せぬ出来事に混乱する時期

<急性期症状>

- ①気持ちがひどく動揺し、混乱する
- ②あまりにも衝撃的な出来事から
 - 【こころ】不安・抑うつ・恐怖感
 - 【からだ】頭痛・腰痛などの不調
- ③事件に関することが頭の中によみがえる
- ④神経が興奮し落ち着かない
 - ・イライラする
 - ・集中できない
 - ・物音に敏感になる
 - ・睡眠障害

このような変化は誰にでも起こる正常な反応です。通常は時間とともに回復していきます。

家族や友人等に話を聴いてもらったり、相談に乗ってもらっただけでも心の負担が軽くなることも多いです。

次ページ『回復のためにできること』を参考にセルフケアをしていきましょう。

数か月
～
数年

長期的な反応が続く場合があります。中には精神的な病気によるものがあります。

【こころ】

- ・ゆううつ、涙もろくなる、眠れない
- ・意欲がなく、好きな事も興味がわかない
- ・自分が悪い・弱い存在のように感じる
- ・判断に自信なくなる、人を信じられない
- ・理解してくれないと感じる、孤立感
- ・強い怒りの感情が沸く、など

【からだ】

- ・食欲がない、やせてくる（過食もある）
- ・頭痛、めまい、だるさ、疲れやすい
- ・吐き気など消化器症状
- ・月経周期の異常など

症状が重い時、長く続いている時、疲労や苦痛がひどい時は・・・

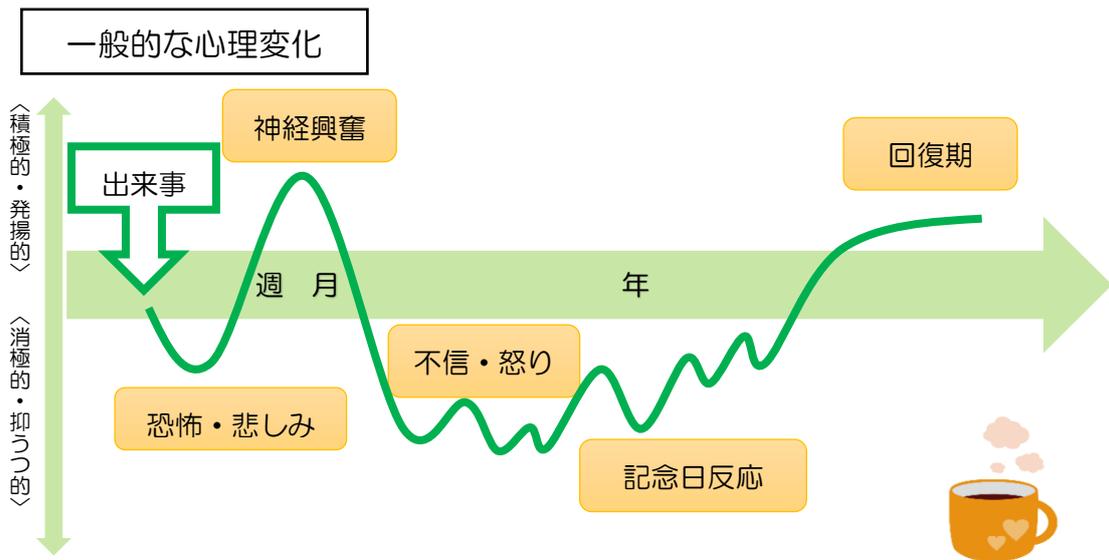
専門機関（精神科、心療内科、相談機関）へ相談しましょう。



PTSD（心的外傷後ストレス障害）

4種類の症状が1カ月以上続く

- ①事件に関連した記憶の侵襲的想起（※思い出したくないのに頭に浮かぶ、苦痛な夢を繰り返し見る、フラッシュバック、事件に関連するような状況に会うと強い恐怖や動悸・震えなど身体反応が出る）
- ②事件に関連していることを避ける（回避）
- ③事件に関連して考え方や気分が否定的な方向に変化する。
- ④神経が敏感になった状態が続く



回復のためにできること（セルフケア）
回復に役立つ自分でできることや生活の注意点をあげました。

深呼吸
★大きく鼻から吸って、ゆっくり口から吐ききる。
★副交感神経が優位に働くので、緊張がほぐれ、自然とリラックスモードになる。



睡眠や食事を規則正しくとることを心がける



散歩などの軽い運動や体操を行う



仕事や学校などで無理をしすぎない、疲れたら休みをとる、がんばりすぎない

自分の心が楽しめたりリラックスできることは積極的に行う

つらい気持ちや心配を 1 人で抱え込まないで、信頼できる人や医師、カウンセラー等に相談してみる

回復が思うようでないこともしばしばあるが、人それぞれなので焦らない

一人で悩まず相談しましょう
こころの相談専用電話 026-227-4455
月～金曜日の 9 時 30 分～16 時(祝休日・年末年始を除く)



参考文献：犯罪被害者に対する急性期心理社会支援ガイドライン、犯罪被害者支援のための地域精神保健福祉活動の手引き、災害時のこころのケア 長野県精神保健福祉センター