

災害にあわれたみなさまへ

被災後にはこんな反応が起こりがち・・・

災害のように大変強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、だれでも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

- ◆気持ちが高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりする。
- ◆食欲がおちる。
- ◆疲れやすく、からだがだるい。
- ◆災害に体験に関連した光景が、突然繰り返しよみがえって不快となる。
- ◆以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- ◆物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- ◆以前と比べて、イライラして怒りっぽくなる。
- ◆涙が止まらない。
- ◆なんとなく落ち着きがない。
- ◆強い不安や心配、恐れのお気持ちがわく。
- ◆頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない。

このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

こころと身体を健康を保つために・・・

- ◎規則正しい生活をこころがけ、睡眠や食事のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- ◎軽い運動をして体をほぐしたり、深呼吸をして、身体をリラックスさせてあげましょう。
- ◎家族や友人とのきずなを大切に、おたがいに声をかけあいましょう。
- ◎楽しみを見つけ気分転換を図りましょう。ストレスを、お酒やギャンブル等でまぎらわすのはやめましょう。
- ◎つらいことは一人で抱え込まず、誰かに話してきちんと受け止めてもらいましょう。信頼できる人に話を聞いてもらうことは心を軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話す必要はありません。

-
- ◆症状が長く続いたり、その他気になる症状があれば、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。保健所や市町の保健師もご相談をお受けしています。



あなたの相談先

佐賀県精神保健福祉センター作成