

大きなショックに遭遇された方々へ

今回の東北地方太平洋沖地震のような、想像を超えた非常に強いストレスを体験した後は、心身にいろいろな症状が現れることがあります。

そういった反応は“異常な事態”に直面した際に生じる“正常で当然の反応”です。性格的に弱いから、気が小さいから、などの理由で起こるものではありません。

このような反応は、通常では出来事が起こってから数週間で減退、消失していくと言われていますが、場合によっては数ヶ月間過ぎた後にも継続・再発することがあります。

【出やすい反応】

<身体面>

- ・疲労感・めまい・吐き気・食欲の低下・血圧の上昇・のどが渇く・心臓がドキドキする（心拍数の増加）・眠れない／寝すぎる

<感情面>

- ・恐怖を感じる・感情の麻痺・イライラ感、怒り・悲しみ、涙もろくなる・不安・不信感・落ち込み
- ・現実感のなさ・罪悪感・自責の念・感情の爆発・楽しみの感覚がなくなる・自己否定しがちになる

<その他>

- ・集中困難・出来事の映像が蘇る（フラッシュバック）・事件のことが頭から離れない・決断力の低下・過敏
- ・過剰な反応・出来事に関する記憶が一部思い出せない、事件のことを思い出せない・ひきこもり
- ・趣味がなくなる・お酒やタバコの増加

■ このような反応への対処方法

<注意すること・避けるべきこと>

- ・ストレス解消のためのお酒やタバコの飲み過ぎ、やけ食い
- ・無理に忙しくする
- ・感情を無理に抑えこまない
- ・必要と感じているのに援助を断る
- ・事件や事故がなかったかのようにふるまう
- ・自分を責める／自分の感じたこと、したことを否定する
- ・常に仲間から離れて一人である
- ・惨事の映像などをあまり見過ぎない

<こころがけたいこと>

- ・リラックスできる時間、十分な休息を取る
- ・決して無理をせず、通常の日常生活を送るよう心がける
- ・出来事を友人や家族に話す、分かち合う
- ・規則正しく栄養のある食事を心がける
- ・いつもの7割くらいの力で万事に臨むよう心がける
- ・大丈夫でない時は大丈夫と言わない
- ・心を許せる人との時間を持つ
- ・自分が心地良い、楽しいと思えることをする／適度に運動をする
- ・自分の感じていることを率直に話し、喜怒哀楽を表現する
- ・周囲の人から援助を得る
- ・リラクセーション方法を取り入れてみる
- ・専門家に相談してみる

■リラクゼーション法の紹介

不安になると人は浅く早い呼吸を胸でする傾向があり、それがまた新たな身体症状を生み出す引き金にもなります。深くゆっくりとした呼吸をおなかですることによって不安を和らげることができます。

【腹式呼吸のやり方】

1 ゆっくりと口から息を吐きます

体の中の空気をすべて外に出すつもりで、時間をかけて吐いていきましょう。

2 鼻から深く息を吸います

舌を上あごにつけるようにするとよいです。
このとき、おなか膨らむように気をつけましょう。

3 再び口から息を吐きます

吸った時間よりも1.5倍から2倍かけるつもりで、長く、ゆっくりと息を吐きましょう。

4 上記の動作・呼吸を繰り返します

この呼吸を10回前後繰り返します。
腹式呼吸法はリラクゼーション法なので、がんばり過ぎないように行いましょう。

<お困りのことがありましたら、専門家に相談をしましょう>

「眠れない」「動悸がする」「事件のことが思い出されてつらい」「集中ができなくて困っている」など気になることや、何かお困りごとがございましたら、専門家に相談していただくことをお勧めします。

当相談室でもご相談をお受けしますので、お気軽にお問い合わせください。(プライバシーにも配慮いたします。)

(医社) ころとからだの元氣プラザ ころの健康相談室

TEL : 0120-572138

予約受付時間 : 月～金曜日 10:00～18:00

ご相談にあたって、個人の秘密は厳守されます。