

山梨県

自然災害に遭われた方へ

被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

強いショックを受けた後のこころとからだの変化について

災害や事故などのショックな出来事を体験した後、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。

これは**日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応**です。

災害・事故などの体験後、約2～3週間は体調の変化が起こりやすい時期ですが、**多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。**

気が高ぶる イライラする 孤独感
怖い体験を何度も思い出す
不安や落ちこんだ気持ちになる
自分は役に立たないと感じる
助かったことを後ろめたく思う



不眠 悪夢 集中力がなくなる
食欲不振 吐き気 下痢 便秘
動悸 ふるえ 発汗
頭痛 だるさ 筋肉痛
風邪を引きやすい

感情がマヒしている
ひとつごとのように感じる
よく覚えていない部分がある
考えたくない・話したくない

対応は・・・

食事・睡眠・運動・休息を大切に

深呼吸やストレッチ体操でリラックス

気持ちや体験をことばにすると落ち着きます

不注意による事故や怪我をしやすいため、普段以上に気をつけましょう

心身の苦痛が強すぎたり、長く続くときは、医療スタッフや保健師等に相談しましょう。また、かかりつけのお医者さまがいる場合には、相談しましょう

「岩手県災害時こころのケアマニュアル」より引用