

こころの健康を守るために

被災された方へ

災害の後、気持ちや体にさまざまな変化があらわれることがあります

被災後に起こりうること

- ・不安や恐怖、泣く、不眠、悪夢、いらだち、罪悪感
- ・震え、頭痛、疲労感、食欲不振、痛み
- ・現実的な判断が麻痺した状態、茫然自失となる
- ・深刻な喪失感、悲壮感、自分に落ち度があるように感じる

つらい気持ちや不安を感じているときには

- ・お互いにコミュニケーションを取りましょう
- ・誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- ・眠れなくても、横になるだけで休めます
- ・つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- ・無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

こころのケアのためにできること

<眠れないときの対応>

- ・できる範囲で自分のペースで休みましょう
- ・昼間にウトウトと眠れる場合は、昼でも眠るとよいでしょう
- ・夜に寝つかれない時は、「今はからだが眠りを求めている」と考えて、静かに横になってみましょう

<ストレスを和らげる呼吸の仕方>

- ・ストレスを和らげる呼吸法を紹介しています

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
ストレス・災害時こころの情報支援センターHP

動画内の「11.呼吸法」をご覧ください

