

大きなストレスを受けたときは・・・



大切な方を失くす、災害被害や犯罪にあうなど、大きなストレスを受けたとき、人はさまざまな感情をいだき、「こころ」や「からだ」や「行動」に変化があらわれやすくなります。

◆ 「こころ」と「からだ」と「行動」の変化

こころの変化

- やる気が出ない
- イライラする
- 亡くなった方のことが頭から離れない
- 気分が落ち込む
- 怒りを感じる など

からだの変化

- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 体調が悪い など

行動の変化

- ささいなことが気になる
- わずかなことも決められない
- 誰にも会いたくない
- 仕事に身が入らない など

※ 「こころ」「からだ」「行動」の変化は、時間がたってからあらわれる場合もあります。

◆ おこりやすい感情

「なぜあのとき、こうしなかったのだろう」
「あのとき、自分がきづいてさえいれば」

自責感

「本当に逝ってしまったなんて信じられない」
「これからどうやって生きていけばいいのだろう」

混乱・不安

「こんなに苦しい思いをしているのは、
自分だけかもしれない」
「この気持ちは、誰にもわかるはずがない」

孤立感

「なぜ自分を置いて逝ってしまったのだろう」
「あのとき、あの人がこうしてくれていけば・・・」

亡くなった方や周囲への怒り

これらは、誰にでもおこりうる、あたりまえの反応です。

多くは、安心感のある日常生活を送ることや時間の経過によって、自然に回復していきます。

しかし、生活上の支障が大きかったり長引いたりするときには、ひとりでかかえ続けるよりも、相談や受診が役に立ちます。

◆ こころとからだの健康のためにできること

① 睡眠と休息

大きなショックを受けた後には、眠れなくなったり、からだもこころも疲れやすくなったりします。

疲れを感じたら、短時間でも横になったり、意識して休息を取ったりするようにしましょう。

※ 眠れないからといってお酒に頼るのは、危険です。お酒による眠りは浅く、しかも、「慣れ」のために酒量が増えがちになります。不眠が続く場合は、医療機関を受診する方が望ましいです。

② 食事と水分

食欲がない、作る気力が出ない、普段と違う生活になったなどの理由により、食事が不規則になりがちです。

健康維持や回復のためにも、少しでも食事を摂るよう心がけ、こまめに水分補給しましょう。

③ リラックス

ときどきからだを動かすと、緊張がほぐれ、血行がよくなります。

少し歩いたり、深呼吸やストレッチをこころがけてください。ぬるめのお湯での入浴でも、リラックスできます。

◆ 相談先一覧

○ 個別相談

＜職場の産業医等へご相談ください＞

＜仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）＞

平日 8時30分～17時 022-265-2191（予約制）

○ 電話相談

＜はあとライン＞ 平日 10時～12時、13時～16時

022-265-2229

＜ナイトライン＞ 年中無休 18時～22時

022-217-2279

＜こころの絆センター＞ 平日 9時～17時

022-225-5560

＜仙台いのちの電話＞ 年中無休

022-718-4343

※ 匿名で相談できます。秘密は守られます。



発行：仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 仙台市精神保健福祉総合センター内 電話：022-265-2191