

●こころの健康

よく眠れていますか？ ～こころの不調に気づくために～

大きな災害にあうと、眠れない、不安を感じる、動悸がする、涙が止まらなくなる、といった症状が多くの人にみえます。こうした「こころの不調」が、頭痛やめまい、おなかの不調、食欲不振などの「からだの不調」となって現れることもあります。

まずは相談を

このような症状が何日も続くときは、「この程度で相談しても良いものか？」「もう少しがんばってみよう」と思わず、保健師や避難所を巡回する専門の医療スタッフに、早めにご相談ください。

症状が続くときは

上のような症状は自然に回復するケースが大半です。しかし、次のような状態が1か月以上続くと、PTSD (Post-traumatic Stress Disorder : 心的外傷後ストレス障害) の可能性があります。

- 体験した光景や恐怖などの感情が、無意識に繰り返しよみがえる
- 周囲の刺激にひどく敏感になったり、なかなか不安を静められない
- そのときの出来事を思い出してしまうような刺激を避けようとする

