

# PTSDとは…

- ◆PTSD (外傷後ストレス障害) は、阪神・淡路大震災や地下鉄サリン事件の発生以来、マスコミで頻繁に目・耳にするようになりました。
- ◆自分や身近な人が、災害や事故・犯罪・暴力など突然の衝撃的出来事(トラウマ体験)を体験したために生じる精神障害です。原因となる出来事の直後ではなく、しばらく時間が経ってから発症します。
- ◆PTSD特有の症状は、再体験(想起)、回避、過覚醒の3つです。

## 再体験(想起)

1



思い出したくないのにそのトラウマ体験を何回も思い出してしまったり、夢に見たりします。白昼夢のように同じ体験をしているように感じたりして、不安、恐怖心が出現します。

## 回避

2



トラウマ体験を思い出させるようなテレビを見たり場所を訪れると、当時の感情そのままの状態になってしまうため、どうしても避けてしまうようになります。

## 過覚醒

3

かがくせい



寝つきにくくなったり、悪夢のために眠れなくなったりします。ちょっとしたことでイライラ怒りっぽくなったり、意欲や集中力の低下がみられます。

これらの症状が1ヶ月以上続く場合は、市町村(保健師)、保健所、精神科医療機関等に相談してください。

健康に関するご相談は下記までお気軽にどうぞ……

関川村役場 健康福祉課

☆健康推進班：64-1472

☆介護・高齢福祉班(地域包括支援センターせきかわ)：64-1473