

大丈夫ですか？こころの健康

被災後にはこんな反応が現れます

大変強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、誰でも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

感情面

- ①感情がうごかなくなる
- ②強い恐怖・不安
- ③眠れない・夜中に目が覚める
- ④孤独感・罪悪感
- ⑤いらいら・怒り

思考面

- ①物事に集中できない
- ②思考力の減退、まひ、混乱
- ③忘れっぽい、覚えられない
- ④判断力・決断力の低下
- ⑤無気力

さまざまな ストレス反応の例

行動面

- ①怒りっぽくなる
- ②興奮、取り乱す
- ③閉じこもり
- ④飲酒や喫煙の増加
- ⑤生活が不規則になる

身体面

- ①頭痛・肩こり
- ②手足のだるさ
- ③胃のもたれ・下痢便秘
- ④息苦しさ
- ⑤食欲不振

時間の経過とともに、次第に落ちつきを取りもどしていきますが、回復にかかる時間は人それぞれです。

マイペースで、ゆっくり元気を
取りもどしましょう。



ストレスに対処するには…

こころの健康を保つために、以下のことに注意しましょう。

◎ 家族や友人とのきずなを大切にしましょう

おたがいがんばってきたことを認め、ねぎらいましょう。いたわりと思いやりの気持ちを大切にしましょう。

◎ 規則正しい生活をこころがけましょう

生活のリズムを取り戻すことで心も回復します。栄養のある食事をとったり、きちんと睡眠時間をとるようこころがけましょう。

◎ 身体をリラックスさせてあげましょう

軽い運動をして体をほぐしたり、ゆっくりと息を吐く深呼吸などもよいでしょう。

◎ つらいことは1人で抱え込まず、誰かに話してきちんと受け止めてもらいましょう

自分の中に抑えこまずに、言葉に出したり、泣いたり、笑ったりしてできるだけ感情を表現してみましょう。身近な人でもよいですが、様々な相談窓口を利用するのもひとつの方法です。

◎ ストレスをお酒やたばこ、パチンコなどのギャンブルでまぎらわすのはやめましょう

◎ 楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう

気になることがあったら、

躊躇せずにご相談ください。

関川村役場 健康福祉課 健康推進班

電話：64-1472