「こころのケア」

突然のできごとでショックや不安を感じている方へ。

大阪府こころの健康総合センター

「突然大きなストレスを感じると・・・」

災害や事故・事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとを体験すると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

気持ちのコントロールが難しくなったり、生活やからだに変化が起こったり、今までの自分とどこか違うような気がして、とまどうことがあるかもしれません。

こうした反応は、「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。

そして多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。

同じできごとを体験していても、反応のあらわれ方は人それぞれです。また、反応がおさまるまでの期間やその経過も人によって異なります。

一人で抱え込まずに相談をすることで、多くの反応やつらい状態が和らぐことがあります。

「こころやからだに生じる反応」

「こころの反応」

一人でいるのが怖い、不安になる、怒りっぽくなる、イライラする、自分を責める、感情がわかない、何に対しても興味がもてない、気持ちが高ぶる、気持ちが落ち込むなど。

「からだの反応」

熱が出る、汗が出る、心臓がドキドキする、頭痛・腹痛・吐き気がする、食欲がない、食べ過ぎる、下痢や便秘、頻尿などになる、なかなか眠れない、何度も目が覚める、怖い夢をみる、寝ても疲れが取れないなど。

「生活や行動の変化」

集中できない、忘れっぽくなる、前のことが思い出せない、ひきこもりがちになる、話したくなくなる、攻撃的になる、しゃべりすぎる、飲酒量、タバコの量が増えるなど。

「こころとからだの健康を保つために」

「できるだけ、からだを休めましょう。」

やらなければならないことがたくさんあると、こころもからだも疲れてきます。

疲れを感じたら、短時間でも横になり、睡眠や休息をとりましょう。

「水分をこまめにとりましょう。」

食べ物が口に合わなかったり、食欲がなくなったり、普段と違う生活のために、食事が不規則になりがちです。

特に高齢者や子どもは脱水防止のために、こまめに水分を補給し、少しでも食べるようにしましょう。

「時々からだを動かしましょう。」

時々からだを動かすことで、血行がよくなり、からだの緊張もほぐれます。少し歩いたり、深呼吸やストレッチを心がけましょう。

可能なら入浴して、リラックスしましょう。

「安心できる人と話をしましょう。」

心配事や不安を一人で抱え込まず、安心できる人と話してみましょう。

相談機関を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し落ち着きます。

「お酒に頼らないようにしましょう。」

お酒は睡眠の質を下げたり、気分が落ち込んだりする原因にもなります。

不眠や、つらい気持ちをまぎらわせるために、お酒に頼らないようにしましょう。

「リラックスするために」

気持ちを切替えたり、落ち着かせたいときに、からだの緊張をほぐすのも大事なことです。

一度ではなかなか効果を感じられないかもしれませんが、繰り返し行ってみてください。

「呼吸法」

１．鼻からゆっくり大きく息を吸います（おなかをふくらませます）。「１・２・３」

２．少し止めて「４」

３．鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます（おなかをへこませます）。「５・６・７・８・９・１０」

「伸びをする」

１．思いっきりグーッと背伸びをします。

２．ストンと力を抜きます。

力を抜くときに声を出すと、リラックス効果がさらに高まります。

「専門機関への相談が必要なとき」

もし、反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、専門の機関に相談しましょう。

また、身近な人が強い症状に苦しんでいたら、相談を勧めましょう。

つぎのような状態が続くときは、早めに相談してください。

・疲れているのに眠れない。

・食欲不振が続き、体重が減った。

・考えが先に進まず、何もする気がしない。

・怖い記憶が勝手によみがえり、パニックになる。

「相談窓口」

大阪市・堺市以外の大阪府内在住の方

大阪府こころの健康総合センター　こころの電話相談　06-6607-8814

大阪市在住の方

大阪市こころの健康センター　こころの悩み電話相談　06-6923-0936

※お住いの区保健福祉センターでもご相談できます

堺市在住の方

堺市こころの健康センター　こころの電話相談　072-243-5500

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056　大阪市住吉区万代東3-1-46

TEL 06-6691-2811（代表番号）　FAX 06-6691-2814

http://kokoro-osaka.jp/

このリーフレットは、7,000部作成し、1部当たり4円です。2019年3月発行