

ストレス反応とその対策

このたびのような衝撃的な体験をした場合、心身にさまざまな影響が出ることがあります。しかし、それは非常に一般的で、実際、とても自然なことです。それらの影響はストレス反応と呼ばれており、原因となる恐怖体験の直後から症状が出てくることもあれば、数時間後や数日後、あるいは数週間や数ヶ月かかる場合すらあります。

ストレス反応の兆候や症状が現れる期間もさまざまで、数日や数週間で治まる場合もあれば、数ヶ月続くこともあり、受けた心の傷の深さや大きさによってはそれ以上の時間がかかることもあります。通常、こうしたストレス反応は周囲の親しい人の理解と支援によって解消されますが、時には、その影響があまりにも大きく、専門家の支援が必要となることもあります。

ここにストレス反応の最も一般的な症状を示しました：

(* 印の項目については医者診察を受けましょう)

身体面

- だるさ・身体虚弱
- 吐き気・嘔吐
- 胸部の痛み *
- めまい *
- 筋肉のふるえ・けいれん・ひきつり
- 呼吸困難 *
- のどが渇きやすい
- 頭痛 *
- 視力障害 *
- 歯ぎしり
- 睡眠障害(不眠・起きていられない)
- 体重の減少・増加
- 便秘・下痢
- 発熱 *
- 肩こり



思考面

- 明確な思考ができない
- 一つの考えに囚われる
- 他者を責める一恨み
- 集中力の低下(例 本が読めない)
- 決断力の低下
- 注意力の高まり・低下
- 記憶力の低下
- 周囲の物音に異常に敏感である
- 問題解決能力の低下
- 抽象的な思考力の低下
- 時間・場所・人の感覚を失う
- 思考が乱れ、混乱する
- 悪夢
- フラッシュバック
(恐ろしい体験が何の前触れもなく戻ってくる)

感情面

- 不安
- 罪悪感・自責の念
- 悲しみ
- 否定・否認
- パニック
- 恐怖
- 無力感
- 憂うつ
- ふさぎこむ
- 感覚麻痺
- 激しい怒り
- イライラする
- 動揺しやすい



行動面

- 話し方の変化(速さ・声の大きさ・トーン)
- 引きこもり
- 感情の爆発(叫ぶ・ヒステリー)
- 疑い深くなる
- 会話に集中できない
- 食欲の増加・低下
- アルコール摂取量の増加
- リラックスできない
- 反社会的な行動
- 周囲に対して過剰に敏感になる
- 何でもないことにひどく驚く
- じっとできず、目的もなく歩き回る
- 性生活における変化



ストレス反応への対処法

- ・ 適度な運動をしましょう: 緊張している筋肉をほぐしてやることで身体的なストレス反応を和らげる効果があります
- ・ ストレス反応を自然で当然のことと受け入れましょう
- ・ 信頼できる人にその体験(事件)を話してみましょう
- ・ アルコール、たばこ、薬物の過剰摂取を防ぎましょう
- ・ 事件・事故前の生活習慣や環境を可能な限り維持しましょう
- ・ 家族や友人との時間を確保しましょう
- ・ 眠れない時は無理に眠ろうとせず、好きなことをやって時間をやり過ごしましょう
- ・ ※どうしても眠る必要がある場合は、医師の監督の下、薬を利用しましょう
- ・ 自分の好きなこと、気分が良くなることをやりましょう
- ・ 落ち着きを取り戻すまで大きな決断は保留しましょう
: 例 結婚、離婚、引越し など
- ・ 十分な休息を取りましょう



家族や友人が気をつけること

- ・ 話をじっくりと聴きましょう、しかし無理強いはやめましょう
- ・ 怒りなどの強い感情をぶつけられても自分個人に向けられたと思わないように
- ・ 必要であればいつでも支援する心積もりがあることを伝えましょう。

