

# 被災された方へ

## 被災後にはこんな反応が現れます

災害のように大変強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、誰でも次のような心身の反応や状況が現れることがあります。

＜さまざまなストレス反応の例＞

### 感情面

- 感情がにぶくなる
- 強い恐怖・不安
- 眠れない・夜中に目がさめる
- 孤独感・罪悪感
- イライラ

### 思考面

- 物事に集中できない
- 思考力の低下・まひ・混乱
- 忘れっぽい・覚えられない
- 判断力・決断力の低下

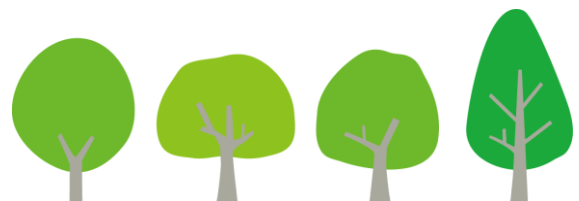
### 行動面

- 興奮・取り乱す・怒りっぽい
- 閉じこもり
- 飲酒や喫煙の増加
- 生活が不規則になる

### 身体面

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

時間の経過とともに、次第に落ち着きをと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とりもどしましょう。



## ストレスに対処するには・・・

こころの健康を保つために、これらのことに注意しましょう。

規則正しい生活

家族や友人との  
きずなを大切に

- お互いを認め、ねぎらう
- いたわりと思いやり

こころの健康を  
保つために  
たいせつなこと

つらいことは1人で  
抱え込まず、誰かに  
話してみる

お酒やたばこ、ギャン  
ブルなどでストレスを  
まぎらわそうとしない

気分転換をはかり  
身体をリラックス

- ゆっくりと深呼吸
- 軽い運動 など

ストレス反応が長引いたり、気になることがある時は、まずは家族や知り  
合いなどの身近な人や、保健師などに相談しましょう。

お住まいの市町村や保健所、青森県立精神保健福祉センターこころの電話  
(017-787-3957)でも、ご相談できます。

青森県立精神保健福祉センター