

地域の皆様へ

震災後のストレスから身を守るために

皆様、震災直後から不安な日々が続くかと思えます。
震災直後の一般的な心身のストレス・変化についてお伝えしますので、ご参照ください。

1. 災害の体感（揺れていないのに揺れている感覚、音への過敏性など）
2. 怒りやすくなったり、急に悲嘆したりする等の感情の起伏の激しさ
3. 住居環境の変化や、今までの日常生活の破綻による不安
4. 1～3に伴う不眠や精神症状

多くの方々は、震災自体に衝撃を受け、加えて休む間も無く働かれていますので、“少し落ち着き始めた”頃から、上記の症状が出てくる可能性があります。一時的な症状である可能性もありますが、症状が現れてきた際に、無理をしたり不眠が続いたりすると、「トラウマ」や「ストレス障害」になることもあります。

これらの症状には、早期発見が重要となりますので、ちょっと変だなと自分で感じている方、周囲に気になる人がいる方はもちろん、予防法を詳しく知りたい方、その他、心理面で気になることがある方は、病院スタッフを通して、臨床心理士までご連絡ください。

湯布院病院 心理相談室より