

健康管理センター通信①

これからも、必要な情報は順次お知らせ致します

22健管第10号

平成23年3月15日

健康管理センター

職員の皆さま

災害時に心身の健康を保つために

「災害」は、わたしたちの生活にとっても大きな影響をもたらし、今までの日常生活を激変させます。そして、このような事態におちいると、今までの生活で精神的に何ら問題がなかった方にも、様々なストレス反応が現れます。

これは、災害という異常事態に生じる、正常な反応です。その方の性格が弱いから起こるものではありません。

災害後に誰にでも起こりうる変化

- ・災害のことは考えたくないし、話したくない
- ・ところが動かず、周囲の人との間に壁ができて、疎遠になったように感じる
- ・気分が高揚し、ハイな感じになる
- ・気持ちが落ち着かなくなる
 - せかされているような感じがする
 - イライラしやすくなる
 - どうして自分がこんな目にあわなくてはならないのかとの怒りがこみ上げてくる
 - そわそわして、じっとしていられない、集中できない
- ・恐怖感・不安感におそわれる
 - 体験したことが怖くてたまらない
 - 将来に希望が持てなくて不安になる
 - 物音に敏感になる
- ・孤独感や無力感を感じる
 - 悲しさやさびしさが強くなる
 - 自分を責める気持ちや、無力感が強くなる
- ・日常生活のリズムが乱れる、体調が整わない
 - 疲れが取れない
 - 眠れない、悪夢を見る、何度も目が覚める、朝早く目が覚める
 - 吐き気・食欲不振・胃痛・下痢・便秘などが起きやすくなる
 - じっとしていても胸がドキドキしたり、急に汗が出る
 - 頭痛・肩こりや、性欲の変化などがある

このような心身の変化は、災害をはじめとする大きな出来事に直面した後に、誰にでも起こりうる正常な反応です。多くの場合は時間とともに軽減していきます。また、不注意による事故やけがも増えますので、いつも以上に注意しましょう。

健康管理センター相談室 臨床心理士 畠山・藤澤 内線：8077 (PHS)・5023 (矢巾)

* 上記のような変調が1週間以上続く、日に日に辛さが増すなど、気がかりなことがあれば、どうぞいつでもご相談ください。