

**あなたは、何か衝撃的な体験をしました。
親しい人が亡くなったり、事故にあったり、
けがをしたり、暴力を受けたりしました。
衝撃的な状況の目撃者であったり、危険な
状態にあいました。
親しい人が自殺したり、自殺未遂をしまし
た。**

衝撃的な体験した後に反応するのは、健康で普通のことです。強い感情は、起こったかもしれないことを予測することがあります。

1日目の反応

- すべてが非現実的で、悪夢のように感じます。
- 何が起きたが理解できず、認めることができません。
- 頭痛がしたり、吐き気を催したり、悪寒や発汗または筋肉が緊張します。
- 感覚が麻痺し、泣くことなどによって感情を吐き出します - 罪悪感、怒り、恐怖、悲しみ、安心などを感じます。
- 寝付けず、何度も目が覚めます。
- フラッシュバックが何度も起こります。
- 起きた出来事の匂いや音を感じ、出来事が鮮明に蘇ります。
- 同じ恐怖が再び起きたり、気が変になったり、一人取り残されるような不安を感じます。
- 理由を探したり犯人を捜したりなどして、出来事を理解しなければならぬと感じます。

最近の感情

- 出来事を以前何度も強く感じる。
- 不安で焦燥感を感じる。
- イライラして怒りやすい - 気が短く、小さなことも我慢できない。
- 不安で、暗く、無感情になっている。
- 感情が交差する - 助かったことに安心しているが、他人より幸運だったことに罪悪感を感じる。
- 傷つきやすく、他人を誤解しやすい。
- 覚えが悪く、集中できない。

**▶ 同じ状況下である人は強く反応し、
ある人はそこまで反応しません。**

**▶ 異常な状況下で起きる普通の反応
は、時間が経つと軽くなっていきます。
しかし突然思い出すことがあります。それ
に対して気持ちを整理していくことで
す。徐々にひどい体験から脱し、生活が
続きます。**

このようにして克服しましょう

- 誰かに体験について話しましょう。事故が起きた時と後に何を思い、感じたか話しましょう。話すことによって、悪い体験を心の中で整理しましょう。
- できれば親しい人と一緒に、事故が起きた場所に戻りましょう。
- 同じ体験をした人たちと会いましょう。
- 難しいことをするための集中が困難な場合は、昔ながらの日課を続けましょう。同僚や上司が理解できるよう、衝撃的な体験を話しましょう。
- 緊張を解きほぐすために、運動をしましょう。散歩をお勧めします。
- お酒や抗不安剤の使用は避けましょう。
- 親しい方の気持ちや考えに耳を傾けましょう。出来事は、彼らにも影響しています。
- あなたの反応が普通であることを覚えていてください - 反応するのが普通です。恐怖やおかしな感情を表現しましょう。
- 泣くことで気持ちが軽くなります。
- 話すより何かをすることで感情を表現することが簡単なことが時々あります。描いたり、絵を塗ったり、書いたり、楽器を弾いたり、運動したりしましょう。

子どもにはサポートが必要です。

- 子どもも衝撃的な出来事に対して大人と同じように反応します。
- 出来事について子どもと話しましょう。
- 遊んだり、絵を描いたりして、子どもに感情を表現するように勧めましょう。
- 自分の感情を隠しすぎないようにしましょう。
- 子どもが理解するために時間を与えましょう。
- 日課をこなすことによって、子どもに安心感を与えましょう。

いつサポートが必要？

- 不安、落ち込み、緊張が続く。
- 寝付けず、安眠できない。
- 集中できない。
- 仕事が上手くいかない。
- 原因不明の身体的症状がある。
- 話し相手がない。
- 人間関係が上手くいかず、距離を置いている。
- 生きがいをなくした。
- 薬やお酒を使いすぎる。
- 自殺願望がある。

▶ これら症状に心当たりがありましたら、誰かに助けを求めましょう

サポートサービス

健康センター、病院、クライシスグループ、労働衛生、社会福祉事務局、心療内科、家族健康センター、教会、家族に関する相談所、クライシスセンターや協会

全国共通ホットライン

- フィンランドメンタルヘルス協会全国共通ホットライン
010-195-202
- マンネル Heim 児童福祉協会子供ホットライン
116111
- 被害者ホットライン 116006

▶ 112の救急通報用電話番号からもサポートを受けることができます。

この地域でのサービス

あなたは、
何か
衝撃的な体験を
しました