

# 緊急時サポート



## トラウマに対処するためのレジリエンスを構築する



感情的および心理的なトラウマは、さまざまな形で現れます。深刻な事故、怪我、攻撃といった一度限りの出来事を経験することや、危険を感じたり、圧倒されたり、孤立したりするような状況が続いたりすることから生じる可能性があります。また、不安定な環境での生活、性的虐待、身体的虐待、言葉による虐待、ネグレクトなど、幼少期の体験が原因となることや、大切な人の突然の死など、悲劇的な出来事が原因で生じることもあります。

トラウマとなるような出来事は、個人またはグループ全体に影響を与える可能性があります。たとえば、2020年の新型コロナウイルス感染症の世界的大流行は、感染症の伝播と死亡者数がニュースのヘッドラインで追跡され、世界中の何百万人もの人々にうつ病、不安、苦痛をもたらしました。有色人種には、あからさまな形や微妙な形での人種差別に継続的に耐えることがトラウマとなって、人種に基づく心的外傷性ストレスが現れる場合があります、これは健康とウェルビーイングを脅かす心的外傷後ストレス障害とよく似た症状を伴います。

具体的な出来事や状況が何であれ、深く悩んだり、心を乱されたりすればするほど、トラウマになる可能性は高くなります。

トラウマを経験した人の多くには、予測できない感情、フラッシュバック、激しい不安、その出来事について抑えきれない考え、頭痛や吐き気などの身体的症状が現れます。（注意：これらの症状が悪化し、数か月から数年続き、日常生活に支障をきたすようであれば、心的外傷後ストレス障害の可能性もあります。医師またはメンタルヘルスの専門家に相談してください。）

トラウマの影響は人それぞれですが、レジリエンスを高めることで短期的にはもちろん、生涯を通じて適応し、機能することが容易になります。



## できる範囲でフラッシュバックを起こすきっかけ（トリガー）を管理する

トラウマを経験した人は、匂い、音、声、画像などによって引き起こされるフラッシュバックのない一日を過ごすことが困難かもしれません。その瞬間、当事者はトラウマとなった出来事で感じた精神的・肉体的苦痛を感じるのです。自分の状態を理解することで、潜在的なトリガーをうまく管理し、コントロールできるようになります。

例えば、オリンピックで金メダルを獲得した体操選手のアリー・レイズマンは、性的虐待のサバイバーであり、Fight Child Abuseのスポークスパーソンでもあります。人々がその強さとアドボカシー活動を称えた後、自身の性的虐待の話をし始めることに対し、彼女はトリガーにさらされるのを制限することを学んだとインタビューで率直に語っています。彼女は性的虐待の被害者をサポートしたいと思っていますが、彼らの虐待の詳細を聞くと自分の体験がフラッシュバックしてしまうので、具体的な内容は話さないようにお願いしています。

トラウマに対するもう1つの一般的な反応は、否定的な考えにとらわれたり、その経験について繰り返し考えたりすることです。このような場合、不安、緊張、怒り、悲しみ、ストレスやその他の強い感情などを感じ、自分自身がどんどん感情的になっていくのを感じるかもしれません。

ここで、自分が反芻していることを認識し、思考は自由にやって来るものの、それをコントロールする手段を講じることで力を取り戻せることを思い出すとよいでしょう。何が起きているのか、なぜ起きているのかを考えるようにすると、焦点を移し、悪循環を止めることができます。深呼吸をして気持ちを落ち着かせ、今この瞬間に起きていることに意識を向け直し、方向転換してください。頭の中で自分の体をスキャンしてみてください。例えば、首や肩が緊張していることに気づいたら、ゆっくりと肩をまわし、頭を左右に軽く倒して緊張をほぐします。

気分が高揚したり、心拍数が速くなったりするなど、神経エネルギーの高まりを感じた場合は、早歩き、ヨガの練習、または瞑想を行ってこれらを解放することを検討してください。「こころアプリ」などの自助に役立つアプリを使用すると、困難な時期を乗り切ることができるかもしれません。

目標は、自分自身を落ち着かせ、感情のコントロールを取り戻す方法を見つけることです。思考が頭に浮かぶかどうかをコントロールすることはできませんが、思考とそれが呼び起こす感情に対してどのように反応するかは管理できます。



## できる範囲でコントロールする

その場その場で自分を助ける方法を見つけるだけでなく、今日を、そして明日を乗り切るために、総合的なレジリエンスを高める努力をすることもできます。これを行うために、心理学者は一般に、レジリエンスを育む4つの重要な要素、「つながり」、「ウェルネス」、「目的」、「健全な思考」を挙げています。

- **つながり** - トラウマを経験すると、人は孤立して引きこもりたくなることがあります。しかし、自分は一人ではないことを忘れず、自分を心配してくれる人たちとつながっていることが大切です。思いやりのある大切な人に、心の支えになってもらいましょう。また、トラウマを克服した人のためのサポートグループに参加することも、回復の道に役立ちます。
- **ウェルネス** - セルフケアを実践することで、身体的、精神的、感情的に強くなり、強いと感じられるようになります。健康とウェルネスを促進することは、定期的に運動する、十分な睡眠をとる、バランスの取れた食事をする、好きなことに時間を使うといったようにシンプルなものです。また、特定されたトリガーにさらされることを制限してください。
- **目的** - 人の役に立つことで、自分が力を得たと感じ、目的意識を高めることができます。例えば、自分が関心のある組織のためにボランティア活動をしたり、友人のプロジェクトを手伝ったりして、目的意識を育む方法を考えてみましょう。現実的な目標を立て、それを達成するためのステップを踏むことで、自分自身を強化することができます。また、乗り越えた課題や達成感を思い浮かべることで、ポジティブなセルフイメージを育みましょう。
- **健全な思考** - 物事を前向きにとらえるよう努力しましょう。自分がコントロールできることとできないことを明確にし、受け入れます。コントロールできるものはコントロールし、それ以外のは極力手放します。新しい困難が発生したら、長い目で見て、他の困難にどのように立ち向かい、克服してきたかを思い出し、より広い文脈で考えてみましょう。あなたの人生の良いことを思い出し、より良いことが起こることを期待しましょう。そうすることで、希望に満ちた展望を維持し、幸福感、生産性、回復力を高めることができます。



## 専門家の支援を受ける

これらは、メンタルヘルスとウェルネスを育み、レジリエンスを構築するために考慮すべき行動のほんの一部です。プロのメンタルヘルスの専門家は、あなた独自のニーズや状況に合わせた回復戦略を立てる手助けをしてくれます。



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



### Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC