戦争・紛争中の対処法

戦争について語ることや、戦争を体験したり目の当たりにしたりした人に対する戦争の影響について語ることは容易ではありません。戦争により感情的・心理的トラウマが引き起こされるだけでなく、恐怖やショック、動揺を与えるようなさまざまな出来事にさらされることもあります。実際の出来事や状況がどうであろうと、当人が心を痛めたり動揺したりすればするほど、トラウマが生じる可能性は高くなります。

トラウマを経験した人の多くは、予測できない感情、フラッシュバック、強い不安、その出来事についての抑えられない考えに加えて、疲労感、頭痛、吐き気などの身体症状も経験します。多くの場合、これらの症状は時間とともに軽減します。しかし、中にはこのような症状が持続し、日常生活を送ることが困難になる人もいます。

過去10年間に戦争や紛争を経験した人のうち、約22%がうつ病、不安症、心的外傷後ストレス障害（PTSD）、双極性障害、統合失調症を患い、5%ではこれらの精神疾患が重症化すると考えられています。[1]また、トラウマは慢性疾患（心臓病、糖尿病、がんなど）や社会問題（貧困、犯罪、暴力など）のリスクも高めます。[2]

残念なことに人道的な紛争状況下では、このようなリスクが高まった場合、質の高い手頃な費用の医療を受けることが困難になるという厳しい現実があります。[3]

これを念頭に置いて、この記事ではトラウマがどのように生じるかについて解説するとともに、症状を緩和するセルフケアの方法をいくつかご紹介します。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、短期的にも、また生涯を通しても、適応しやすくなり日常生活が楽になります。

トリガーに対処する

トラウマを経験した人にとって、におい、音、声、映像など、何かがフラッシュバックを引き起こすことなく1日を過ごすのは難しいことです。フラッシュバックの瞬間、人はトラウマとなった出来事の最中に感じた感情的・身体的な苦痛を感じます。フラッシュバックが起きる状況を理解すると、潜在的なトリガーにうまく対処しコントロールできるようになります。

たとえば、現在進行中の戦争のニュース映像を見たり、他の人が受けた虐待の話を聞いたりすることが自身の体験のフラッシュバックを引き起こすことに気づいた場合、ニュースを見ることを控えたり、他の生存者に彼らの体験を詳しく話さないように頼んだりするとよいでしょう。

もうひとつ、トラウマに対する反応としてよく見られるのは、否定的な考えにとらわれたり、トラウマ体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、などの激しい感情が生じることで、自分自身がどんどん感情的になっていると感じることがあります。

その場合は、自分があれこれ考えすぎていることを自覚し、思考は自然と浮かんでくるものだとしても、その思考に対処することでコントロールを取り戻せることを自分に言い聞かせることが効果的です。たとえば、今起きていることやその理由について意図的に考えることで、焦点をそらし思考サイクルを断つことができます。また、深呼吸をして心を落ち着かせ、今この瞬間に起こっていることに集中し直して方向転換することも効果的です。心の中で自分の体の状態をチェックすると、思考パターンを断ち、今この瞬間に目を向けることができます。たとえば、首や肩が凝っていると感じたら、ゆっくりと肩を回し、頭を左右に軽く傾けることで緊張をほぐすことができます。

気分の高揚や心拍数の上昇など、神経が高ぶっていると感じた場合は、ウォーキングに出かけたり、ヨガや瞑想をしたりすることで落ち着かせることができます。

目標は、心を落ち着かせ、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。思考が頭に浮かぶことは抑えられませんが、つらい思考や感情が生じた際にうまく対処できるように努めてください。

optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、心的外傷、自然災害、悲嘆と喪失、危機的状況にある青少年への支援など、さまざまなトピックがあります

コントロールする

その場しのぎの対処法を見つけるだけでなく、今日や明日がどんな日であっても乗り切ることができるように、全体的なレジリエンスを高めることに努めましょう。一般的に、心理学者はレジリエンスを育む4つの重要な要素として、「つながり」、「ウェルネス」、「存在意義」、「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、自ら孤立したり引きこもったりしがちになります。ですが、トラウマを経験したり精神面の問題を抱えたりすることは、心の弱さの表れでも珍しいことでもなければ、一人で抱え込む必要もないということを自分に言い聞かせる必要があります。周囲とのつながりを保ち、親しい人以外からのサポートも含め、サポートを受け入れることが大切です。また、トラウマ経験者のためのサポートグループに参加することも回復の助けとなります。
- **ウェルネス。**セルフケアを実践すると、身体面、精神面、感情面が強化されます。特に不安定で不透明な時期には、一人ひとりの状況や境遇が異なることを理解した上で、トリガーとなるものとの接触を控えたり、アルコールや薬物、タバコで対処しないようにしたりするなど、総合的な健康やウェルビーイングに十分に気を配る必要があります。
- **存在意義。**他者を助けると自信につながると同時に、存在意義や希望を見い出せるようになります。状況に応じて、困っている友人を助けたり、人道支援団体でボランティアをしたり、他の生存者やホストファミリーの日々の用事や家事を手伝ったりするなどの方法で、他者をサポートできます。また、これまで乗り越えてきた試練や達成した成果について考えることで、自己肯定感を育むこともできます。
- **健全な思考。**特に困難な時期には、自分がコントロールできるものとそうでないものを見極め、受け入れることが効果的です。新たな試練が生じた際には、長い目で見て、過去に直面し克服してきた試練を思い出して、その試練をより広い視野で捉えるように努めましょう。そうすることで見通しが立ち、困難な状況下でも試練を克服して平穏を取り戻せるという前向きな試金石となります。また、希望を取り戻すことにもつながり、ひいてはレジリエンスも高まります。

PTSDを引き起こす要因の多くはコントロールできるものではありませんが、PTSDの症状が現れた場合に効果的な治療を受けることは、症状を軽減し日常生活を改善するために非常に重要です。症状が1か月以上続いたり、悪化したりする場合は、医師またはメンタルヘルスの専門家に相談するか、メンタルヘルスに関するサービスを紹介してくれるサポートグループや団体に問い合わせてください。

必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。

お電話でのサポート

出典：

1.世界保健機関（WHO）、“Mental health in emergencies.” https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies.2022年4月22日アクセス。

2.世界保健機関（WHO）、“Injuries and violence.” https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence.2022年4月22日アクセス。

3.世界保健機関（WHO）、“Mental health in emergencies.” https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies.2022年4月22日アクセス。

追加資料：

MentalHealth.org.uk, “Trauma.” https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma.2022年4月22日アクセス。

米国心理学会、“Building your resilience.” https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20 stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience.2022年4月22日アクセス。

米国疾病対策予防センター、“Coping with Stress.” 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#.

2022年4月22日アクセス。

米国心理学会、“The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime.” https://www.apa.org/research/action/ptsd.2022年4月22日アクセス。

米国心理学会、“Trauma.” https://www.apa.org/topics/trauma.2022年4月22日アクセス。

米国国立衛生研究所、“Social acceptance helps mental health after war trauma.” https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults.2022年4月22日アクセス。

The Jed Foundation, “Understanding Emotional Trauma.” https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIxNP35_ao9wIVEpXICh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE.2022年4月22日アクセス。

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143820-022024 OHC