

緊急時サポート



トラウマへの対処



概要

- トラウマは、私たちの日常生活に影響を与える突然の出来事です。
- 無力感、悲しみ、怒り、罪悪感などの感情や、頭痛、食欲不振などの身体的な症状が出る場合があります。
- セルフケアをしっかり行い、他者からのサポートを受けることで、トラウマに対処することができます。



予想されること

トラウマとは、私たちの日常生活に劇的な影響を与え、世界の見え方を変えてしまう突然の出来事のことです。近親者の病気、交通事故、暴行、その他の脅迫的な出来事などが考えられます。人間の経験の「普通」の範囲外の出来事にショックを受け、多少なりとも苦悩するのは当たり前のことです。「異常」なのは状況や環境であって、あなたではないことを忘れないでください。



トラウマに対する感情的な反応

一般的に、そのような出来事の後には、次のような感情や症状が現れます。

- **無力感**：自分の人生や感情をコントロールできなくなったと感じるかもしれません。その出来事の記憶が繰り返され、自分の思考をコントロールできないと感じることがあります。
- **悲しみ**：突然泣き出しそうになることがよくあります。
- **怒り**：起こったこと、それを引き起こしたものの、そのきっかけとなったものに対する怒りを経験するかもしれません。これは、不公平感や、他人が正しく理解してくれないという感覚と結びついている可能性があります。
- **罪悪感**：自分がしたこと、しなかったことの結果として罪悪感を覚えたり、事件に個人的にかかわった人たちよりも自分の方がましだと思ったりすることがあります。



トラウマに対する身体的な反応

出来事が起こった後、以下のような身体反応が見られることがあります。

- 常に緊張し、頭痛や筋肉痛がある
- 落ち着かない
- 集中力の低下。例えば、ミスが多くなる、日常業務に時間がかかる、空想にふけることが多くなるなど。
- 「ぼーっとする」感じや、まひしたような感覚
- 不眠 - 寝つきが悪い、朝早く目が覚める、悪夢を見るなど、普段の睡眠のパターンが変化することがあります。
- 匂いや物音に誘発される、事件へのフラッシュバック
- 大きな音や突然の動きに過敏になるなど、特に事件そのものを思い出させるような過度のビクつき
- 食欲不振



トラウマに対する行動面の反応

また、次のような行動の変化にも気付くかもしれません。

- トラウマとなった出来事が起こった場所に戻ることに恐怖
- 自分を孤立させ、他の人と話すことを避けたいという欲求
- 事件を思い起こさせるものに敏感になり、メディアの報道やその事件を思い起こさせるその他のものを避ける
- 以前は楽しんでいたり、人付き合いに興味なくなる
- 性欲の変化
- 日常生活への関心が薄れる
- 自分に対する自信や、対処する自分の能力に対する確信の低下
- イライラすることが多くなる
- アルコール摂取量が増える



対処するには

- トラウマになるような出来事の後では、そのように感じるのが普通であることを自分に言い聞かせましょう。
- その出来事について、当事者や同じような経験を持つ他の人たちに話しましょう。
- 親しい友人や親戚と、事件に関する事実や感情について話し合しましょう。
- 過度のアルコール依存症にならないように注意してください。簡単に制御不能になってしまう可能性があります。
- 過剰な活動は、自分にとって必要な支援から注意をそらすことになり、有害な場合もあるので注意しましょう。
- 家族以外の人、たとえばかかりつけの医師、教会や信仰のコミュニティ、地域の被害者支援計画などに相談すると、危機的な状況に陥ったときにどうしたらいいかわかることがあります。

1か月以上経過しても、反応が改善するどころか悪化している場合は、支援を求める必要があるかもしれません。これには次のような例があります。

- 幸せ、喜び、愛、その他のポジティブな感情を味わうことができないと感じている
- 以前は楽しんでいたり、あまり興味を持たなくなった
- 未来を想像することが難しい
- 事件を思い起こさせる場所や人を避け続けている

- 悪夢、睡眠不足、その他のストレスや不安が続いている
- 人間関係が悪くなりそうときや、性的な問題が生じた
- 出来事の後も喫煙や過度の飲酒を続けている
- 仕事のパフォーマンスが低下した
- 介助者として「疲労困憊」している

あまり重要でないように思われる症状でも、十分に関連性がある場合があります。例えば次のような場合があてはまります。

- 普段は怒らないのに、怒りが増してきたり、感情が爆発したりすることがある
- 集中力が続かない、もっと頑張らないといけないと感じる
- 物忘れやぼーっとすることが多くなってきたと感じる
- 慣れない身体の痛み、ぎこちなさを感じる
- 人と一緒にいることが難しくなり、「安全」と感じられる場所にいたいと思うようになった
- 出来事の後、自信や自尊心の欠如に気付いた



一般的なアドバイス

- 心と身体の両方を回復させる癒しの活動など、休息とリラクゼーションの必要性に注目してください。
- 親しい人たちと連絡を取り合いましょう。接触することで、トラウマの後に多くの人が経験する孤独を避けることができます。
- なるべく普段の生活に戻るよう努めてください。
- 完全に記憶を避けることは、回復の過程を阻害する可能性がありますので、なるべく止めましょう。
- 自分の気持ちを他人と共有しましょう。
- 運転や家事など、集中力を必要とする作業は慎重に行いましょう。
- これは一過性のもので、時間が経てば大半の人は完全に回復することを覚えておいてください。

このような症状がある場合は、かかりつけ医またはこの制度を活用してご相談ください。



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をご覧ください。

Optum

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