

トラウマに立ち向かう

概要

- トラウマとは、日常生活に影響を与える突発的な出来事のことです。
- 頭痛や食欲不振といった身体的症状だけでなく、無力感、悲しみ、怒り、罪悪感などの感情が現れる場合もあります。
- 適切なセルフケアと他の人からのサポートは、トラウマに立ち向かう支えとなります。

想定されること

トラウマとは、日常生活に劇的な影響を与え、世界の見方を変えてしまう突発的な出来事のことです。たとえば、身近な家族の病気、交通事故、暴行、その他の脅威的な出来事などがあります。人が経験する「通常」の範囲を超えた出来事が起こると、ショックを受け、多少なりとも苦痛を感じるのは普通のことです。「異常」なのは状況や環境であって、自分自身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、トラウマを引き起こす出来事が発生した後に、次のような感情や症状が現れる場合があります。

- **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たり、出来事を繰り返し思い出し、自分の思考をコントロールできないと感じたりするかもしれません。
- **悲しみ** - 頻繁に涙がこぼれそうになるかもしれません。
- **怒り** - 起こったこと、それを引き起こしたものの、許したものに対して怒りを感じるかもしれません。これは、不公平感や、正しく理解してもらえ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、またはその出来事に個人的に深く巻き込まれた人たちよりも自分の方が恵まれていると感じることで、罪悪感を抱くことがあります。



トラウマに対する身体的な反応

トラウマを引き起こす出来事が発生した後に、次のような身体的な反応が現れる場合があります。

- 絶え間ない緊張、頭痛、筋肉痛
- 不安感
- 集中力の低下 — ミスが多くなる、日常業務に時間がかかる、空想にふける頻度が増えるなど
- 頭がぼんやりする、感覚を失う
- 不眠 - 寝つきが悪くなる、早朝に目が覚める、悪夢を見るなど、通常の睡眠パターンが変化することがあります
- フラッシュバック (匂いや騒音によって引き起こされる)
- 物事に異常なほど過敏になる (特に出来事そのものを思い出させるような大きな音や急な動きに敏感になるなど)
- 食欲減少



トラウマに対する行動的な反応

次のような行動の変化に気づくかもしれません。

- 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を感じる
- 独りになり、他の人との会話を避けたい
- 出来事を想起させるものに敏感になり、メディアの報道やその出来事を思い出してしまうものを避ける
- 以前は楽しんでいたことや人づきあいに興味がなくなる
- 性欲が変化する
- 日常生活への興味がなくなる
- 自分に対する自信や立ち向かうことができるのか確信が持てない
- イライラしやすくなる
- 飲酒量が増える



できること

- トラウマとなった出来事を経験した後で、そのように感じるのが普通だと自分に言い聞かせる。
- その出来事について、当事者や同じような経験をした人に話してみる。
- 出来事に関することや感情について、親しい友人や身内に話してみる。
- 立ち向かううえで、過度に飲酒しないよう注意する。コントロールできなくなる可能性があります。
- 働き過ぎに注意する。自分に必要な支援から注意をそらすことになり、時には弊害をもたらす可能性もあります。
- 危機的な状況に陥ったとき、家族以外の人 (かかりつけ医、教会や宗教コミュニティのメンバー、地元の被害者支援団体など) に相談することが助けになる場合があることを覚えておく。

1か月以上経過しても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。以下はその例です。

- 幸せ、喜び、愛などのポジティブな感情を持つことができない
- 以前は楽しめていたことに興味がなくなっている
- 未来を想像するのが難しい
- 出来事を思い出してしまう場所や人を避け続けている
- 悪夢や睡眠不足、その他のストレスや不安が続いている
- 人間関係がひどく悪化したり、性的な問題が生じていると感じる
- その出来事のあと、過度な喫煙や飲酒が続いている
- 仕事のパフォーマンスが低下している
- 援助者として、「極度の疲労」を感じている

症状のなかには、それほど重要ではないように見えても、関連している可能性が高いものもあります。以下はその例です。

- 普段とは違い、怒りっぽくなったり、暴言を吐いたりする
- 集中することができず、物事をやり遂げるのに負担を感じる
- 忘れっぽくなったり、気が抜けたように感じる
- 体に尋常ではない痛みや動きにくさを感じる
- 人と過ごすことが辛くなり、「安全」だと感じられる場所にいたいと思う
- その出来事が起こった後、自信や自己肯定感がないと感じる

一般的なアドバイス

- 必要な休息やリラクゼーションに意識を向ける。心を落ち着かせる活動をすることで、精神的にも身体的にも回復できます。
- 身近な人と連絡を取り合う。連絡を取ることで、トラウマを受けた後に多くの人が経験する孤独を避けることができます。
- できる限り通常の生活に戻るようにする。
- 記憶を完全に避けてしまわない。経験や記憶を完全に避けると、回復のプロセスに悪影響が及ぶ場合があります。
- 自分の気持ちを他の人に話してみる。
- 運転や家事など、集中力を必要とする作業に注意する。
- これは一時的なものであり、時間が経てば、大多数の人が完全に回復することを覚えておく。

上述の症状がある場合、かかりつけ医または本プログラムに相談してください。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、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、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。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。本プログラムと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ます。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143412-022024 OHC