

# 緊急時サポート



## 災害後の 回復を促す

自然災害（ハリケーン、竜巻、洪水、火災など）であ  
れ、人災（銃撃、爆発、職場暴力など）であれ、その  
壊滅的な影響に対処することは非常に困難なものです。



自然災害（ハリケーン、竜巻、洪水、火災など）であれ、人災（銃撃、爆発、職場暴力など）であれ、その壊滅的な影響に対処することは非常に困難なものです。

しかし、物的損害や身の安全を心配するだけでなく、心の健康が身体の健康と同じくらい重要であることも忘れてはなりません。

災害に巻き込まれたり、目撃したりして、動揺しない人はいません。人の反応はそれぞれの状況によって異なりますが、災害発生後の数日から数週間は、身体的・精神的にさまざまな症状が出るのが一般的です。これには、以下のようなものがあります。

- 悲しみ
- 緊張と不安
- イライラや怒り
- 睡眠パターンの乱れ
- パートナーとの関係についての問題
- 強迫観念、フラッシュバック、悪夢
- ネガティブな考え
- 集中力不足、集中できない
- ショック
- 不信感
- 罪悪感

これらの症状はすべて、異常な出来事に対する正常な反応です。何らかの災害を経験した場合、自分の感情や反応を認めることが回復のプロセスの大きな部分を占めます。



反応は人それぞれで、その人の状況によって異なります。



## 状況改善のために自分でできること

対処の仕方や回復の方法は人それぞれです。起こったことをコントロールしたり、変えたりすることはできませんが、回復の行程は（ある程度）コントロールすることができます。ここでは、トラウマとなる出来事が感情や心理的な健康に与える影響を最小限に抑えるためのヒントや提案を紹介します。

- **サポートを受け入れましょう。**友人や家族がサポートを申し出た場合は、受け入れてください。助けが必要だと感じたら、助けを求めてください。買い物や家事などの日常的な作業を手伝ってもらったり、親身になってくれる信頼のおける人に自分の気持ちを聞いてもらったりなど、何でも構いません。
- **状況を受け止めましょう。**出来事や事件は起きてしまいました。そしてその事実を変えることも、完全に避けることもできません。避けたい気持ちは正常ですが、それが多すぎると、回復が遅れたり先延ばしになったりする可能性があります。
- **自分を大切にしましょう。**適度な休息、運動、栄養を取るようにしましょう。ドラッグやアルコールで痛みを紛らわせようとしないでください。
- **他の方法を探しましょう。**芸術、音楽、瞑想、リラクゼーション法、自然の中で過ごすなど、他の健康的な対処法を使用することも考えてみましょう。
- **時間をかけましょう。**回復に、決まったタイムスケジュールというものはありません。焦らず、自分の長所やできることに目を向けましょう。
- **慣れ親しんだものを受け入れましょう。**多くの人は、家庭でも職場でも、慣れ親しんだ日常生活や状況に戻ることに安らぎを感じるものです。

ほとんどの人は自分のペースで回復していきますが、もし回復が遅いと感じたり、停滞したりしているようであれば、専門家の助けを借りるのが賢明かもしれません。治療法も数多くあります。代表的なものとして、心理的応急処置（PSA）と認知行動療法（CBT）の2つが挙げられます。

PSAの目標は、災害後のストレスを軽減し、対処能力を身につけることです。ひとりで、地域社会で、あるいは電話で行うことができます。

CBTは、ネガティブで役に立たない思考や行動パターンを変えることを学ぶための心理学的治療法です。



## 適度な休息、運動、栄養を取るようにしましょう。

これまでは、災害後の大人の回復を促す方法だけに注目してきました。高齢者や子どもがいる場合には、特別なケアが必要になる可能性があることを指摘することが重要です。そのような場合は、専門家の支援を受けることをお勧めします。



## 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。

## 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