

# 被災からの回復

自然災害（台風、竜巻、洪水、火災など）であれ、人為的災害（爆発、職場での暴力、銃撃など）であれ、災害の壊滅的な影響に対処することは非常に困難です。



## トラウマや災害に関連する症状

物的損害や個人の安全に関する当面の懸念はもちろんのこと、精神的な健康も身体的な健康と同じくらい重要であることを忘れてはなりません。

災害に巻き込まれた人や災害を目撃した人で、その影響を受けない人はいません。状況によって一人ひとりの反応は異なりますが、一般的に、被災してから数日から数週間は、身体的にも精神的にもさまざまな症状が現れます。その症状として、次のようなものが挙げられます。

- 悲しみ
- ネガティブ
- 緊張と不安
- 集中力の欠如
- イライラや怒り
- ショック
- 睡眠パターンの乱れ
- 不信感
- 人間関係の問題
- 罪悪感
- 侵入思考、フラッシュバック、悪夢

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過程に欠かせない要素です。



## 自分のためにできること

対処法や回復の方法は、一人ひとり異なります。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、回復の過程を（ある程度）コントロールすることはできます。ここで、トラウマとなった出来事が感情的、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ご紹介します。

- **サポートを受け入れる。**友人や家族がサポートを申し出てくれたら、それを受け入れましょう。助けが必要だと感じたら、助けを求めましょう。食料品の買い物や家事などの日常的な用事を手伝ってもらったり、思いやりがあり信頼できる存在に自分の気持ちを話したりなど、どんなことでも構いません。
- **状況を受け入れる。**起こってしまったことは、変えることも、完全に避けることもできません。回避したいという思いはごく普通のことですが、それが過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。
- **体調管理をする。**休息、運動、栄養を適度にとりましょう。痛みを紛らわすために、薬物やアルコールを摂ることは控えましょう。
- **他の方法を見つける。**芸術、音楽、瞑想、リラクゼーション、自然の中で過ごすなど、他の健康的な対処法を検討しましょう。
- **焦らず、ゆっくりと。**回復には決まったスケジュールはありません。焦ってはいけません。自分の強みや能力に焦点を当てましょう。
- **慣れ親しんだものを大切にす。**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で安らぎを感じます。

ほとんどの人は自分のペースで回復していきますが、回復が遅すぎる、または行き詰まっていると感じる場合は、専門家の助けを求めることが賢明かもしれません。治療には数多くの選択肢があります。最も一般的なものは、心理的応急処置 (PSA) と認知行動療法 (CBT) の2つです。

PSAの目標は、被災後のストレスを軽減し、対処能力を高めることです。プライベートでも、コミュニティの場でも、電話でも行うことができます。

CBTは、否定的または役に立たない思考や行動パターンを変える方法を学ぶことを目的とした心理療法です。

ここまで、大人が被災から立ち直るための方法を中心に説明してきましたが、高齢者や子どもが関係している場合には、特別な配慮が必要であることを理解しておくことが重要です。そのような場合には、専門家に相談することをお勧めします。



### 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](https://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、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 143203-022024 OHC