

被災後に自分・他の人のためにできること

自然災害や悲惨な出来事に見舞われたとき、何をすべきか、何が起こるのかを知ることとは非常に困難かもしれません。その出来事に積極的に関わっていたとしても、単に目撃しただけであっても、そのような経験から影響を受けないはずはないでしょう。

自分のためにできること

災害のようなトラウマ的な体験からの回復は、多くの場合、段階的かつ継続的なプロセスとなります。期待、予想していたよりも時間がかかるかもしれませんが、回復の過程に違いをもたらすヒントや手順があります。

- 否定的な感情が引き起こされる場合は、その出来事に関するニュース報道やソーシャルメディアのコメントを避ける。
- 自分の気持ちや感情は、回復の過程に必要なものだと受け入れる。
- 自分の反応を批判しない。
- 焦らず、回復の過程に身を任せる。
- ストレスの多い状況を避ける。
- 気分が良いと感じたら、慣れ親しんだ日常に戻るために、少しずつでも前向きな一歩を踏み出す。
- 助けになると感じたら、同じ経験をした人とつながってみる。
- 薬物やアルコールの過剰摂取を避ける。
- セルフケアに集中し、休息、運動、栄養を適度にとる。



トラウマに関連する症状

自分の強さを証明するために、回復の過程を一人で進みたいと思われるかもしれませんが、身近な人に助けを求めることが強さの証となることもあります。信頼できる人に頼りましょう。自分の気持ちを話してみましょう。組織的な支援グループに参加することで、安心感を得られるかもしれません。

その出来事から1~2週間は、トラウマに関連して、身体的、感情的にさまざまな反応や症状が現れることがあります。これらの症状には、呼吸困難、食欲の変化、睡眠障害、集中力の欠如、怒り、恐怖、罪悪感、感情の麻痺、孤立感、見捨てられたという感情などがあります。

これらの症状は隠したり、無視したりするものではありません。異常な出来事に対する正常な反応なのです。

多くの場合、時間の経過とともに症状は軽減していきます。しかし、改善していないと感じたり、日常生活に支障をきたしたり、薬物やアルコールを過剰に摂取していると感じる場合は、複雑性／外傷性悲嘆や心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の可能性があります。このような場合は、メンタルヘルスの専門家に相談することをお勧めします。

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。



他の人のためにできること

心理的応急処置 (PFA) は、災害直後に、その出来事に巻き込まれたり、目撃した人に支援やサポートを提供するための方法です。

被災者は、身体的、心理的、行動的、精神的にさまざまな反応を経験することが珍しくありません。心理的応急処置は初期のストレスを軽減し、効果的な対処スキルを身につけることを目的としています。



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 143260-022024 OHC