

# PTSDを抱える人を支える方法

人は戦争のような恐ろしい出来事を経験したり目撃したりして、自分や誰かが重大な危機に陥っていると感じると、心的外傷後ストレス障害 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) を発症するリスクにさらされます。PTSDを発症すると、その人の人生だけでなく、その人を大切に思う人の人生まで変わることになります。

PTSDは、誰にでも起こり得る精神疾患です。それは決して弱さの表れではなく、珍しいことでもありません。世界中で推定3億5,400万人の成人の戦争生存者がPTSDや重度のうつ病に苦しんでいます。\*

PTSDの症状には、フラッシュバック、悪夢、強い不安、その出来事についての抑えられない思考などが含まれます。これらの症状は時間が経っても消えないことがあり、仕事や人間関係を含む日常生活を非常に困難にします。PTSDを患っている人には、行動パターンの変化や怒りやすくなる、以前は楽しんでいたことに興味を失う、といったことが起こります。

彼らを大切に思うあなたは、目にする変化に恐怖や苛立ちを感じるかもしれません。また、起きていることに怒りを感じたり、その人が回復するのか疑問に思うこともあるでしょう。こうした感情や不安を抱くのは普通のことです。

PTSDについて学ぶことは、それがなぜ起こるのか、どのように治療するのか、自分に何ができるのかを理解するうえで重要です。

## 🔍 兆候や症状

症状は、恐ろしい出来事を目撃したり経験したりした直後に始まる場合もあれば、数か月または数年後に現れる場合もあります。PTSDはさまざまなタイプの症状を引き起こす可能性があり、症状は時間の経過や人によって異なります。しかし一般的に、症状は1) 侵入記憶、2) 回避、3) 思考や気分の否定的な変化、4) 身体的および感情的な反応の変化の4つのタイプに分類されます。たとえば、次のような症状が考えられます。

- フラッシュバック、悪夢、非常にリアルに感じられる記憶を通じて、その出来事を再体験しているように感じる
- トラウマ的な出来事を思い出させる特定の場所、物、人を避ける
- トラウマに対して自身を責める、出来事を思い出せなくなる、世界が危険な場所であるかのように感じる
- 非常に神経質になり危険にさらされているように感じたり、頻繁に怒ったり不安になったりする

6歳以下の子どもの場合、次のような兆候や症状も現れることがあります。

- 遊びを通してトラウマとなった出来事やその側面を再現する
- トラウマとなった出来事の側面を含むかわからないが、恐ろしい夢をみる

PTSDによるストレスは、うつ病、アルコールや薬物の使用といった他の問題を引き起こす可能性があります。

\*National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282). 2022年4月20日アクセス。

**注意:**PTSDを引き起こす要因の多くはコントロールできるものではありませんが、PTSDの症状が現れた場合に効果的な治療を受けることは、症状を軽減し日常生活を改善するために非常に重要です。

## あなたにできること

無力に感じるかもしれませんが、あなたにできることはたくさんあります。あなたができることは以下の通りです。

- PTSDについて、できるだけ多くのことを学ぶ。PTSDが人にどのような影響を与えるかを知ることで、その人が何を体験しているかを理解し、その状況によりよく対処することができます。
- 話を聞きたいと思っていること、また話したくない気持ちも理解していることを伝える。
- 夕食を食べたり、ゲームをしたりするなど、一緒にアクティビティを計画する。
- 散歩やサイクリングなど、一緒に体を動かすことで、自然な「快感」ホルモンが刺激され、心がはれやかになる。
- 大切な人との触れ合いを促す。サポートシステムは、辛い変化やストレスのかかる状況を乗り越えるのに役立ちます。
- 一緒に支援グループに参加したり、医師の診察を受けたりすることを提案する。予約を管理したり、一緒にいることでサポートします。

相手があなたの助けを望まない可能性があります。その場合は、引きこもりはPTSDの症状である可能性に留意します。引っ込み思案な人は、話したくない、グループ活動に参加したくない、他の人と一緒にいたくないと感じるかもしれません相手にスペースを与えつつ、助ける用意があることを伝えましょう。

## 怒りや暴力的な行為への対処

本人は多くのことに対して怒りを感じているかもしれません。怒りはトラウマに対する正常な反応ですが、人間関係を傷つけ、冷静に考えられなくなる可能性があります。また、怒りは恐ろしいものにもなり得ます。怒りが暴力的な行為や虐待につながると危険です。安全な場所に移動し、すぐに助けを求めるようにしましょう。また、子どもが安全な場所にいることを確認してください。

怒っている人と話すのは簡単ではありません。あなたができることの一つに、タイムアウトシステムの設定があります。これは、怒っているときでも話をする方法を模索するのに役立ちます。これを行う一つの方法は、以下のとおりです。

- どちらも、いつでもタイムアウトを要求できることに合意する。
- 誰かがタイムアウトを要求したら、その時点で議論を止めなければならないことに合意する。
- タイムアウトを要求するためのサインを決める。サインは口頭でもハンドシグナルでも構いません。
- タイムアウト中どこにいて、何をするのか互いに伝えることに合意する。互いに何時に戻ってくるのか伝えます。

タイムアウトを取っている間、自分がどれだけ怒っているかに意識を向けないようにします。代わりに、どのように話し合い、問題を解決するかを冷静に考えましょう。

戻った後:

- 問題の解決策について順番に伝え合う。相手を遮らずに話を聞いてください。
- 「私は～だと思う」や「私は～だと感じる」など、「私」で始まる文を使う。「あなた」という表現を使うと、非難しているように聞こえてしまう場合があります。
- 互いのアイデアにオープンになる。互いに批判してはなりません。
- 二人ともうまくいくと思うことに集中する。二人とも良いアイデアがある可能性があります。
- 一緒に、どの解決策にするかで合意する。

## コミュニケーションの改善

PTSDを抱える人と感情、不安、日常の問題について話すのが難しい場合に、より良いコミュニケーションをとるための方法がいくつかあります。

- 明確に、そして要点を押さえる。
- ポジティブに伝える。非難や否定的な発言で状況が良くなることはありません。
- 聞き手に徹し、言い争ったり、話を遮ったりしない。聞いたことを繰り返して理解したか確認し、さらに詳しく知りたい場合は質問します。
- 気持ちを言葉にする。自分の感情をはっきりと伝えなければ、相手はあなたが悲しいのかイライラしているのか分かりません。
- 気持ちを言葉にする手助けをする。「怒っていますか。悲しいですか。不安ですか」と尋ねます。
- 自分にできることを尋ねる。
- 求められない限りアドバイスはしない。

## 自分を大切にする

変化はストレスになります。以下のように自分を大切にすることで、自分の健康とウェルネスに向き合い、維持しやすくなります。

- すべての答えを持つ人などいないことを思い出す。ときに無力に感じるのは普通のことです。
- 物事が思う速さで変わらなくても落ち込まない。あなたは人を変えることはできません。人は自分で変わる必要があります。
- 社会生活を諦めない。好きな活動や趣味のための時間を作りましょう。友達に会い続けましょう。
- 一人で過ごす時間を作る。静かな場所を見つけて考えをまとめ、「充電」します。
- 良いことを思い出す。心配事やストレスがあると、不安に押しつぶされがちです。しかし、あなたの人生で起きたことや今起きている良いことに目を向け、実感することを忘れないでください。

## サポートを得る

困難なときに頼れる人を持つことは重要です。こうした人はあなたのサポートネットワークとなります。彼らは、お子さんを学校に送っていくなどの日常作業を手伝ったり、あなたを労わったり、理解したりすることができます。大切な人、支援グループや支援団体、ヘルスケアの専門家に助けを求めてください。



## 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](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。

著者：Healthwiseスタッフによる医療レビュー。Adam Husney医師（家庭医療）、Kathleen Romito医師（家庭医療）、Jessica Hamblen 医学博士（心的外傷後ストレス障害）。

### 出典

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults?. [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://ptsd.va.gov/understand/common/index.asp). 2022年4月20日アクセス。
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). 2022年4月20日アクセス。



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 142956-022024 OHC