

# 心的外傷後ストレス障害の兆候と症状

戦争による衝撃的で非常に悲惨な出来事を目撃したり経験したりしたことにより、自分や他の人の命が危険にさらされているのではないかと恐れる人は、心的外傷後ストレス障害 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) を発症するリスクがあります。

PTSDは、世界中で何億人も戦争生存者に影響を与える精神疾患です。\*症状には、フラッシュバック、悪夢、重度の不安、個人が見た、または経験した出来事に対するコントロール不能な思考などがあります。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。

PTSDの症状の強弱は、時間の経過、そして人によって異なります。日常においてストレスを感じているときや、過去に経験したことを思い出させるような出来事に遭遇したときには、症状がさらに悪化する可能性があります。例えば、車の逆火音を聞いたり、ニュース報道を見たりして、戦闘体験、家から逃げ出した記憶、愛する人との別れの記憶などが甦るかもしれません。



## PTSDの症状は一般的に4つのタイプに分類されます。

**侵入性記憶には次のようなものがあります。**

- ト라우マとなった出来事に関する、繰り返し起こる、望まない、苦痛な記憶
- ト라우マとなった出来事が、あたかも再び起こっているかのように思い出す (フラッシュバック)
- ト라우マとなった出来事に関する、心を乱される夢や悪夢
- ト라우マとなった出来事を思い出させるものに対する重度の精神的苦痛または身体的な反応

**回避には次のようなものがあります。**

- ト라우マとなった出来事について考えたり話したりすることを避けようとする
- ト라우マとなった出来事を思い出させる場所、活動、人々を避ける

**思考や気分のネガティブな変化には次のようなものがあります。**

- 自分自身、他人、世界に対する否定的な考え
- 将来に対する絶望
- 記憶障害、トラウマとなった出来事の重要な側面を思い出せないことなど
- 親密な関係を維持するのが難しい

- 家族や友人との疎遠感
- かつて楽しんでた活動への興味を失う
- ポジティブな感情を持つことが難しい
- 感情が麻痺している

**身体的および感情的な反応の変化(覚醒症状とも呼ばれる)には、次のようなものがあります。**

- 驚きや恐怖を感じやすい
- 常に危険を警戒する
- 過度の飲酒やスピード違反など、自己破壊的な行動
- 睡眠障害
- 集中力の低下
- イライラ、怒りの爆発、攻撃的な行動
- 圧倒的な罪悪感や羞恥心

### **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どうか分からないが、恐ろしい夢をみる

PTSDによるストレスは、うつ病や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もあります。多くの人の場合、PTSDの症状は時間の経過とともに軽減し始め、トラウマとなった出来事について考えることも少なくなります。しかし、トラウマを乗り越えてそれを癒すには時間がかかります。可能であれば、特に困難な状況においては、個人が自分自身をケアするためにできることを行うことが重要です。これを行う方法については、次のような点を考慮します。

- 愛する人たちと連絡を取り合い、繋がりを保つ
- 必要なリソース、健康、ウェルビーイングに関して、他者に援助や貢献を求め、受け入れる
- ニュースやソーシャルメディアへのアクセスを制限するなど、トラウマとなった出来事にこれ以上さらされないようにする。(トラウマになるような出来事について繰り返し聞いたり、その画像を見たりすることは、心を動揺させ、症状を引き起こす可能性があります)
- 対面またはオンラインのサポートグループ、メンタルヘルスの専門家、カウンセラーの支援を求める

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。症状が1か月以上続いたり、悪化したりする場合は、医師またはメンタルヘルスの専門家に相談するか、メンタルヘルスに関するサービスを紹介してくれるサポートグループや団体に問い合わせてください。



## 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。

### 出典

1. PTSD:National Center for PTSD.How common is PTSD in adults? 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.2022年4月20日アクセス。
3. HelpGuide.Emotional and psychological trauma.February 2020. helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm.2022年4月20日アクセス。
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).Coping with a disaster or traumatic event. emergency.cdc.gov/coping/index.asp.2022年4月20日アクセス。
5. American Psychological Association.How to cope with traumatic stress.30 October 2019. apa.org/topics/traumatic-stress.2022年4月20日アクセス。
6. CDC.Taking care of your emotional health.13 September 2019. emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp.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。