災害や、その他のストレスが多くトラウマ的な出来事をうまく乗り越えるヒント

緊急事態や災害などのトラウマ的な出来事を経験することは、ストレスが多く、さらには圧倒されるようなものであったりします。これらの出来事によって引き起こされるストレスは、貴方がどのように感じ、考え、行動するかの面において、ネガティブな影響を与えることもあります。

下記のヒントは、ストレスを減らし、よりうまく乗り越えることができるよう手助けします。

正常なストレス反応を認識できるようになりましょう。

ストレスが多く、トラウマ的な出来事を経験したほとんどの人々の間では、何かしら苦痛の表れが見受けられます。しかし、それに対し、正しい反応、もしくは間違った反応などはありません。人はそれぞれ違った形でストレスを経験します。以下の例は、ストレスが多く、トラウマ的な出来事に対する正常な反応です。

身体的な反応

疲労、頭痛、めまい、悪寒、汗の出る胸の痛み、呼吸困難、頻脈、発汗や胃腸障害。またストレスは持病を悪化させることもあります。

感情的な反応

不信感、ショック、恐怖、不安、怒り、動揺、苛立ち、無力感、活動に対する興味の喪失、罪悪感と自信喪失、悲しみ、苦悩、孤独感や孤立感。中には鬱病を経験する人もいます。

行動学的反応

「自分らしく」行動できない、情緒不安定、論争的、活動過剰、引きこもり、食・睡眠習慣の変化、号泣、感情的爆発、自宅や職場での衝突、喫煙、薬物又はアルコールの摂取と乱用。

認識的反応

混乱、物忘れ、判断力・集中力の欠如、悪夢やフラッシュバック。

精神的反応

基本的信念と価値に対する疑問、精神的サポートから急に離れ、離脱。

ストレスが多くトラウマ的な出来事を経験した後：

自分や周りの人に対して我慢強くなりましょう。全ての人々に、ストレスを対処し、適応し、癒える時間を与えましょう。

このヒントの用紙に載っている情報は、ストレスを軽減し、トラウマ的な出来事に対し、心構えをし、乗り越えるのに何ができるか理解するのに役立ちます。

サポートが必要かもしれない表れを知っておきましょう。

ストレスに対する概ねの反応は一時的なものであり、ほとんどの人は時間とサポートによって回復します。ストレスの反応は出来事の直後に出る場合や、数週間後、又は何ヶ月も後に出る場合もあり、又、昔のトラウマ的体験の記憶が再び現れることもあります。直接的に影響を受けた人々はより強い反応を示す傾向があります。もし**症状が持続**し、又は、***悪化***し、***日常の生活に支障をきたす***場合は、専門家のヘルプを求めることをお勧めします。放っておいた場合、これらの症状は何年にも渡って貴方の健康と生活の質に影響を及ぼす可能性があります。

サポートを受けられる場所を知っておきましょう。

もし、ストレスに圧倒され、自分自身又は知り合いで心配している方がいらっしゃいましたら、**1-800 LIFENET** へ連絡しサポートを受けることができます。ニューヨーク市居住者へ無料の秘密保護されたヘルプラインは、年中無休で運営しており、訓練を受けたスタッフがいつでも電話対応できるようになっています。

自分を労わる方法を知っておきましょう。

自分の体を労わりましょう。

- 睡眠を十分取りましょう。
- 健康的で規則正しい食事を取り、運動しましょう。
- ストレスを解消するために、アルコールの過剰摂取、又は、薬物やタバコ控は控えましょう。

自分の情緒的健康を保ちましょう。

- 元気が出るようなこと、自分の人生をコントロールしているような気分になることを行うようにしましょう。
- 将来に向けて現実的な目標を立てましょう。
- 自分自身の長所や過去の功績に目を向けましょう。
- 前向きに物事を捉え、自分自身に対して我慢強くなりましょう。
- 自分自身と向き合い、黙想し、祈る時間を設けましょう。
- 自分が楽しめるアクティビティーのための時間を作りましょう。

手を差しのべましょう。

- 自分自身の感情や経験を口に出すのを恐れないで下さい。他の人も同じような経験をしたことを知り、お互いに理解し支え合うことができます。
- 圧倒されたり落ち込んだりした時に助けを求めるのをためらわないで下さい。
- 友人や家族と繋がっていましょう。
- サポートを受け入れましょう。みな心配しているのです！

ストレスを減らしましょう。

- できる限り日常の習慣を行うようにして下さい。これにより生活構造が出来上がります。
- 読書、音楽鑑賞、運動など気分が安らぐことをしましょう。
- 災害の間、信頼できるリソースから情報を得て状況を把握していましょう。ただニュースで頭がいっぱいにならないようにしましょう。その出来事のメディア放送を見過ぎると貴方自身や自分の子供を含む周りの人々をも動揺し兼ねません。噂に耳を傾けたり、それに基づいて行動を起こすようなことは避けましょう。

仕事量を管理しましょう。

- 仕事と休息の間の健康的なバランスを維持しましょう。
- 頻繁に休憩を取り、体と頭を休め充電する十分な時間を与えましょう。
- ストレスに対処しようとしながら、仕事が人生を支配することがないようにしましょう。
- 趣味や関心事と同様に、家族や友人との時間を作るようにしましょう。

貴方、もしくは知り合いでストレスに圧倒されている方がいましたら、手を差しのべて下さい。サポートはいつでも受けられます！

1-800-LifeNet
1-800-543-3638
(英語)

1-877-Ayudese
1-877-298-3373
(スペイン語)

1-877-990-8585
(中国語)

1-212-982-5284
(TTY)

NYC Health