

災害後の心のケア

災害は、人々に様々な影響を与えます。災害の状況によっては、親戚、友人、隣人、または家族のペットなど、大切な人を失うことにもつながります。また、自宅や財産、家具、大切なものを失うこともあります。新しい家や仕事で、やり直しを迫られることもあるでしょう。損失や混乱の精神への影響は、直後に現れることも、数ヶ月たってから現れることもあります。

どのような損失でも、悲しみを癒す自然なプロセスがあり、どのような規模の災害でも、生活を立て直そうとする際に、不要なストレスを生み出すものと理解することが必要です。

米国赤十字のベイエリア支部では、現在の感情と認識し、ご自分、ご家族、友人の心のケアに関するヒントについて、次の情報を提供します。

ストレスの現象を認識する

災害やその他のストレスを感じる事件を経験すると、様々な反応をしますが、これらは困難な状況に対する一般的な反応です。これらの反応には、次のものがあります。

- 肉体的および精神的な消耗を感じる
- 決定を下したり、1つのことに集中したりできなくなる
- 簡単かつ頻繁に不満が募る
- 欲求不満がより早く頻繁に発生する
- 家族や友人との口論が増える
- 疲労、悲嘆、空虚、孤独、不安を感じる
- 食欲や睡眠のパターンが変わる

これらの反応のほとんどは一時的なもので、時間とともに消滅します。どのような反応でも、受け入れるよう心がけてください。一歩ずつステップを踏み、自分や家族の災害に関するニーズを満たすことに集中します。

行動をとる

プラス思考の行動は、心地よく感じるほか、感情のコントロールにも役立ちます。これは、以前に災害を経験した場合には特に顕著です。多くの人々は、ストレスの高い事件を乗り越え、自然に強くなっていくものです。人間は、困難に打ち勝つようできているのです。快適な日常生活に戻るのには時間がかかります。

- **安全を確保する**：安全な場所を見つけ、自分と家族の身体的な健康のニーズを満たすよう努力します。必要に応じて、医師の診察を受けてください。
- **食の健康**：ストレスがかかっているときは、バランスの取れた食事と十分な水分をとることが重要です。
- **休養をとる**：やるが多いと、十分な休養と睡眠をとることが難しくなります。心と身体を休ませると、経験しているストレスに対応しやすくなります。
- **家族や友人とつながりを保つ**：サポートを受けたり与えたりすることは、重要な行動のひとつです。
- **自分にも周りの人々にも忍耐強く**：ストレスを感じ、感情や考えを落ち着かせるのに時間が必要であるのは、みな同じです。
- **優先順位を決める**：小さいステップで物事をこなしましょう。
- **すぐに生活に大きな変化をもたらすことはやめてください**。極度のストレスがかかっているときは、判断を誤る傾向が高まります。
- **情報を集める**：自分と家族が災害に関連するニーズを満たせるようヘルプやリソースを探します。
- **プラス思考を保つ**：過去に、困難な時期をどのように克服したかを思い出しましょう。サポートが必要なときはそれを求め、他人が必要なときにはサポートを提供します。

継続的なストレスに対処する

ストレスの多い重大事に直面した場合でも、数日後には気持ちが多少楽になるという人は多くいます。一方、ストレスを解消するのに必要以上に時間がかかり、家族、友人、他人との関係に影響を及ぼすことも少なくありません。



2週間以上、次のような感情や反応が続く場合は、別のサポートを得てください。

- 継続的に泣いたり、突然怒ったりする
- 食事をとりにくい
- 眠れない
- 何事にも関心を持ってない
- 頭痛や腹痛が増えるなどといった身体的な症状
- 疲労
- うしろめたい、空虚、絶望感
- 家族や友人を避ける

その他のリソースについては、最寄りの赤十字災害メンタルヘルスや地域の精神保健専門家に連絡してください。

自分または誰か知っている人が生きている価値がないと感じている、または自分や他人を傷つける思いがある場合は、直ちにヘルプを探しましょう。米国自殺予防ライフライン (電話 : 1-800-273-TALK (8255) 、 [SuicidePreventionLifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)) に連絡することもできます。