被災された方へ

災害に巻き込まれると、これまでに感じたことのない気持ちの変化や体の不調が起きることが あります。

それらは多くの人が普通に体験するもので、決して特別なものではありません。

＜このようなことがありませんか？＞

♦頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとまらない

♦気持ちが高ぶって寝つきが悪い•途中で目が覚めたりする

♦食欲が落ちる•疲れやすい•体がだるい

♦災害に体験に関連した夢を見る•体験した光景が突然繰り返しよみがえる

♦以前と比べて活力や集中力が低下している

♦物音などちょっとした刺激にもびっくりしてしまう

♦イライラして怒りっぽくなる•涙が止まらない

多くの場合は自然に回復していきますが、回復までに長い時間がかかることがあります。

＜心と体の健康を保つためには＞

♦食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。

♦ちょっと一休み、全力で頑張り過ぎないで、定期的に休みを取りましょう。

♦人と人のつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。

♦回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

◎遠慮しないで相談窓口に声をかけましょう。  
医療機関、保健所、保健センターなどに相談しましょう。