

何か恐ろしいことを経験したことがありますか。

何か恐ろしいことを経験したことがありますか。近親者を亡くした事がありますか、事故にあったことがありますか、傷ついたり、暴力を受けたことがありますか。恐ろしいことを目撃したり、危険な状態に陥ったことがありますか。近親者が自殺したり、自殺未遂をした近親者がいますか。

恐ろしい経験の後に、それに対して情動反応するのは、健康であり正常な証拠です。激しい感情は、時には、経験した事よりひどい経験の想像をもたらします。

初期の状態

- すべてが非現実的で、悪夢のように感じます。
- 出来事が理解しがたく、受け入れにくくなります。
- 気分が悪くなったり、頭痛、悪寒、発汗、筋肉の緊張などが起こります。
- 感情が麻痺したり、涙もろくなるような激しい感情がこみあげます。
； 罪悪感、嫌悪感、恐怖感、悲哀感、安堵感などを感じます。
- 寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなります。
- 出来事が何度も脳裏に浮かびます。
- 出来事の詳細を嗅覚、聴覚、視覚で感じます。

- 同じ恐ろしさが再び起こるのではないか、気が狂うのではないか、独りで取り残されるのではないかという事に不安を感じます。
- 理由や加害者を探すと言うような出来事に対して理解しなければいけない気持ちになります。

数週間後の状態

- 出来事は、繰り返し強く思い出します。
- 不安で落ち着きません。
- 短気で怒りっぽくなります。気が短く、小さなことにさえ怒り出します。
- 不安になったり、うつになったり、無関心になったりします。
- 感情が葛藤します。生存者としての安堵感と同時に他者よりも幸運であったことに対する引け目を感じます。
- 傷つきやすくなり、他者に対して間違った考えをしたりします。
- 記憶力や集中力が低下します。。

同じ状況下でひどく情動反応する人もいれば、軽く情動反応する人もいます。

異常な状態が引き起こした通常的情動反応は、時間が経つにつれて薄れてきます。もちろん時を経て情動反応がおこる場合もあります。それにつながる感情を癒しながら、経験したことを心の中で消化していきます。徐々に恐ろしい経験から回復し、日常生活が続きます。

このように自分自身を助けましょう。

- 誰かに経験を話しましょう。事故の時とその後、何を考え、感じたか話しましょう。話しながらつらい経験を消化します。
- 出来ることなら、例えば近親者と一緒にその現場に戻りましょう。
- 同じ経験をした人達と会いましょう。
- 難しい作業に集中できない時は、出来事の前に行なってきた日課の作業に戻りましょう。上司や同僚に理解して貰う為に恐ろしい経験について話しましょう。
- 運動は、興奮を鎮めるために大変役立ちます。散歩を、お奨めします。
- アルコールや鎮静剤の使いすぎに注意しましょう。
- 近親者がどのように感じ、考えたか聞きましょう。出来事は、彼らにも影響を及ぼしています。
- 情動反応がおきる事は、正常であることを覚えておきましょう。:情動反応がおきる事は、当然のことです。恐怖や変な感情さえも表しましょう。

- 泣くと気持ちが軽くなります。
- 時々感情を表すときに話すより行動する方が簡単な時があります。絵を描いたり、文章を書いたり、楽器を弾いたり、運動をしたりしましょう。

子供は、サポートが必要です。

- 子供は、大人と同じように恐ろしい出来事に情動反応します。
- 出来事について子供と話しましょう。
- 遊んだり、絵を描いたりして、子供が感情を出せるように勇気つけましょう。
- 自分の感情を隠し過ぎないようにしましょう。
- 子供が理解する為に時間を与えましょう。
- 日常生活を続けることで子供の安心感をサポートしましょう。

いつサポートが必要？

- 不安、うつ、緊張が続く時。
- 寝つきが悪く、安眠できない時。
- 集中力に欠ける時。
- 仕事がかどらない時。
- 原因不明の身体的症状がある時。
- 話を出来る人がいない時。
- 対人関係に悩んだり、孤立した時。
- 生きがいをなくした時。
- 薬やアルコールを使いすぎる時。
- 自殺願望がある時。
-

このような症状がある時は、すぐにサポートを探しましょう。

支援する場所

ヘルスセンターや病院、緊急相談グループ、勤労者ヘルスケア、社会福祉事務所、メンタルクリニック、ファミリークリニック、信心会、ファミリーディスカッションセンター、緊急相談センターと協会

行政機関のヘルプライン

- フィンランドメンタルサポートヘルプライン 010 195 202
- 教会のヘルプライン 010 190 071
- マンネル Heim 子供救済協会の子供と若者専用ヘルプライン 116 111
- 犯罪の犠牲者ヘルプライン 020 316 116

緊急通報用電話へも助けを求めることができます。112.

この地域でのサービス