

～自粛解除後の皆様へ～

災害時なども同様ですが、人は特殊な環境の中でストレスにさらされることで、体と心に様々な「ストレス反応」が出てくることがあります。

さらにこの「ストレス反応」は自粛生活から解放され、日常の生活に戻った後も続くことがあります。例えばどのような「ストレス反応」があるかという、



①体の反応

- ・寝つけない、夜中に目が覚める
- ・食欲がでない 食べ過ぎる
- ・疲れやすい、体がだるい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・腹痛
- ・吐き気
- ・悪夢、同じ夢をみる



②気持ちの反応

- ・不安
- ・イライラする
- ・おちこむ
- ・何にも感じない
- ・やる気がでない
- ・孤独を感じる
- ・涙もろくなる
- ・誰とも話す気にならない
- ・緊張した状態が解けない



③行動の反応

- ・落ち着きがない
- ・怒りっぽくなる
- ・ひきこもる
- ・場違いな言動をしてしまう
- ・欲求が抑えられない
- ・煙草、お酒の量が増える
- ・多少のリスクは無視してしまう

④考え方

- ・集中できない
- ・考えがまとまりにくい
- ・いきなりその時を思い出す
- ・思い出せない、忘れやすい
- ・自分をせめてしまう
- ・悲観的な考え方をする

こういったストレス反応は、いつもと違う状況を経験したとき

誰にでもある、あたりまえの反応 です。

ただし、その反応の強さや表れ方は人によって違います。



ストレス反応の多くは時間の経過とともに、自然に治まっていきます。

※ただし、ストレス反応が1ヶ月以上続く場合には、お近くの健康福祉センター、精神保健福祉センターなどの相談機関に相談してください。

