

トラウマ（心の傷）—影響を受けた後で

自動車事故、ブッシュファイヤー、洪水、家族の急病や突然の死去、暴力といったつらい出来事はすべて、トラウマとなる場合があります。このような出来事に立ち向かうには、身体的・精神的なエネルギーを大量に必要とします。最悪の状態が過ぎると、関わっていた人は通常、疲れ切って、感情的になります。このような出来事後の苦痛反応は、出来事が起きてから数時間後、数日後、数週間後、あるいは数ヶ月たってから起きることがあります。

身体的・感情的な反応は、苦痛とトラウマに対する一般的な反応です。こういった反応がいつまで続くかは、その人の性格、出来事の特徴、その人の関与の度合い、発生後に受けたサポートといった様々な要素によって異なります。

トラウマに対する共通の反応

身体的、精神的、感情的、行動的といった様々な面で、人々は反応を示すことがあります。

身体的な反応

身体的な反応には主に、以下が挙げられます。

- 疲労感
- 吐き気とおう吐
- めまい
- 頭痛
- 大量の発汗
- 心拍数の増加
- 体のあちこちの痛み

精神的な反応

精神的な反応には主に、以下が挙げられます。

- 混乱と認識機能の喪失
- 望んでいないのに現れ、動揺を与えるつらい出来事の心的イメージ
- 悪夢
- 集中力の低下
- 決断や計画ができない
- 過度に疑い深くなる
- 忘れっぽくなる
- 飽きっぽくなる

感情的な反応

感情的な反応には主に、以下が挙げられます。

- 恐怖
- 罪悪感
- 怒り
- 不安
- 気分の落ち込み
- 絶望感
- 疎外感、無感覚、無感情
- 感情が爆発し、コントロールができない

行動的な反応

行動的な反応には主に、以下が挙げられます。

- 他人を責める
- 食べる量が極端に増減するなど、食欲が変わる
- アルコール、タバコ、コーヒーなどの物質を求める
- 睡眠の問題

出来事の理解

つらい出来事が過ぎた時点で、その出来事を理解しようとしていることに気づく場合があります。これは、以下について考えることに当たります。

- その出来事がどうやって、なぜ起きたのか
- 自分がどうやって、なぜ関与したのか
- なぜそのように感じるのか
- 今、抱いている感情は、自分がどのような人間であることを表すか
- この経験が自分の人生観を変えたか、また、どのように変えたか

対処策

物事を解決する助けとなるための例として以下が挙げられます。

- 信頼できる、大切な人に自分の考えや気持ちについて話をする。
- 話したくない場合は、自分の考えや気持ちを日記に付けることを検討する。
- 普段の日課を続けるよう心がける。
- 人付き合い、趣味、映画鑑賞などに没頭する。
- リラックスする時間を毎日持つようにする。

長引く苦痛反応

苦痛反応は、トラウマへの通常の反応です。ほとんどの人は適切なサポートを受けることによって、やがて平常心を取り戻し、落ち着きます。しかし、中には「行き詰まり」を感じる人もいます。長引く苦痛反応は、人間関係の悪化といったほかの問題を引き起こす場合があります。気持ちを切り替える助けが無ければ、苦痛反応は一生続くことになるかもしれません。

対策案には以下が挙げられます。

- 苦痛がどのように出ているかを考え、これを楽にする方法を考えます。例えば、緊張やこわばりが体に感じられる場合、運動、リラクゼーションセラピー、マッサージを試すようにします。
- 気晴らしやリラックスする時間を持つようにします。笑いは苦痛の解毒剤です。
- 家族、親類、友人に助けを求めます。
- 十分に時間をかけるようにします。苦痛のレベルを下げるのに思ったより時間がかかる気がしても、焦らないようにしてください。思ったより長く時間がかかるように感じられるものなのです。

自分自身や大切な人のメンタルヘルスに不安がある場合はいつでも、メンタルヘルス・アドバイスライン(1300 280 737)に電話してください。通訳サービスを利用することができます。

助けを得ることができる場所

- 主治医
- 地域のコミュニティ医療センター
- カウンセラー
- 精神科医
- メンタルヘルス・アドバイスライン(電話: 1300 280 737)
- ナース・オン・コール(電話: 1300 60 60 24)(年中無休24時間)

留意事項

- 身体的・感情的な反応が強くなることは、つらく、恐ろしい出来事へのごく普通の反応です。
- こういった反応がいつまで続くかは、その人の性格、出来事、関与の度合い、発生後に受けたサポートといった様々な要素によって異なります。
- 苦痛のレベルを下げるのが難しいと思ったり、自分の反応に関するなんらかの不安が生じた場合は、専門家の助言を受けてください。

本ページは、以下と協同で作成され、承認を受けています。

福祉省および保健省

この「ベター・ヘルス・チャンネル」ファクトシートは、厳格な承認プロセスを経ています。提供情報は発行時点で正確を期していますが、医学的なアドバイスに代わることを意図したものではありません。アドバイスについては、正規の医療専門家から受けてください。

最新の更新と詳細については、www.betterhealth.vic.gov.auをご参照ください。

Copyright © 1999/2010 ビクトリア州。ビクトリア州保健大臣の許可により、無料でベター・ヘルス・チャンネル (www.betterhealth.vic.gov.au) から転載。無断の転載および著作権に関わるその他の無許可の使用は禁じられています。