

## 6 こころのケア（精神科）

精神科へ行くのは、ハードルが高いと感じるかもしれません。しかし、できるだけ早く受診する方が回復も早いと言われています。

安全な感覚を取り戻し、日常の生活に少しずつ戻していくためにできることを現実的に考えていきます。



### ASD 急性ストレス障害

被害の初期に出現する。余りにも突然でショッキングな出来事に遭遇し、なすすべもなく茫然自失の状態。

### PTSD 心的外傷後ストレス障害

ショッキングな出来事から1ヶ月以上経過したが、繰り返し思い出し自分を責め続け、心身に様々な症状が出ている状態。

#### ①侵入症状

トラウマになる体験が苦痛を伴って繰り返しよみがえる。

#### ②回避症状

被害出来事に結びつく場所や人との接触を避け、考えないようにする。

#### ③過覚醒症状

物音や人との関係で過剰に反応し、常に緊張状態にあり警戒心が強い。

#### ④認知の否定的変化

被害体験の記憶を思い出せない、自分や他者を必要以上に責め、感情がコントロールできない。

①～④の症状が1ヶ月以上慢性的に続き、社会生活・日常生活に影響を及ぼしている場合、PTSDと診断されます。

### こんな時こんな症状が出たら

一人でいることが不安になる

周囲の人の力を借りましょう。

怒りっぽくなり涙が自然と流れるなど、気分の浮き沈みが激しい

気持ちに波があるのは通常の反応です。どのような時に変化があるか記録に取ります。医師と対応を考えましょう。

眠れない  
目は閉じるが繰り返し思い返される

好きな音楽を聴く、好きな映画をDVDで見るなど気持ちを一時的に他に向けましょう。温かい飲み物でからだの深部を温めることは有効です。

食事が摂れない  
口から食べ物を入れることがとても苦痛

口当たりとノドごしのよいフルーツゼリーや栄養補助食品などを試してみましょう。

外出できない

外出できなくて困ることはなんですか？ 仕事は少しの間お休みが可能でしょうか？ 買い物は代わりにしてくれる人はいますか？ 現実的な対応を医師と一緒に考えてみましょう。

過呼吸を起こしてしまう

過呼吸を起こす前に連想したことは何ですか？ 今を意識して、自分は安全だと数回繰り返します。息をゆっくり吐いて呼吸を整えます。吸うことよりも吐くことを意識しましょう。

### お薬が処方されたら

被害にあった方の身体を守り回復の補助をするために、薬が処方されています。薬の効果や副作用が心配な時は、医師に遠慮なく相談しましょう。