**被害後にあらわれるさまざまな変化・反応**

* 現実のこととして受け止められない
* 何も考えられずに、ぼーっとする
* 被害のことを思い出せない
* 気分が沈んでいる
* 被害がまた起こっているような感覚になる
* 時間の流れがよくわからない
* 眠れない、眠りが浅い
* 些細なことでイライラする
* 食欲がない
* 過呼吸になる
* 心臓がどきどきする
* 頭痛やめまいがする
* 冷や汗をかく
* 涙がとまらない



このほかにもさまざまな反応がみられることがあります。

これらは被害後すぐにあらわれることもあれば、時間が経ってからあらわれることもあります。症状が続く期間は、人によってさまざまです。

大切なあなたの心と身体が少しでも早く回復するように、あなたのペースで、できることからはじめましょう。