

## 事件・事故のあと…

- 1 自分がどうなったのか、どうしたらよいのかわからなくなっていますか？
- 2 ひとりで悩んでいませんか？
- 3 ひとりで苦しみに耐えていませんか？
- 4 無理に忘れようとしていませんか？
- 5 自分を責めていませんか？
- 6 誰かに気持ちを話せましたか？
- 7 今までどおりの生活ができていますか？

事件・事故の被害にあうと、身体だけでなくこころも傷ついています。まるで、自分自身がおかしくなってしまったのではないかと不安になるかも知れません。これらは、思いもかけないつらい体験をしたことで、誰にでも起こり得るこころと身体の反応です。これらの状態は、安全で安心できる環境で心身を休めるように努めることで、時間の経過とともに、次第に状態がよくなっていきます。

あまりに症状が辛い場合は、医師の診察を受けてください。

## 事件・事故の被害にあうと、次のようなことに苦しむことがあります。

- なかなか寝つけなかったり、眠りが浅くすぐに目がさめてしまう
- 悪夢を見る
- 食欲がわからない
- 常に緊張し、小さな物音にもびくびくしてしまう
- 神経がたかぶり、ささいなことでもいらいらする
- 何も考えられず、気分が沈んでしまう
- 感情がマヒして、悲しいはずなのに悲しいと思えない
- 涙がとまらない
- 現実感がない
- 事件・事故の時の記憶が突然よみがえる
- 被害の現場やよく似た場所に近づけない
- 加害者に似た人を見ると恐ろしい
- 被害にあったのは自分のせいだと、自分を責めてしまう
- 世の中や人が信じられなくなる
- 集中力が落ちて、仕事や勉強が手につかない
- 誰にも理解されず、孤立した感じがする
- 怒りや悲しみの気持ちをコントロールできない
- 死にたい気持ちになったり、自分を傷つけたくなる



### PTSD

この状態が事件後 1 か月以上続く場合、「PTSD (外傷後ストレス障害)」の可能性がります。ぜひ専門医の診察を受けてください。

### 自責感

被害にあったことで、自分を責めないでください。あなたの周りの人も加害者へのやり場のない怒りを、あなたに向けるかも知れません。しかし、どんな場合も、責められるべきは加害者なのです。

被害を受けた後のこころの状態や回復の程度は人によって様々です。どうか焦らないでください。