

心がけてみてください

- むりはせず、休みを取る
- 抱え込まず、誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう
- 気分転換をする(軽い運動、趣味、読書等)
- 自分のための時間を持つ

ご相談先

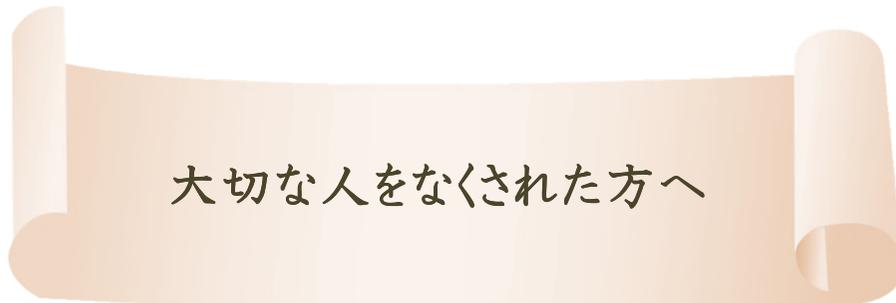
■ 広島県立総合精神保健福祉センター

広島県安芸郡坂町北新地 2-3-77

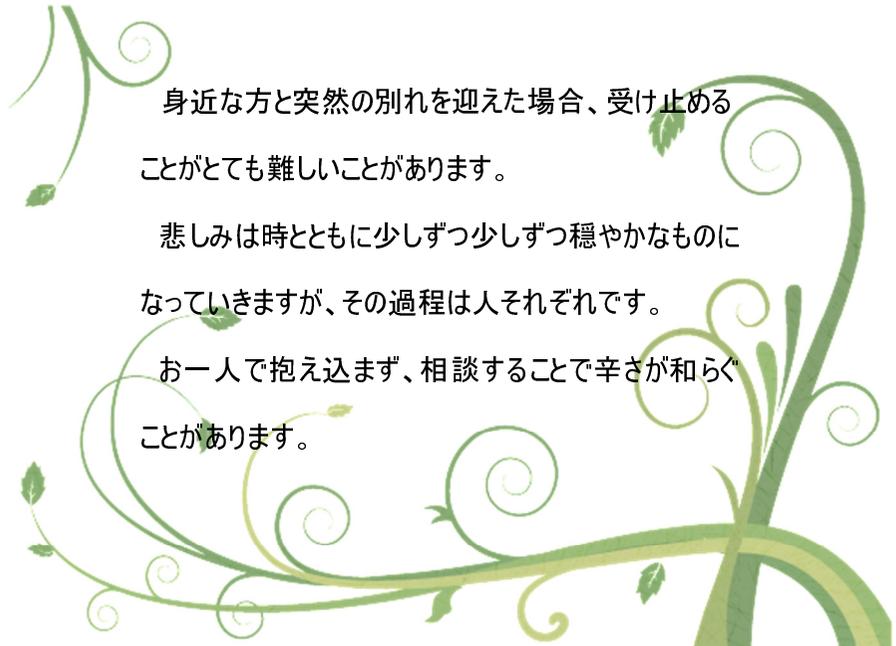
082-884-1051

月～金、9時～17時(祝日、12/29～1/3 休み)

こころの健康について、広島県内(広島市を除く)にお住まいの方の相談をお受けしています。
まずは、お電話でご相談ください。



大切な人をなくされた方へ



身近な方と突然の別れを迎えた場合、受け止めることがとても難しいことがあります。

悲しみは時とともに少しずつ少しずつ穏やかなものになっていきますが、その過程は人それぞれです。

お一人で抱え込まず、相談することで辛さが和らぐことがあります。

◇ 起こりやすい体や心の変化 ◇

予期しない出来事に遭遇した場合、強いストレスがかかり、体にも心にも変化が生じます。複雑で、めったに体験しない感情や体の変化に大きく戸惑うこともあるかと思いますが、これは「異常な出来事に対する正常な反応」と呼ばれるもので、多くの方が体験します。

深い悲しみや怒り、不安などの表れ方は人それぞれで、他のご家族と比較することはできないと言われています。辛い時には信頼できる方や専門家に相談することも考えてみてください。

心

気分の落ち込み 怒りやすくなる
罪悪感に襲われる
取り残された感じ 悲しみ 不安
…など

体

頭痛 腹痛 血圧の上昇
食欲不振 眠りが浅い 吐き気
持病の悪化 酒量・喫煙量の増加
…など

多くの場合、辛い状態は少しずつよくなっていきますが、1か月以上心身の不調が続く場合には医療機関の受診を考えてみましょう。

悲しみのプロセス

ショック・否認

パニック・怒り

抑うつ

あきらめ・受容

ひとつの段階が長くかかったり、前の段階に戻るなど経過はお一人お一人違います

突然家族を喪った場合、起こったことが信じられない、気持ちのコントロールが効かない、気持ちが沈み何も手につかない、急に辛い状態を思い出し目の前のことに向き合えないなどの状態になることがあります。

無理に感情を抑え込んだり、辛い状態を一人で抱え込んだりしないようにしましょう。辛い感覚は時間の経過とともに少しずつ穏やかなものになっていきます。

子どもの反応と対応

辛い出来事があった時、子どもにとっては近くにいる大人に頼れることが安心につながりますし、大人にとっては子どもの姿に励まされます。家庭で“特別なケア”をしなければいけないわけではありません。これまで家庭でしていたことをあらためて意識して、普段通りの安定した生活リズムで過ごせるようにしていくことが対応の基本です。

子どもに特徴的な反応

- 今まで一人でできていたことができなくなる
- スキンシップを求めるようになる
- 勉強が手につかない
- 急に泣き出す
- 反応が乏しく訴えがない

子どもへの対応で心がけること

- まずは、大人自身の体調に気を付ける
- 少しずつ回復することを子どもに伝える
- 中学生くらいであれば手伝いを頼む
- むりに話をさせない
- 回復が気がかりな時には専門家に相談する