

事故後の心と 体の変化について

＊＊ 被災者の皆様へ ＊＊

今回の事故には皆様にとって大変、理不尽（未曾有の災害）な事故でした。このような事故に遭った後には、心や体にいろいろな変化がおこります。しかし、ほとんどの変化は時間の経過とともに回復してきます。

◇ 被災した人ならだれでも感じること

- 1 事故のことがこわくてたまらない
- 2 大切なものを失った悲しみ、寂しさ
- 3 自分をとても無力なものを感じる
- 4 どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのか、という怒り
- 5 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう
- 6 将来に希望が持てず不安だ
- 7 なにごとにも無関心、無感動になってしまうことがある

◇ からだに起こりやすい変化

- 1 疲れがとれない
- 2 眠れない、悪夢をみる、朝はやく目覚める
- 3 物覚えが悪くなったり、集中できない、イライラする
- 4 吐き気、食欲不振、胃痛
- 5 下痢、便秘
- 6 だるさ、発汗、手足の冷え
- 7 その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性欲の変化など）

これらの反応は、よくあることで、時間の経過とともに、徐々になくなります。特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。