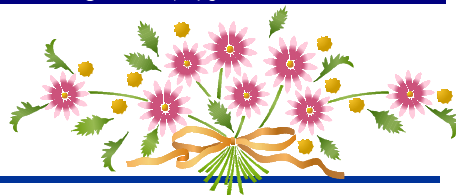


災害時に感じる不安や焦りなどの気持ちの揺れ動きについて

災害という異常な事態に対する、
「**正常な反応**」です。



誰もがこれまでの人生のなかで、大きなストレスがかかる出来事を数多く経験しています。その出来事が初めてのことであっても、たいていは、こころの準備をする時間はあります。困難な試練に対して備える時間があればあるほど、そして万全の気持ちで対処するほど、出来事に対して適応しやすくなります。

しかし、災害などの外傷体験は全く予期していないとき、突然その人を襲ってきます。

通常、心の準備をする余裕は全くといっていいほどありません。

前もって備えることができないうえ、通常を理解をはるかに超えて、心に大きな衝撃を与えます。

これだけのことが起こったのだから、こころや身体が強く反応することは当然のことです。

実際には、直ちに命の危険があるような状態ではなくなっているにもかかわらず、命の危険にさらされたという経験から危険から身を守ろうと身体が戦闘態勢をとってしまいます。

そういった実際には必要のない反応が起こることで、私たちは戸惑いを感じてしまいます。

それは身体のバランスをとるために、分泌されるホルモンや脳内の神経の伝達などが関係していると言われています。

【災害時などの大きな出来事の後には誰にでも起こりうる、気持ちや身体の反応】



心配なことがあれば・・・