

## 救命処置に関わった方にみられることがある反応

救命処置に関わった後に、以下のような症状があるときは、心的ストレスがあると考えられます。

### 睡眠・覚醒の問題

眠れない、集中できない、目がさえる、怒りっぽい、ちょっとしたことに驚く



### 身体的不調

からだの痛み、めまい、動悸、息切れ、下痢など

### 解離症状

現実感がない、出来事の重要な部分が思い出せない

### 抑うつ、不安

落ち込み、自責、無気力、楽しめたことが楽しめない、急に不安になる

### 陽性気分の欠如

幸福、満足、愛情などが感じられない

### 侵入症状

出来事を何回も思い出し苦痛を感じたり、出来事に関するつらい夢を見る

### 回避症状

出来事に関連する苦痛な記憶、思考、対象（人、場所、会話、物、状況）を避けようと努力する

## 自分でできる解決策

その時の自分の体調に合わせて無理のない範囲で、以下の解決策を行ってみてください。



### 規則正しい食事と十分な睡眠をとる

規則正しい食事と十分な睡眠は、生活リズムを正常にしてくれますので、休息をたくさん取り、好きなものを食べたり、飲んだりすることは効果的です。（お酒の飲みすぎには注意）



### リラックスする方法を探す

お風呂にゆっくり入る、ソファーや布団の上で全身の力を抜いて余計なことを考えずにゆったりとした時間を作るなど、リラックスできることを探しましょう。体を動かすことが好きな人は普段通りの運動を行うことが良いでしょう。



### 友人や家族に相談する

友人や家族に今の気持ちを話してみましょう。信頼できる人に気持ちを伝え、自分だけで抱え込まないようにしましょう。



### リフレッシュする

外出、散歩、入浴することは気分転換になります。自分が楽しいこと、好きなことを実行してみましょう。