



監修：美しが丘メンタルクリニック
院長 児島一樹先生

PTSD

(心的外傷後ストレス症候群)

PTSDの原因

- 大きな災害や犯罪などの事件に巻き込まれる
- テレビなどで悲惨な映像を繰り返し見る

PTSDとは“Post Traumatic Stress Disorder”の略で、「心的外傷後ストレス症候群」とも呼ばれるものです。今年3月の東日本大震災のように、生死にかかわるような大きな事件や事故に巻き込まれ、1カ月以上経過した後に症状が出やすいといわれています。また、悲惨な映像をテレビなどで繰り返し見ることにより、当事者ではなくとも同じような症状が出ることもあります。

こんな症状に注意！ PTSDの代表的な症状には下のようなものがあります。

睡眠障害 寝つきが悪い、寝ている間に何度も目が覚める



フラッシュバック 衝撃的な体験の記憶が繰り返しよみがえる



恐怖感・不安感 過度な警戒心や驚愕反応が起こる。やる気がなくなる場合も



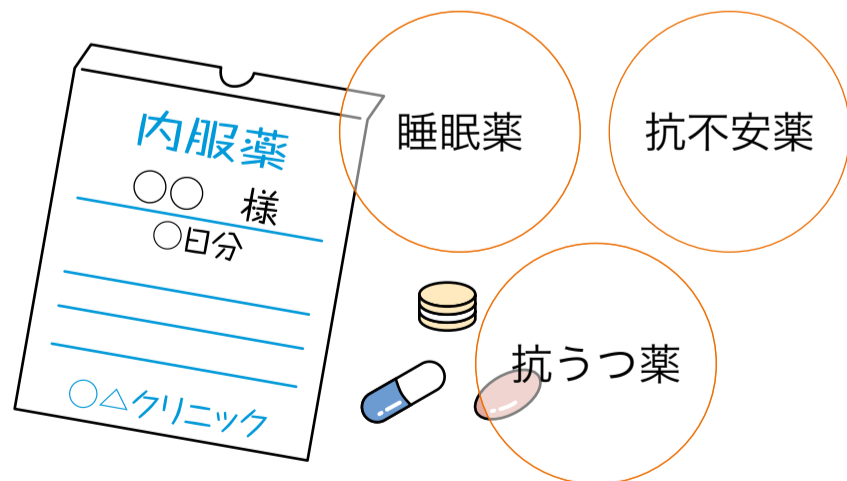
治療は投薬やカウンセリングで

PTSDと思われる自覚症状がある場合は、精神科や心療内科の専門医を受診しましょう。症状に応じて、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬などの薬が処方されます。また、カウンセリングを受ける場合は、主治医から大学などが主催する適切な機関を紹介してもらおうと安心です。1対1のカウンセリングのほか、家族セラピーやグループカウンセリングも有効な場合があります。



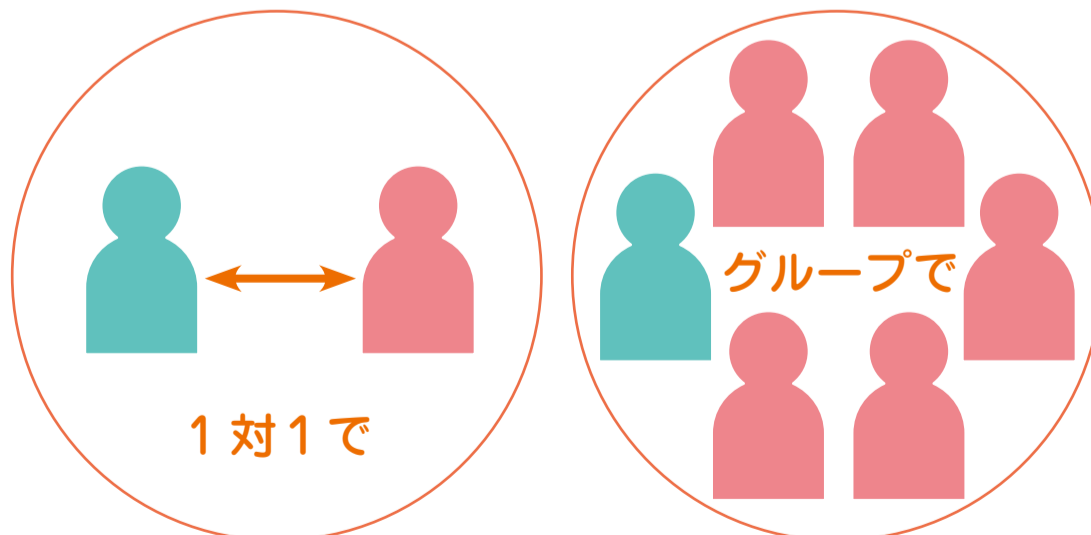
精神科や心療内科は「メンタルクリニック」等の名称のところも。アロマテラピー等を取り入れ、受診しやすい雰囲気づくりを心掛けている病院もあります。

治療に使用する薬



※必ず医師の処方を受け、用法・用量を守りましょう

カウンセリング



グループカウンセリングでは同じような体験をした人同士で話し合い、共感することが期待できます。自分に合った方法でカウンセリングを受けましょう。



周囲の人にPTSDと思われる症状がみられたら…

家族や友人などにPTSDの症状が見られる場合、まず相手の話をじっくり聞いてあげましょう。辛い体験を無理に思い出させることは避けましょう。説得したり、一般常識を押しつけないようにして下さい。自分から話したり、行動したりするのを待ってあげましょう。「あるがままの自分でも受け入れてもらえる」、「時間の経過に伴い、必ず症状が軽くなる」ことを伝え、安心させてあげることが大切です。