

# PTSDとは

- 災害や事故・犯罪・暴力など突然の衝撃的出来事(トラウマ体験)によってできた深い心の傷を「トラウマ」といいます。
- トラウマ体験から1ヵ月過ぎても下記のような症状で日常生活がうまく送れないような状態をPTSD(心的外傷後ストレス障害)と呼びます。
- PTSD特有の症状は、再体験(想起)、回避、過覚醒の3つです。

## ①再体験(想起)

思い出したくないのに、そのトラウマ体験を生々しい感覚とともに何回も思い出してしまったり、当時の状況を夢に見て同じ体験をしているように感じたりします。

## ②回避

トラウマ体験を受けた場所に行くことや、災害を連想させることは、当時の感情そのままの状態になってしまうため、極端に避けるようになります。

## ③過覚醒

緊張した状態が続き、寝つきが悪くなったり、眠れなくなったりします。また、物音などに敏感に反応したり、ちょっとしたことでイライラしたり、怒りっぽくなったりします。



これらの症状が1ヶ月以上続く場合は、市町村や保健所の精神保健福祉窓口、精神科医療機関等に相談してください。

