

気持ちと体と行動のサインと対処

気持ち

- 死への恐怖を感じた
- とても悲しい
- 孤立・孤独感をもっている
- 人の言動に強い怒りを感じる
- 自責感/罪悪感を抱いている

体

- 疲労感が続いている
- 睡眠が取れていない/過度に寝てしまう
- 食欲が低下している
- 原因不明の痛み/だるさがある

行動

- お酒/タバコの量が増えている
- 長時間/繰り返しメディアからの災害等に関する情報を得ている
- 過度な手洗い、うがいをする
- 近い人との連絡を避けている

対処

- 自分自身の変化や不調を、自分自身理解できている/気づいている
- これまでの気分転換/リラックス方法で対処することができる
- 家族/友人/職場の同僚・上司等、誰かに相談したり、話し合ったりできる
- 自分なりのストレス対処方法を持っている、実践することができる

このようなサインは強いストレスや慢性的なストレスを受けた時に多くの方に起こりうる正常な反応です。

ストレスへの対処を確認してみましょう。