**震災後の心と体の変化について**

**･･被災されたみなさまへ･･**

今回の地震など大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化が

おこります。

しかし、ほとんどの変化は時間とともに元の状態に回復していきます。

今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

**体や心におこりやすい変化（例）**

* 眠りにくい、眠れない
* 疲れがとれない。じっとしているのに胸がどきどきしたり、暑くもないのに急に汗が出る。
* 物事に集中できず、いらいらすることがある。
* 自分がとても無力に感じることがある。

**少しでも今の状態を乗り越えるために**

* 困っていることを、家族や友達と素直に話し合いましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです。
* 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
* 軽い運動をしてみましょう。
* あんまりがんばり過ぎないようにしましょう。

**次のような場合は早めに専門家（医師・保健師・看護師等）に  
相談しましょう**

* 心身の苦痛がつらすぎるあるいは長すぎると感じたとき
* お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
* さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
* 家族や友人の心や体の変化のことで、心配なことがあるとき