

カウンセリングルーム通信

第6号 (2021年9月号)

トラウマに苦しまないために

トラウマとは

トラウマとは「心の傷」のことです。その人の生命や存在に強い衝撃をもたらす出来事を外傷性ストレスと呼び、その体験をトラウマ体験と呼びます。トラウマ体験となる外傷性ストレスには、次のような出来事があります。

- 1 自然災害…地震、火災、火山の噴火、台風、洪水など
- 2 社会的不安…戦争、紛争、テロ事件、暴動など
- 3 生命などの危機に関わる体験…暴力、事故、犯罪、性的被害など
- 4 喪失体験…家族・友人の死、大切な物の喪失など

虐待、いじめ、ハラスメントなどもトラウマ体験になり得ます。



トラウマ反応

トラウマ体験による心の変調がトラウマ反応です。トラウマ反応の多くは一過性で症状が軽く済む人も多いですが、中には、PTSD(心的外傷後ストレス障害)と呼ばれる精神的後遺症が発症する人もいます。PTSDでは次のような症状が現れます。

侵入症状

トラウマとなった出来事に関する不快で苦痛な記憶が突然よみがえってきたり、悪夢として反復されたりします。また思い出したときに気持ちが動揺したり、身体生理的反応(動悸や発汗)を伴ったりします。

回避症状

出来事に関して思い出したり考えたりすることを極力避けようとしたり、思い出させる人物、事物、状況や会話を回避したりします。

認知と気分の陰性の変化

否定的な認知、興味や関心の喪失、周囲との疎隔感や孤立感を感じ、陽性の感情(幸福、愛情など)がもてなくなります。

覚醒度と反応性の著しい変化

いらいら感、無謀または自己破壊的行動、過剰な警戒心、ちょっとした刺激にもひどくビクッとするような驚愕反応、集中困難、睡眠障害がみられます。

トラウマ反応への対処

人に備わっている自然治癒力を引き出して心の傷を回復することと、つらい症状を軽減することの2本柱で考えることが基本です。**リラクゼーションや呼吸法の実施(カウンセリングルーム通信第4号参照)、楽しみを見つけること、自分を責めないこと**、などが有効です。また、信頼できる人によく話を聞いてもらい理解してもらうことで、良くなる可能性があります。自分に合った方法を見つけて、トラウマの苦しさに対処してください。

カウンセリングルームでは、トラウマ反応に苦しむ学生の援助を行っています。PTSDが疑われる場合は、医療機関を紹介することもできます。ぜひご利用ください。

Mental Health Newsletter



Acknowledging Trauma

What is Trauma?

Trauma is an emotional response to an overwhelming event, such as an accident or natural disaster, that causes us feelings of helplessness and incapability to cope with. Sadness, anger, fear, denial, shame and other strong emotional outbursts as well as physical symptoms may be common. Those are quite natural and may go away after a few weeks. If the symptoms persist more than one month, inhibiting our original function prior to the event, professional supports may be needed.



What is PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)?

PTSD may occur in people who have experienced or witnessed a traumatic event such as a natural disaster, a serious accident, a terrorist act, war/combat or who have been threatened with death, sexual violence or serious injury. A person might be suffering from PTSD if the symptoms of four main categories persist even after one month from the event.

Re-experiencing

Flashbacks, Nightmares, Repetitive and distressing images or sensations, physical sensations such as pain, sweating, feeling sick or trembling.

Avoidance and Emotional Numbing

Trying to avoid being reminded of the traumatic event, including certain people or places. Some people deal with their feelings by trying not to feel anything at all and may even result in dissociation.

Hyperarousal

Constant sensibility to threats leads people to very anxious and difficult to relax. This may appear as irritability and angry outbursts as well as insomnia and difficulty concentrating.

Other problems

Depression, anxiety, addiction to alcohol and other substances and other physical symptoms as headaches, dizziness, chest pains and stomach aches.

Reaching Out

One of the key factors to the recovery is restoring the sense of connection while the trauma and PTSD oblige people into isolation with overwhelming emotions and symptoms. The NUT Counseling Room can be reached out for your assistance to find constructive ways to manage trauma related emotions as well as to provide the information on medical assistance if needed.