

なんかいとらふきょだいじしん わんぼいんと あどばいす
「南海トラフ巨大地震にそなえて 今週のワンポイント・アドバイス」

じしん おこったさいに、じょうほうからかくげつされやすいがいこくじん ひがいをすくなくするために、じしんのひがいからみまもるまもろほうほうや、じぜんじゆんびのじしんちよくごこうどうなど、がいこくじん みなひとりひとりにしってほしいぼうさいじょうほうをつたへするコーナーです。

す と れ す は ん の う
18. ストレス反応

精神压力反应

遇到至今从未体验过的恐怖地震时，人们会承受很大的压力。压力变大的话，会出现在心理和身体上。这种反应即为精神压力反应。

各种各样的压力反应

①情绪上的变化

感到烦躁、不安、失落，没有精神或什么感觉都没有等等。

②身体上的变化

感到头痛、肚子痛、肩痛、盗汗、心慌等等。

③行动上的变化

无法冷静、愤怒、大哭、吼叫、不出家门、不停地自言自语等等。

④思维上的变化

无法集中、想法得不到结论、想不起来、容易忘记、谴责自己等等。

其实这些是所有人都会发生的必然反应，只是反应的大小因人而异。只要有安全安心的生活状态便会渐渐好转起来。为了减少压力应该在日常生活当中注意“饮食”、“睡眠”和“交谈”。

- 适当的休息。
- 每天拥有5个小时以上的睡眠。即使睡不着，也要躺下来休息。
- 摄取充足的食物与水分。
- 不要过度饮酒。
- 如果感到不安，向家人或朋友吐露心声