

とうかいじしん                      わんぼいんと      あどばいす  
「東海地震にそなえて 今週のワンポイント・アドバイス」

**Quando pode ocorrer um grande terremoto? Ninguém sabe! Esta parte do programa tem como objetivo informar os estrangeiros sobre prevenção contra terremoto, e para saber como reduzir os riscos, se proteger, estar preparado e ainda saber como agir depois que acontecer um grande terremoto.**

11. ストレス<sup>しょうじょう</sup> 症<sup>はっせい</sup> 状<sup>はっせい</sup> の発生  
**Incidência de sintoma de stress(tensão)**

Ao experimentar um grande desastre natural como o terremoto, o ser humano fica sujeito ao stress tanto psicologicamente como fisicamente. E para amenizar o stress reagimos de várias formas. Como reação emocional classificamos medo e raiva, impotência e decepção, E também uma baixa concentração e decisão, interferindo também na forma de pensamento e nas atitudes, tornando-se um individuo calado. Por outro lado, como reação do corpo, a pessoa apresenta os seguintes sintomas: insônia, tremor, dificuldade respiratória, aumenta a pressão arterial e batimento cardíaco.

Em casos de crianças, os sintomas são diferentes. A criança torna-se comportada, tem dificuldade de executar ações rotineiras, e comporta-se como um bebê. Com este tipo de atitude quer chamar a atenção daqueles que estão ao seu redor.

Após o desastre natural, para recuperar do stress, levam normalmente 3 anos. Para isso é necessário que a pessoa tenha uma moradia onde possa descansar, dormir tranquilamente e também condições financeiras.

Principalmente, para acabar com o stress: a pessoa não deve ter emoções fortes, ter alguém para conversar sobre o acontecido, dormir e descansar o suficiente, ter mais horas de lazer, reservar mais tempo para que possa refletir sobre o acontecido e dizer de forma clara o que quer que as pessoas façam por você.

A reação psicológica e física não são reações anormais; para quem sofreu esta experiência é natural. É importante conscientizar de que as lembranças do desastre natural, o medo permanecerão por longo tempo.