

大切な人を自死で失った方へ

強い絆のあった人が亡くなるという体験は、遺された人にいろいろなところの問題を引き起こしかねません。病死や事故死よりも、自死はさらに大きな影響を及ぼします。

このような体験をした人の中には以下にあげるような症状が出てくることがあります。時間とともに少しずつやわらいでいくものから、長年にわたってこころの傷になりかねないものまでさまざまです。時には、うつ病、不安障害、PTSD（心的外傷後ストレス障害）を発病して、専門の治療が必要になることさえあります。

次のような症状に気づいたら、けっしてひとりで悩まずに、富山県心の健康センター（電話 076-428-1511）に連絡して、相談に来てください。また、あなたの周囲の人に同じような問題を抱えていることに気づいた場合も、相談を受けるように働きかけてください。



・眠れない	・注意が集中できない
・いったん眠っても、すぐに目が覚めてしまう	・些細な事が気にかかる
・恐ろしい夢を見る	・わずかな事も決められない
・自殺した人のことをしばしば思い出す	・誰にも会いたくない
・自殺の場面が目の前に現れる気がする	・興味が湧かない
・自殺が起きたことに対して自分を責める	・不安でたまらない
・死にとらわれる	・ひとりでいるのが怖い
・自分も自殺するのではないかと不安でたまらない	・心臓がドキドキする
・ひどくビクビクする	・息苦しい
・周囲にベールがかかったような感じがする	・過呼吸
・やる気が起きない	・落ち着かない
・仕事に身が入らない	・悲しくてたまらない
	・涙があふれる
	・感情が不安定になる
	・激しい怒りにかられる
	・どことなく体がだるい
	・意欲がわかない

高橋祥友『中高年自殺』ちくま新書 2003 年より

<問合せ先>

富山県心の健康センター

〒939-8222 富山市蜷川 459-1

TEL：076-428-1511