

自死遺族について (3)

起こりやすい心・身体・行動の変化

心の変化



死という事実が現実だと感じられない
興味関心や感情を感じられない
世の中のできごとに無関心になる
物事を決められない
物事に集中できない



身体の変化

睡眠の変化(不眠、目が覚めるなど)
体力の低下、疲れやすい、常にだるい
食欲の変化、胃腸の不調
胸がしめつけられる、動悸
血圧の上昇や低下
呼吸の乱れ(息苦しい、息切れ)
頭痛や吐き気

行動の変化



誰にも会いたくない・家の中にひきこもる
周囲の人に対して怒りや妬みを感じる
できていたことができなくなる
思い出すことを避ける
じっとしているのがつらくて動き回る
怒りっぽくなる、忍耐力が乏しくなる
自暴自棄になる

これらは、深い悲しみや苦しみから自分自身を守る自然な反応です。
しかし、つらい状態が長引くときは、相談機関や医療機関への相談が
必要な場合があります。

記念日反応(命日反応)

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い
特別な日が近づくと、気持ちの落ち込みや体調が崩れるなど、
亡くなった直後のような反応や変化が出ることがあります。
これも、よく見られる反応です。

