

3 精神的被害への支援～カウンセリングのご案内

被害にあった後は、こころと身体に様々な影響があらわれることがあります。

このようなことはありませんか？

身 体

- ☐ 眠れない
- ☐ 朝起きられない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 頭痛・腹痛
- ☐ 息苦しい

こころ

- ☐ 被害を思い出してしまう
- ☐ 怖い夢を見る
- ☐ 集中できない
- ☐ イライラする
- ☐ 怖い
- ☐ 緊張している
- ☐ 誰も信じられない
- ☐ 自分が悪かったと思う

生 活

- ☐ 外出できない
- ☐ 被害を思い出させるものや場所などを避ける



※お子さんの場合・・・

- ☐ 赤ちゃん返り（おねしょ、爪かみ、わがままな言動が増える）
- ☐ ひとりでいられず、誰かにそばにいてもらおうとする
- ☐ きょうだいやペットをいじめる
- ☐ 友だちとうまくあそべなくなる

大きなショックを受けた後は、誰でもこのような状態になることがあります、自然なことです。

十分に休んだり、安心できる環境を整えたり、周囲のサポートや支援を受けることで、少しずつ落ち着いていきます。

カウンセリングなどで自分の気持ちを話すことも回復に役立ちます。埼玉県警察犯罪被害者支援室では、臨床心理士によるカウンセリングを行っておりますので、ぜひご相談ください。