

トラウマ・PTSDとは

ト ラウマ（心的外傷）は、なんらかの体験により心が本来の役割を果たせなくなった状態のことを指します。事件や災害などの非日常的な恐怖体験だけではなく、日常的に繰り返されてきたさまざまな出来事もトラウマを生む場合があります。その多くは自然に回復していきませんが、ときに慢性的な症状として残り続けることがあります。

トラウマやPTSDの症状

過覚醒

眠れない、ちょっとしたことでイライラする、集中できない、過敏に反応してしまう、警戒心が強くなる、無謀な行動をとる 等

この他にも、対人関係の維持・構築の難しさ、自分・他人・環境に対する否定的なとらえ、感情コントロールの難しさなどが生じることもあります。



再体験

不快で苦痛な記憶が突然よみがえる（フラッシュバック）、悪夢、思い出すと気持ちの動揺・動悸・発汗など心身に不快な反応が生じる 等

回避

その出来事を思い出させる人物、事物、場所、状況や会話を避ける 等

回復のためには

ご本人が自分を大切にしていけること。家族やパートナーなどの身近な人が、トラウマについて学ぶこと。支援者が適切な対応を行うことが大切です。

当センターでは、ご本人の回復が促されるよう、その人に合ったさまざまなアプローチを行っています。

例) EMDR、TF-CBT、PE療法、CPT、自我状態療法、ソマティック・エクスペリエンス、ブレインスポッティング、ホログラフィートーク、TFT（思考場療法）。

過去の影響に支配されず、今をあなたらしく生きていく。

お問い合わせ

メールまたはメールフォームにてお問い合わせください。詳しくはホームページもご確認ください。

メールでのお問い合わせ

メール info@ntc2020.jp

メールフォームでのお問い合わせ

HP <https://ntc2020.jp>

『お問い合わせ』より、各項目にご入力いただき、送信ボタンを押します。

*入力漏れがありますと送信できません。

- 個人のプライバシー・秘密は厳守いたします。
- 現在、精神科治療や心理相談を受けられている方は、担当の先生とご相談の上お申し込みください。
- 医療機関ではありません。医師による診察や薬の処方が必要な方には、医療機関をご紹介します。