

2011年6月号

今さらだけど、「トラウマ」「PTSD」ってなんですか？

「トラウマ」ってなんなの？

最近、テレビや新聞、バラエティー番組なんかでも「トラウマ」という言葉はよく聞きます。この「トラウマ」とは「心の傷」のことです。つまり何かの出来事で心が傷ついた状態を言います。ベトナム戦争がきっかけで世界で注目されるようになり、日本では神戸の震災の頃から広く知られるようになりました。

そしたら「PTSD」は？

Pは「ポスト」という英語の頭文字で「～のあと」という意味です。「ポスト管」と言えば、菅直人首相の後に誰が首相になるかという意味になります。Tは先ほどの「トラウマ」のT。Sは「ストレス」のS。Dは「障害」という意味の英語の頭文字です。つまり「PTSD」は「トラウマの後に起こる、精神的なストレスによる心の不安定な状態」という意味、で特にうつ状態が観察されます。

じゃあ、失恋してへこんでいるのも「PTSD」？

確かに失恋すると心がへこむものです。失恋そのものは確かに「トラウマ」ですが、このような日常的に誰もが経験するくらい出来事後、しばらく気分がさえない程度のことは「PTSD」とは呼びません。「PTSD」は今回の東北の大地震、大津波などのような大災害や、強盗やレイプなどのような大きな事件にあった後、1ヶ月以上たっても不安で落ち着かない精神状態のことを言います。

それって治るんですか？

「PTSD」となるとやはり治療が大変です。ですが放っておいても良くなりません。「トラウマ」や「PTSD」にともなう不安、不眠、うつ気分は薬である程度軽減することができます。話すことで気分も楽になります。一人で悩まず、治療を試みましょう。