

グリーフケア相談のお知らせ

大切な人を自死で亡くされた方へ

家族、親戚や身近な方を自死でなくされると、次に示すような心の問題が起こることがあります。これらは時間とともに徐々にやわらいでいくものもありますが、永年にわたって心の傷になりかねないものもあります。

思いあたることはありませんか？

漠然とした身体の不調が続く
食欲がわからない
息苦しい

眠れない
いったん寝ついてもすぐに目がさめる
恐ろしい夢をみる

周囲にベールがかかったように感じる
仕事に身が入らない、何もする気が起きない

注意を集中できない
ささいなことも決められない

悲しくてたまらない、不安でならない
誰にも会いたくない、話をしたくない

感情が不安定になる
涙があふれる

激しい怒りにかられる
自死した人のことをしばしば思い出す
自分を責めてしまう

など

相談窓口があります

毎月第2木曜日 14:00～16:00 (臨床心理士が担当します)

毎月第3水曜日 13:00～14:00、15:00～17:00 (精神科医が担当します)

問い合わせ・ご相談は

富山県心の健康センター

〒939-8222 富山市蜷川459-1

TEL 076-428-1511

(月曜日～金曜日 8:30～17:00)

「出向いて話す気分になれない・・・」という方も、まずは電話でお問い合わせください。「グリーフケア相談希望」とお伝えください。

相談は予約制です。秘密は固く守ります。