

医療機関に相談すべき状態チェックリスト

- 希死念慮や自殺企図があるとき
- パニック発作があるとき（動悸、発汗、過呼吸など）
- ひどくぼんやりしたり、物忘れが著しいとき（解離症状）
- 辛い記憶をありありと思い出すことや生々しい悪夢が頻発するとき
（再体験症状）
- 幻覚や妄想があるとき
- 著しい興奮が続いているとき
- 怒りが自制できず自傷や他者への攻撃の可能性が高いとき
- 徘徊や意識障害（せん妄を含む）があるとき
- アルコールや睡眠薬（処方薬・市販薬）などの過度の使用がみられるとき
（乱用や依存含む）
- 食欲低下や不眠が1～2週間以上続いているとき