

不安に対処する方法

不安とは?

学校の入学初日、就職の面接、初めてのデート。日常には不安を感じる場面がたくさんあります。不安とは、これから起きることが心配で発汗や心拍数の上昇などが起こる状態を言います。通常感じる不安と、将来に対するとてつもない恐れには、大きな隔たりがあります。

不安を感じていても、あなたは決して一人ではありません。

不安の症状:

不安の症状は人によって違います。米国国立精神保健研究所による症状:

- 気持ちが落ち着かない、緊張する、イライラする
- 異常に活発になる
- 睡眠障害
- 倦怠感
- 集中できない
- 怒りっぽくなる
- 筋肉の緊張
- 心配せずにいられない

どのように対処すべきか

不安を感じている時は、対処方法を考えることすら大変に思えるかもしれません。でも一人で乗り越える必要はありません。まずは次のことをしてみましょう。

- 誰かに相談する。

- 身体を動かす。運動は、心と身体の健康に大切です。気持ちが落ち着かなく不安感に打ちのめされた時には、散歩をしたり、バイクエクササイズを受けたり、ヨガを試してみましょう。
- 睡眠をとる。自分に合ったサイクルで、毎晩6時間から8時間の睡眠をとりましょう。
- 専門家に相談する。メンタルヘルスの管理は、健康管理の一部です。自分にあった医師を見つけることは、不安の原因を突き止めるのにきっと役立つでしょう。

不安症の種類:

人それぞれ個性があるように、不安にも種類があります。米国精神医学会による一般的な不安症の種類:

- 一般的な不安症: 今後の人生における出来事 (仕事や学校など) に対して必要以上に心配する
- 社交不安症: 社会的交流に対する強い恐怖感のせいで、外出や友達作り、他人とのやり取りが困難になる
- パニック障害: パニック発作がしばしば襲い、その発作の再発に対する予期不安のため生活上の障害が出る。パニック発作とは、日常で通常味わうパニックとはレベルが異なり、動悸、発汗、呼吸困難などの激しい身体症状を伴います。
- 分離不安症: 離れている間にその人に何かが起こるかもしれないという心配から起こる、慣れ親しんできた人から離れることへの恐怖
- 特定の恐怖症: クモ、高所、飛行機など特定の物や状況を激しく恐れる

不安とうつ病:

不安症は他の心の病と一緒に発症することがあります。多くの人はずつ病も併発します。併発した場合、それぞれの症状や原因が異なることを知っておいてください。

不安とパニック:

不安とパニックはいとこ同士のようなものです。まったく同じではありませんが、関連があります。

不安症の恐怖反応としてパニック発作が起きることも。また不安症でなくても、時折パニック発作が起きる可能性があります。パニック発作は多くの場合、心臓発作のような感じがします。でも安心してください。身体に長期的なダメージは与えません。だからと言って、軽視していいわけではありません。(繰り返しますが、本当に心臓発作が起きたように感じます。)

不安とストレス:

日常の暮らしの中で、あるいは生活の変化によって、私たちはストレスを感じてしまうもの。不安はストレスに対する反応としても現れます。一般的なストレスが、特定の状況や出来事が原因で、過度の不安に変化してしまった時に、それを見極めることが大切です。

不安症の原因:

不安症の原因はひとつに特定できませんが、以下の要素が関わっている可能性があります。

- 遺伝的な要因。研究では、二十歳前に発症した人には、不安症の家族歴があることが多いことがわかっています。
- 脳内の化学成分。科学的にはストレスが脳内の化学成分のバランスに変化を与えることが論証されています。したがって、化学成分の変化によって不安な気分になってしまうことは十分にありえます。
- 精神的な気質。性格によっては、特定の不安症にかかりやすい場合があります。
- 人生における出来事。衝撃的な出来事を経験すると、私たちの人生だけでなく、脳内も変化してしまう可能性があります。不安症は、人生に大きな変化が起きた時、または困難な状況に陥った時に症状として現れます。

治療と予防:

不安によって打ちのめされてしまうこともあるでしょう。ですが、不安症は往々にして治療で治せます。不安症の治療:

- 深呼吸をする。呼吸に集中して、落ち着いた気分になりましょう。
- ストレスを取り除く。運動や瞑想、マインドフルネスなどでストレスを管理しましょう。
- 睡眠をとる。毎日同じ時間帯に睡眠をとることは、気分やストレスのコントロールに役立ちます。
- 専門家に相談する。セラピストに相談すれば、不安症の原因や症状を見極めることができるかもしれません。状況によってセラピストや医師は、メンタルヘルスに対しての薬を処方してくれます。
- いつでも助けを求めましょう。助けを求めるのは、勇気ある行動です。あなたも一度ドアを叩いてみませんか? 自分の感情がどんな状態か、メンタルヘルスとどう向き合えばいいか、医師に相談してみましょう。