

気分障がい

気分障がいは、気分のアップダウン(うつ状態と躁状態)の特徴があります。
代表的なものに、気分の落ち込みが長期間続く「うつ病」、
強い落ち込みと極端にエネルギッシュな状態を繰り返す「双極性障がい」などがあります。

特徴

うつ状態

気分の落ち込み、憂鬱が続くようになる
意欲や喜び、自信がなくなる(楽しく取り組んでいたことができなくなる)
集中力が続かず、考えがまとまらなくなる
「自分なんていない方がいい」などと、悪い方へばかり考えがちになる
不眠または過眠
(体内リズムの乱れや服薬の影響で、午前中は活動が難しい場合も)
食欲低下または過食
疲れやすく体がだるい



躁状態

自分でも不思議なくらい、気分が高揚し、なんでもできそうな気分が続く
よくしゃべり、社交的になる
短時間の休息、睡眠にもかかわらず非常に活動的になる
色々なアイデアが思いつく
(先のことを考えず衝動的に行動してしまう場合も)
ちょっとしたことでイライラしやすい



※気分障がいは、どのような性格の人でもかかる可能性があり、脳の働き、ストレス、環境の変化など
いろいろな要因が重なって生じるとされています。

自分の場合…

- ・うつ病は甘えだと言われるのはとてもこたえる。
安心するのは「とりあえず否定も肯定もせず」に聴いてくれる時。
心配して声をかけてくれるのも嬉しい。
(みんな同じじゃないけど) 同じような経験をした話などを聴くと少しほっとする。
- ・「私には分からないから」と言われることがあるけど、分からなくても
いいから、せめて聴く姿勢を持ってくれると、とりあえず安心する。