

不安やこだわり

相談室には不安やこだわりに関する相談も多く寄せられます。

ここでは、代表的な「パニック障がい」、「社交不安障がい」、「強迫性障がい」を紹介します。

パニック障がい

思いがけないときに突然、動悸、めまい、息苦しさ、このまま死んでしまうのではないかといった恐怖感などが起きることをパニック発作と言います。

これが繰り返されるとまた起こったらどうしようという不安(予期不安)が強くなり、発作が起きた時に逃げられない場所(満員電車や人混みなど)、恥をかくような状況を避けるといったことがみられます。



社交不安障がい



人の前で話したり、何かを行う場面への不安や恐怖が非常に強く、緊張のあまり手足が震えたり、動悸、発汗、赤面など様々な身体症状が出現します。また、周囲から変に思われているのではないかと気になり、人と接する場面を避けたり、たとえば授業でプレゼンテーションをしないといけな日は休んでしまうこともあったりします。

強迫性障がい

「汚れたのではないかと気になり何度も手を洗ってしまう」、「人に危害を加えてしまったのではないかと心配になり何度も確認する」など、本人も不合理だと感じる考えが頭から離れず(強迫観念)、考えを打ち消そうとして同じ行為を何度も繰り返します(強迫行為)。わかっているけどやめられないことが特徴で、背景には強い「不安」や「こだわり」があります。



自分の場合…

- ・1対1だと大丈夫なのに、初対面やグループワークになると、人の視線が気になってしまう。
前は落ち込んだりもしたけど、今は「これは今の自分」だと思える。
- ・自分の苦しみや不安は、誰かに代わってもらうことはできません。
でも「そんな自分を見守ってくれている人がいる」と気づいたことで、「不安は尽きないけれども前へ進みたい」と思えるようになりました。