

「不安障害」って何ですか？



最近よく聞く「不安障害」ってどんな病気なの？

誰でも、大勢の前で話したり、大事な試験の時は緊張して汗をかいたり、心臓がドキドキしたりするよね。でも心配や不安が過度になりすぎて、日常生活に影響が出ていたら、それは不安障害かもしれない。



「パニック障害」とか「対人恐怖症」とは違うの？

それらも不安障害の一つだよ。どちらもある特定の状況や場所で非常に強い不安に襲われて、喉が詰まる、胸が苦しい、めまいがする、手足がしびれるといった、身体の様々な症状が現れるんだ。そうすると不安になる場面を避けようとして、家から出られなくなったり、大学生活に支障をきたしてしまうことも。



どうしてそうなっちゃうの？

脳の神経伝達物質である「セロトニン」の変化が大きく関係しているんだ。人前で話すのが好きな人や得意な人、たとえば営業職や学校の先生になることもあるし、性格が直接の原因ではないと言われてるよ。



そういえばアイドルや俳優が不安障害で療養している話を聞いたことがある。ちゃんと治るのかなあ。

お薬と認知行動療法というカウンセリングが有効と言われてるね。こころと体をリラックスさせる、苦手なモノや場所に少しずつ慣れさせていく、極端な考え方のクセを見直すといった治療を通じて不安や恐怖に対処できるようにするんだね。



不安って身近すぎて、自分では病気だと気がつかないかもしれない。最近どうもおかしいなと思ったら、まずは学生相談室に相談するのもいいかもしれないね。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：平日 9:00~18:00 (試験期間中・休暇期間中は 9:00~17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860