

適応障害の病型

不安な気分
神経過敏、心配、
いらいらする

抑うつ気分
落ち込み気分、涙もろい、
希望がない

身体的愁訴
疲労感、頭痛、
背中などの痛みなど

ひきこもり
抑うつや、不安気分が
はきりしない
社会的ひきこもり

そのほか
勉強やレポート書きができないなどの学業の停滞、
出勤できない、怒りっぽい、年齢にふさわしくない社会的
ルールの違反(けんかや無謀運転、公共物破壊など)

適応障害の予防と対処

気軽に相談しよう

自分自身に行き詰まりを感じて、持て余している場合は相談相手に話してみましょう。話せる相手が身近にいないければ、職場や学校、保健所の保健師や心療内科、精神科に相談してください。症状によっては適切な薬もあります(医師の診断が必要)。

周りに「そうかな」と思える人がいたら

強引に話を聞き出そうとしないでください。「何か困っていることがあるんじゃない?」と、相手の話に耳を傾ける態度で接することが大切です。ストレスへの対策がうまくいけば必ず良くなるので、心配し過ぎないように促しましょう。

おしえて! 適応障害について
フェリア紙上クリニック

A. Q.

適応障害になる原因は?

適応障害は原因がはつきりしているストレスから起こります。主なものに次の3つが考えられます。
①将来への不安や失恋などの心理的なもの
②会社や学校での人間関係や引っ越し、昇進、進学など社会的なもの
③便秘や長引く風邪、病気など身体的

A. Q.

適応障害ってなに?

環境の中で自分の要求を生かしつつ、激しい葛藤(かっとう)や不安なく生活できていることを適応と言います。心身の負担になる環境(ストレス)に適応できず、心や体に様々な不調が起こった状態を「適応障害」と言います。強い不安感や睡眠障害、食欲不振などのため、学校や会社に行くのがおっくうになったり、対人関係を避けたり、社会生活に様々な支障が出ます。ストレスの始まりから1~3カ月くらいで不調は現れ、半年ほどで正常に戻ります。それ以上長引くようなら、うつ病など、ほかの病気の可能性もあります。

A. Q.

適応障害を予防するには?

ストレスは大きな要因が1つのときもありますし、小さくても複数重なっている場合もあります。

悩みになどに対して「ま、いいか」というおらかな気持ちで済ませることができたり、他人との交流が多い人はなりにくいといえます。

現代は核家族が多く、相談相手の幅が狭くなっているのでは。趣味などを持つことで生活の幅が広がると、相談できる友人が増えたり、物事をいろんな角度から考えたりすることができ、原因となるストレスも軽減できるでしょう。

答えてくれたドクター



心療内科・精神科
メンタルヘルス
かごしま中央クリニック
大迫政智先生