

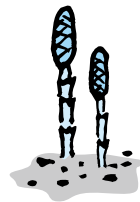


砺波総合病院から

病院のホームページもご覧ください。

市立砺波総合病院 ☎32-3320

変化に対する ストレス反応



春は変化の多い季節です

春は、卒業、転職・退職、入学、就職、部署異動、引越し…など様々な出来事（ライフイベント）が多い時期であり、環境や役割の変化も起こりやすくなります。悲しく寂しいお別れだとしても、希望に満ちた喜ばしいお祝い事だとしても、状況が変化し新しい環境に適応していく過程で、人は少なからず喪失感とストレスを感じるものです。一つ一つの出来事は小さくても、それが重なれば消費する時間とエネルギーは大きくなります。そして、様々な身体的・精神的な症状として現れることがあります。

【代表的なストレス反応】

疲労感、倦怠感、めまい、吐き気、不眠、食欲の変動、気分の変動、頭痛や肩こり、腹痛などの身体症

状、集中力・意欲の低下、酒量の増加、イライラ、自責感、ひきこもり、楽しめないなど

こういったストレス反応は、誰にでも当然起こりうる自然な反応です。一概に病気とは言えませんが、日常生活や社会生活に支障をきたすような苦しい状態が続く場合は、対処が必要です。



【効果的なストレス対処の一例】

ストレスの原因を避ける、軽い運動、笑う、よく眠る、周囲の協力を得る、マインドフルネス（瞑想など）

最近耳にする機会も増えたマインドフルネスとは、『今この瞬間』の体験に意識を向け、現実をあるがままに受け入れようとすることの持ち方です。ヨガなどもよいかもしれません。その他、人によつてはカラオケで思いきり声を出す、好きな音楽を聴く、本や漫画を読みふける、などが気晴らしになる方もいらっしゃいます。自分なりのストレス対処方法について、普段から考えておくとういでしょう。

精神科では、ストレス反応を言めた精神的な不調や病気について、的確に診断し適切な治療やケアが進められるよう、医師の指示により臨床心理士も診断や治療・ケアのお手伝いをします。カウンセリングや心理検査をご希望の方は、精神科主治医にご相談ください。また他院から当院受診を希望される場合は、紹介状の持参があるとスムーズな診療につながります。

病気になった時

何気なくいつもごとおり生活していても、たとえ何かの直接的な原因や前触れがなかったとしても、

突然病気が訪れることがあります。誰にとつても病気になったことの衝撃、通院や治療の大変さ、日常生活や社会生活の変化への適応など、その方とご家族にかかるストレスは計り知れません。

突然そのような状況に置かれた時、どのように向き合ったらよいでしょう。まずは一人で抱え込まないことが大切です。ご家族や医療者、周囲のサポート資源を十分に活用しながら、置かれた状況の中でも自分らしく生活していくためにどのような工夫ができるかを考えましょう。

気持ちの辛さが大きい方、また大切な方が病気をもちで悩んでおられるご家族の方は、ご自身で頑張りすぎずに、まず主治医や看護師などにご相談ください。本人・家族の希望に応じて、精神科医師や臨床心理士が関わらせていただくことがあります。