

6 治療編

専門家と周囲のサポートが ストレス病を防ぐ

強いストレスを感じたり、ストレスが長い期間に及んだとき、心身は防御することに疲れ果ててうつ病や神経症、心身症といったストレス病を引き起こしてしまいます。ストレス病を患ってしまったら、まず原因から距離をとってリラックスした時間を過ごすことが治療への第一歩。信頼できる医師と共に、時間をかけてじっくりと治療することが大切です。

メンタルヘルスの治療 現場ではこんな治療 を行っています

ため込んでしまった心のストレスを解放するためには、適切な処置をしてくれる専門家のサポートが不可欠です。心の病は目に見えないため、「ちよつと休めば治る。人に頼る必要ない」と考えてしまいがちですが、これは、骨折を医師に頼らず治そうとしているようなものです。症状をより深刻なものにし、回復を遅らせることになってしまいます。

心のストレスを専門的に取り扱っている科目は、心療内科と精神科です。「自分の症状はどちらの科が適切なかわからない」、もしくは「初めて専門医にかかるのが不安」ということでしたら、かかりつけの内科医や企業内のカウンセラーなどに相談して、症状に合った医師やカウンセラーを紹介してもらってください。

ヒント
28

カウンセリングは 二人三脚

心

の病の治療は、必要に応じてさまざまな方法を組み合わせで行われます。患者のペースに合わせた積極的な対話や行動制限を通して回復を目指す「心理療法」をはじめ、投薬や生活習慣の改善など、その内容は症状の種類や状態、程度によって変わります。

治療にかかる期間も人によって異なり、うつ病や不安障害などの神経症だと数カ月から1年以上かかる場合もあります。

ヒント
29

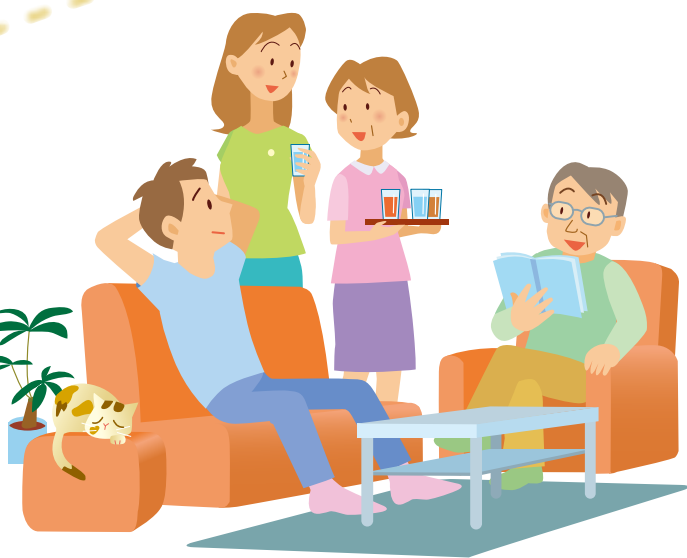
まずは 休むことが大切

ス

トレス病を患ってしまったら、まず原因を解明し、原因から距離をとってリラックスした時間を過ごすことが治療への第一歩です。「仕事の責任があるから」「これが終わるまでは」とがんばってしまう気持ちもわかりますが、それでは状況を悪化させて、さらに治療に時間のかかる状態になってしまわないともかぎりません。

頭痛や腹痛、動悸がするといった自律神経失調症の症状や、頭が重くてうまく考えられないといった症状を感じたら、早めに休むようにしてください。

またストレス病になつているときは判断力が低下していることもあって、なかなか休むという決断ができないものです。そんなときに頼りになるのは、なんととっても家族です。疲れていそうだなと思ったら、表情や言葉遣いに注意を払っておかしい様子がないか見守ってあげてください。



医師も相性の重要性については十分心得ているので、「医師に嫌な思いをさせてしまうから…」と、患者であるあなたが遠慮する必要はありません。

焦らずにじっくりと治療に取り組むことが大切です。心の病は、体の病気以上に医師と患者の信頼関係や相性が重要です。何度か通院する中で、「真剣に向き合ってくれているか」「あなたにとって話しやすい人か」「満足のいく対応をしてくれているか」などの視点で、医師があなたにとって信頼できる存在かチェックしましょう。どうも話じつらい、相性がよくないと感じたら、病院を替えることも検討しましょう。

メンタルヘルスの専門家の種類と特徴

医師

医学的な視点で診断や治療、投薬を行います。メンタル面のフォローまで医師が行う医療機関と、相談業務を院内外のカウンセラーと分業し連携している医療機関があります。

■心療内科

自律神経失調症、過敏性腸症候群などの、心のストレスに起因すると思われる身体機能障害を中心に扱います。

■精神科

不安や不眠、抑うつなど、心のストレスに起因すると思われる精神疾患の症状を中心に扱います。

※神経科は脳や脊髄などの神経系疾患を治療する科です。心の病気を扱う科ではありません。

カウンセラー

患者の話を聞いた上で、「なにが原因か」「どうすれば解決できるか」といった、話を整理するための助言、客観的な立場からのアドバイスを行います。主に各種医療機関や企業、保健センターや学校などに所属しています。

