

精神疾患の人のことを知ろう

精神疾患とは、統合失調症、躁うつ病、うつ病、パニック障害等の様々な心の病気により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えたりする症状のことです。

適切な治療を受けることや、薬を飲んだり、周りの理解、配慮があれば、症状をコントロールできるため、多くの人は地域で安定した生活を送っています。

こんなことに困っています…



● 統合失調症では、幻聴や妄想が症状として現れ、現実を認識する能力が妨げられます。



● 躁うつ病では、気分が上がり過ぎる「躁」状態と、気分が落ち込んでしまう「うつ」状態を繰り返します。



● うつ病では気分が落ち込み、何事にも興味が持てなくなる人もいます。眠れなかったり、疲れなど体にも不調が生じたりすることから、日常生活にも支障が現れます。



● パニック障がいでは、突然の激しい動悸、胸苦しさ、息苦しさ、めまいなどの身体症状を伴った強い不安に予期せず襲われます。



● 外見からは分かりにくく、障がいについて理解されず孤立している人もいます。



● 精神疾患が、周りから理解されず、病気のことを他人に知られたくないと思っている人も多くいます。

わたしたちができることは？

◆ 「頑張れ」、「早く」などと言われると、過剰なストレスになることがあります。本人の気持ちやペースに合わせてみましょう。



◆ 不安の強い人や、感覚が敏感な人もいますので、適度な声の大きさで、笑顔で対応しましょう。



◆ 障がいのある人の気持ちや体調に対して、周りの人が「目配り、気配り、心配り」することが重要です。不安を感じさせないよう穏やかに対応しましょう。

