

せいしん しっかん 精神疾患について知ろう



せいしん しっかん 精神疾患とは…

せいしん しっかん どうごう しっちょうしょう そう びょう びょうとう さまざま ころろ びょうき にちじょうせいかつ
精神疾患とは、統合失調症、躁うつ病、うつ病等の様々な心の病気により、日常生活や
しゃかい せいかつ かか かた
社会生活のしづらさを抱えている方です。

てきせつ ちりょう う くすり の まわ りかい はいりよ しょうじょう
適切な治療を受けたり、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、多くの方は地域で安定した生活を送っています。

せいしん しっかん とくせい 精神疾患の特性は？

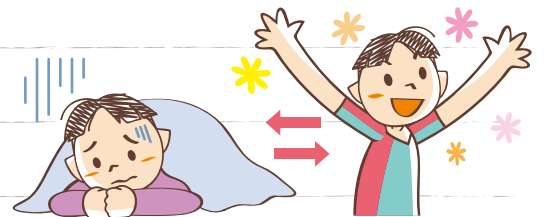
● どうごう しっちょうしょう げんちょう もうそう しょうじょう あらわ
統合失調症では、幻聴や妄想が症状として現れ
ます。



ただ ほんだん たいじん かんけい むずか
正しい判断ができにくく、対人関係が難しくなる

さまざま せいかつしょう お くすり
など、様々な生活障がいが起こりますが、薬によっ
て、これらの症状を抑えることもできます。

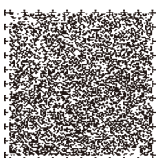
● そう びょう きぶん あ す しょうたい
躁うつ病では、気分が上がり過ぎる「躁」状態
と、気分が落ち込んでしまう「うつ」状態を繰り返
かえ
返します。



● びょう きぶん お こ なにごと きょうみ
うつ病では、気分が落ち込み、何事にも興味を
も 持てなくなる、だるさを感じるなどの症状が続き、
にちじょうせいかつ ししょう あらわ
日常生活にも支障が現れます。



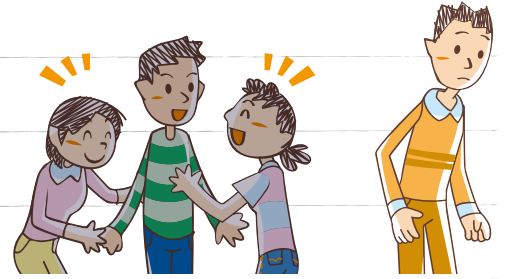
● しょう とつぜん はげ どうき むなぐる
パニック障がいでは、突然の激しい動悸、胸苦し
いさ、息苦しさを、めまいなどの身体症状を伴った強い
ふあん よき おそ
不安に予期せず襲われます。



おんせい
《音声コード》

こんなことに困っています…

- 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方もいます。

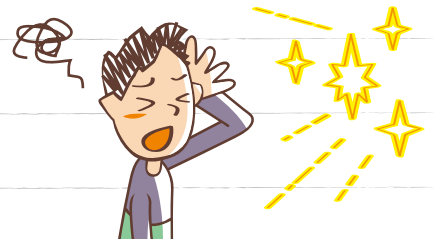


- 精神障がいに対する社会の無理解から、病気のことを他人に知られたくないと思っている方も多くいます。

- 周囲の言動を被害的に受け止め、恐怖感を持つことがあります。



- 初めての場所や慣れないこと、人の視線や会話などで不安になったり、緊張するため、疲れやすくなることがあります。



- 強すぎる光、暗さ、狭さ、渋滞、人混みなどが苦手なことがあります。

理解してほしいこと

- ◆ 「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ましょう。

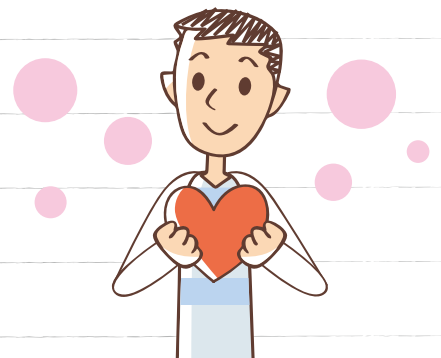
- ◆ 障がいのある方の気持ちや体調に対して、周りの方が「目配り、気配り、心配り」することが重要です。

- ◆ 不安を感じさせないよう穏やかに対応しましょう。

- ◆ 自分のリズムを取り戻すために、周囲と適度な距離を保ち、休養を取ることも大切です。

また、一人で困りごとを抱え込まずに、状況に応じて

支援者に協力を求めることも勧めてみてください。



おんせい
《音声コード》