

こころ(メンタル)相談サービス ご相談事例(2)

Q. 姑の介護などで毎日が不安の連続。

薬以外に「不安」を消す方法はないでしょうか？

事例: みずはら ゆうこ様(仮名) 52歳

姑と同居している専業主婦です。
子供は独立し、昼間は姑と二人です。
収入が下がる中、姑の介護にも何かとお金がかかります。
このままでは将来が不安に思えてなりません。
現在は、心療内科に通院していますが、このままずっとこんな状態が続いたら、と毎日が不安と緊張の連続です。
主治医から薬の処方を受けていますが「不安」な気持ちが消えません。
ずっと薬を飲み続けるのも心配です。
「不安」を消す方法が薬以外であればいいのに…。
何か良い方法はないでしょうか？



回答: 臨床心理士セガワが今のお気持ちを、しっかりお聞きしました。

お母様の看病に不安を感じるのは自然なことです。
加えて、治療や介護にも費用がかかり、経済的不安も大きいようですね。
昼間、看病の合間にできる簡単な気分転換法をお教えしますので、試してみたいかがですか。ちょっとした時間を利用して、身体の力を抜き、リラックスできるストレッチで心も落ち着くことがありますので、お試しください。
薬については、ご自分の判断で中断するのはかえって症状を悪くする場合がありますので、主治医の指示通りキチンと飲むこと、定期的な診察を続けることを約束してください。
ご自身で不安に向き合い、実際の対処法を試す、主治医とはうまくつきあい、薬を上手に使うと良いでしょう。

