

こころ(メンタル)相談サービス ご相談事例(4)

Q. 日中、ワケもなく不安になり、夜も強い不安を感じます。

・事例: たけお たかし様(仮名) 30歳代男性

自分では、ひどく落ち込んで「うつ状態？」が続いているように思うので相談したいのですが…

日中、仕事をしている時も気分が落ち込んで、ワケもなく不安になります。仕事から帰り、夜になると「夜が怖い…」という不安に襲われ、ますます強い不安を感じます。

時々、自分が自分ではないような、外から自分を見つめているような錯覚ともいえるような気分の時もあります。。

うつの症状として、「夜、眠れない」とよく聞きますが、夜中に何回ぐらい目を覚ますと、「夜、眠れない」と言うのでしょうか？

一年ほど前に、「心療内科」にかかり、先生から「不安障害の傾向があるね…」と言われたものの、投薬もなかったので、その後、通院はしていません。



・回答: (臨床心理士が今の不安をお聞きいたしました。)

不安な気持ち、お察しいたします。まずは、緊張感を和らげる呼吸法や、ストレッチでリラックスしてみても如何ですか。肩や頸をリラックスして、生活の中に「リラクゼーション」を取り入れると良いと思いますよ。からだと気持ちをリラックスさせると、不安も和らぎ、夜も眠れるようになるでしょう。夜、何回ぐらい目を覚ますと「夜、眠れない」と言うのか？とのご質問ですが、眠りには個人差がありますし、眠りの質にもよります。リラクゼーションを試して、リラックスしてから眠りにつく事から始めてみてはどうでしょう。投薬がなかったので、継続して受診はなさっていないようですが、「ふさぎこんだり」「不安な気持ち」になる等、辛い気持ちの時は、医師に受診して、お薬をいただくのも良いでしょう。

