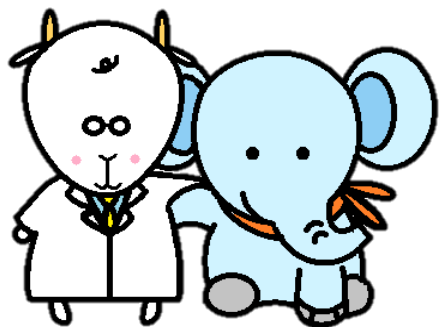
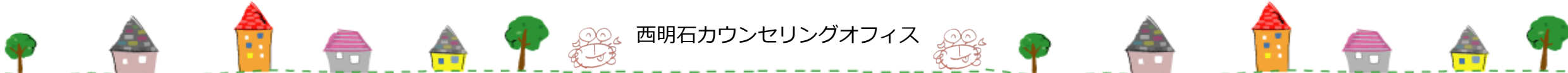




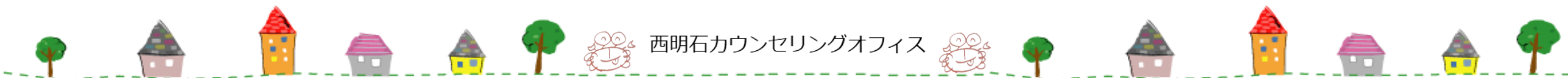
パニック症の支援に役立つ カウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



パニック症とは



不安から生じる症状です

パニック症

広場恐怖症
パニック発作

場面かん黙症

家庭以外で
は話さない

全般不安症

何でも不安

不安

社会状況に
対して不安

社交不安症

離れるのが不安 特定のものが
怖い

分離不安症

限局性恐怖症

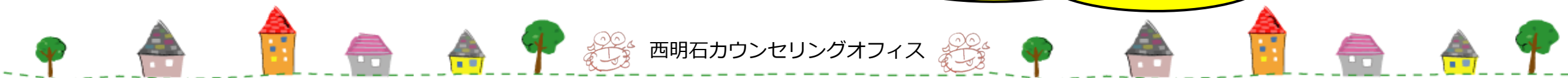
パニック症

予期しないパニック発作が**平静な場所**で繰り返し起こる疾患

＊突然の**激しい恐怖**や**強烈な不快感**の高まり（動悸、発汗、身ぶるい、息苦しさ、胸痛、嘔気、めまいなど）が出現し、数分以内にピークに達します。

⇒コントロールを失うことに対する恐怖が増し、死ぬことに対する恐怖も増大します。

予期せぬ発作の可能性への不安



「パニック」と「パニック発作」の違い

▶パニック

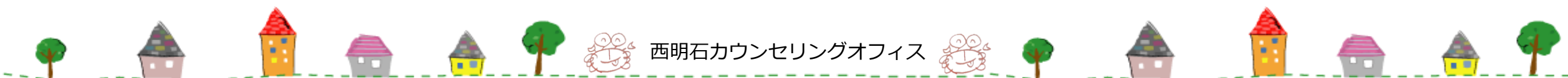
極めて強い不安、恐怖、葛藤により、自我が圧倒され制御不能になり、冷静な判断ができない**状態**

日常で使う「パニック」とは異なります

▶パニック発作

どうにかなってしまうのではないか、死んでしまうのではないかという耐えがたい恐怖と不安症状、強烈な不快感に伴う、激しい動悸、発汗、手足のふるえ、息苦しさ、胸痛、嘔気、めまい感、感覚麻痺、現実消失感などの**心身症状**

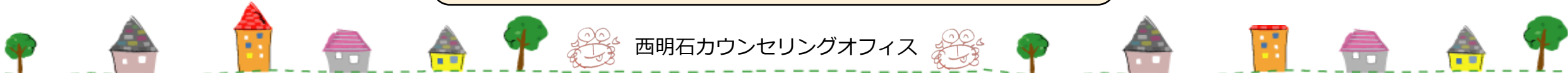
対応・治療・予防法



症状への対応

- 死なない、おかしくならないと保証し、症状が生じても30分以内でおさまると伝える。
- 症状が通常の生活でおさまったら、外出や発作が起きた場所へ行く練習をする。
⇒ 最初は援助してくれる人で行き、発作が生じないことを確認した後、徐々に一人で行く回数を増やしていく。

安心感を与えることが大切



薬物療法・予防法

▶心理療法

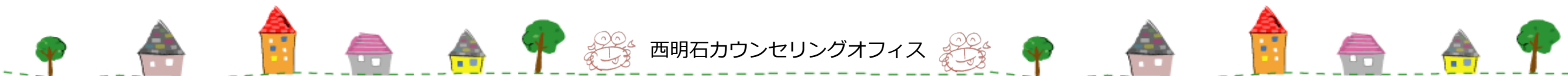
- ・認知行動療法（系統的脱感作法）、54321法

▶薬物療法

- ・選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）
- ・発作が生じそうなとき、生じたときには、抗不安薬を頓服として利用

▶予防法

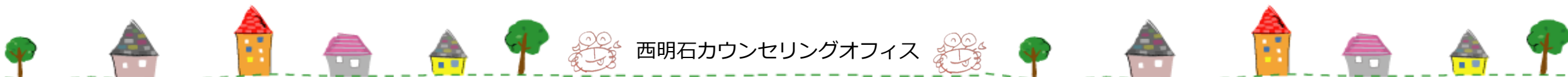
- ・規則正しい生活（早寝・早起き）
- ・ストレスを溜めすぎない
- ・コーヒーなどの刺激物はパニック発作を起こしやすいため控える



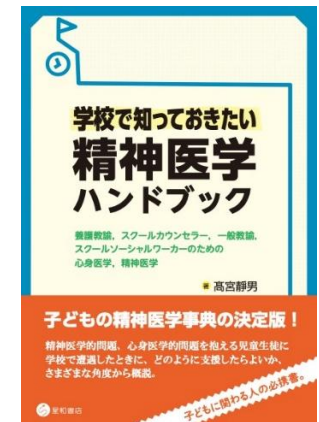
パニック症でみられる合併症

広場恐怖症

- 公共交通機関、広い場所、閉ざされた場所、列、混雑、家の外に一人でいるような状況で、強い不安を毎回のよう示します。
- パニック症状の出現、何もできない、逃げ出すことや助けを得ることが困難と思い込み、症状が出現する場所を積極的に回避します。



カウンセリングでできる支援



パニック症へのカウンセリング

①パニック症のメカニズムを説明します。

→メカニズムを知ることで発作に対応しやすくなります。

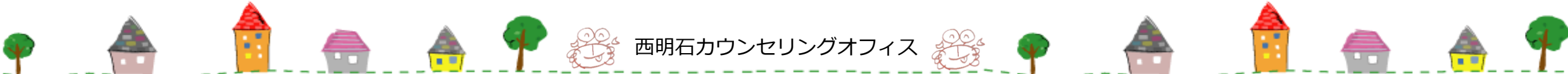
②実際に取り組みそうな具体的な対策を一緒に考えていきます。

例) 不安や状況が生じる状況に段階的に慣れていく方法

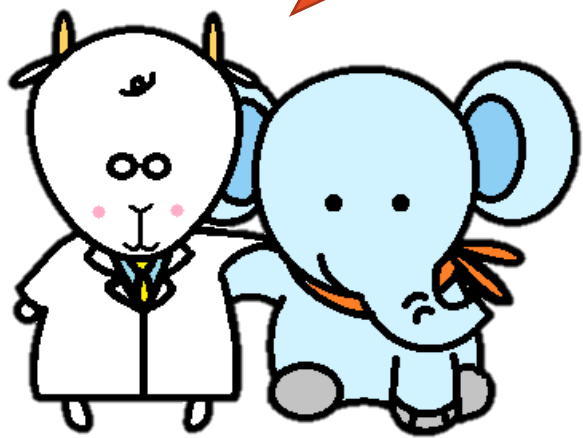
パニック発作が生じたときに意識をずらせ落ち着かせる方法

③対策を練習しながら症状の軽減を確認していきます。

***職場や学校が病態を共通理解できるような対応や伝え方もカウンセリングで相談できます**



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 場面かん黙症について

