

精神障害について知ろう

こころの病について

誰もが感じるこころの変化や不調が長期間にわたって続く病気です。病気になると生活でいろいろと困ることがあります。

どんな病気

悪口が聞こえてきたり、不可解な言動になるような統合失調症という病気やそううつ病など気分の浮き沈みが激しくなる病気があります。また、うつ病はこころのエネルギーが切れてしまい、何をするにも億劫になったり、自信がなくなったり、何も楽しくなくなります。その他にも不安障害、摂食障害、アルコール依存といった病気もあります。

どうして病気になるの

環境の変化や人から受けるストレスで病気になることが多いですが、最近では脳の働きなどが関係していることがわかってきました。大事な人が亡くなったり、転勤や転校、入学や退職などの生活環境の変化でストレスに感じる場合があります。ストレスが続いたり強くなりすぎると病気になることがあります。

精神障害になると困ること

精神障害のある方が困ることは様々です。
イライラする。眠れない。集中できない。考えがまとまらない。疲れやすい。何もやる気が出ない。
気分がゆううつ。緊張が強い。
周りの人が怖くなる。他人の考えが聞こえる。等々



病気の治療

病気の原因は完全には分かっていませんが、最近では色々分かってきたことにより、薬やリハビリでの治療が進んでいます

【薬は】イライラを止める。眠れやすくする。気分を鎮める。意欲が出やすくする。緊張をほぐすなどの効果があります。

【リハビリは】規則正しい生活をする。人と接する。病気について知る。



どのように接すればいいの

精神障害のある方は特別な人間ではありませんし、怖い人間でもありません。友達や家族と接するのと同じ様に接して頂いてもかまいませんが、しんどいこともありますので配慮をお願いしたいです。



例えば・・・ゆっくりと話す。不安やゆううつ等話をゆっくり聴いてください。心配し過ぎず自然に接しましょう。なまけている訳ではありませんので、適度な休みを勧めてください。

周りの人や自分が変だと思ったら

周りの人や自分の様子に変だと思ったら、相談できる場所があります。精神障害は早期発見・早期治療が大事です。精神障害は「こころの風邪」とも言われますが、風邪も早く治さないと肺炎になってしまいますよね。こころの病でも早めの相談することをお勧めします。

- ・地域生活支援センターあーす 072-874-9900
- ・大東市障害福祉課 072-870-9630 (直通)
- ・四條畷保健所 072-878-1021 (代表)

