

開業1周年の新しいメッセージ

当院には、検査で異常の見つからない体調不良のある患者さん、薬を服用しても身体症状が改善しない患者さん、考えごとが頭から離れない不安症状のある患者さんが、多く来院されています。

身体症状は、全身のありとあらゆる部位に、発作的にあらわれたり、長引いたり、良いときと悪いときのギャップが激しかったりするため、自分では説明しにくく、相手から理解されないこともあります。

また、その症状は、苦痛・激痛・違和感・不快感・疲労感にとどまらず、今まで当たり前のようにできたことをできなくさせ、やる気を奪い、「してあげたい」「しなければならない」といった自分の意志に対して、ジワジワと圧倒的な力で「ストップ」をかけてきます。

自分の意志にストップがかかるようなネガティブな思考（イメージ）、ネガティブな過去の記憶（フラッシュバック・悪夢）、あるいはネガティブな幻聴や妄想が繰り返し浮かぶことにより、「～したいのに～できない」という葛藤の形をとる不安症状は、本当にしんどいものです。たとえば、「仕事（学校）に行きたいのに、行けない」「家事をしたいのに、できない」「朝起きたいのに、起きられない」「寝たいのに、寝られない」「（怒り・涙・汗を）抑えたいのに、抑えられない」「やめたいのに、やめられない」「頑張りたいたいのに、頑張れない（もう限界）」といったものです。自分の意志にストップがかかるたび、自己嫌悪が強まり、安心感の欠如や孤独感・恐怖感が刺激され、ついには自分の身を守る防衛反応にスイッチが入ってしまいます。防衛反応は、回避行動（過呼吸・緊張・脱力・パニック・広場恐怖・不眠・過眠）、対人過敏（人への恐怖心・傷つきやすさ）、攻撃性（感情をぶつける・物を壊す）、衝動・反復行為（確認行為・過食・アルコール依存・買い物依存・自傷行為）、認知機能の低下（記憶障害・集中力低下・能率低下・抑うつ）といった形であらわれ、これはこれで新たに別の問題を生じます。すると、今度はその問題から葛藤が生まれ、ドツボにはまったように葛藤が続き、自力で抜け出ることが大変難しくなります。こんなときは信頼できる他人から優しくサポートしてもらう必要があります。

当院では、こういったさまざまな症状を改善させるため、「葛藤をいやす」という観点から、患者さん一人一人の個別的な事情を尊重して治療に取り組んでいます。