

「気分の病気」について おしえて、先生！

「PTSD」「トラウマ」とは

先日の大地震はとても怖かったですね。強い不安感を覚えられた方も多かったのではないのでしょうか。不安と言えばこのような大災害が起こった後、「PTSD」や「トラウマ」という文字を頻繁に目にするようになってきます。これらは精神的ダメージをあらわす専門的な言葉です

「PTSD」の病気についてより分かりやすく

「PTSD」の「P」「T」「S」「D」

が、最近日常的によく使われるようです。そこで今回は、改めてこれらが何を意味するのか一緒に勉強してみることがしました。

まずは「トラウマ」について

「トラウマ」とは「trauma」という英語をそのまま日本語にした言葉です。訳せば「外傷」。つまり「傷」の事です。ですが現在では単に「トラウマ」と言うのと「心の傷」「つまり」「どうしようもできなかった辛い体験がもとになり、

心に深い傷を負った状態を意味します。今回のような大地震、5年前の大津波などはもとより、台風、火事、川の氾濫など人間の力が遠く及ばない破壊的災害が起こると、人間はその無力さゆえに深い「トラウマ」を受けるとなります。またそのような自然災害だけでなく、戦争、強姦、虐待、交通事故など人の行いそ

のものが「トラウマ」の原因となることもあります。いずれにしても、被害者が十分な抵抗ができず、無力感を感じるほどの心の傷を受けると容易にこの「トラウマ」が発生することになります。

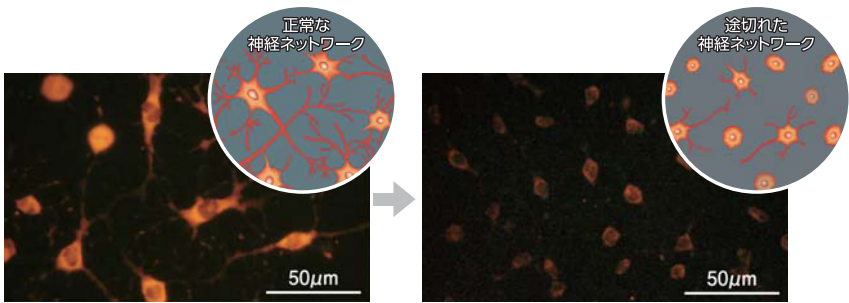
「PTSD」の意味

「PTSD」とは「Post Traumatic Stress Disorder」

の略で、Postは「その後」、Traumaticは先ほど出てきた「トラウマ」の形容詞で「外傷性の」、Stressは「ストレス」、Disorderは「障害」を意味しており、続けていうと「心の傷を受けた後に起こる、ストレス状態」となります。つまり「トラウマ」となるような強烈な心の傷を負った後、そのダメージが原因で、いつまでもその辛い感情から抜け出せず、不安、不眠、緊張、絶望などが続き、ちよつとしたことで過去の嫌な記憶がよみがえってきたり、感情的に不安定になったりする状態を指すのです。

誰でも起こり得る「PTSD」

PTSDは誰にでも起こり得る可能性があります。そしてその解決にはかなりの時間が必要となります。「あの時、あそこになければ…」あの時、別のことをしていれば…このような様々な辛い思いが交錯することで、逆にな被害者である自分自身を責めたくなったりもします。回復はこのような全ての思いを受け入れて、現実を見つめ直すことからスタートします。とても大変な作業です。一人で抱えることが難しいと感じた時は精神科で相談するのも良いのではないのでしょうか。



正常な脳神経

うつ状態の脳神経

写真提供: 幹メンタルクリニック 齋藤利和先生



取材した先生の紹介 犬尾 明文 先生

先生は鳥栖のいぬお病院でお仕事をされています。精神科が専門でさまざまなこころの病気の治療をされているようです。こころの世界は難しいようですが、この連載企画を通してこれから分かりやすく説明していただくと思います。



《新規職員募集中です》
規模拡大に伴い新規職員を募集します。
担当 三浦事務長

- ①夜勤ができる看護師
- ②栄養士、調理師、調理補助
- ③心理士
- ④精神保健指定医

「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当する方は要注意です。

〈気分の変化〉	〈行動の変化〉
<input type="checkbox"/> 気分がさえない <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 集中力が落ちている	<input type="checkbox"/> 仕事・家事がはかどらない <input type="checkbox"/> 外に出なくなる <input type="checkbox"/> 普段の会話が少なくなる
〈身体の変化〉	〈考えの変化〉
<input type="checkbox"/> しっかり眠れない <input type="checkbox"/> 体がダルくてきつい <input type="checkbox"/> 食欲が落ちる	<input type="checkbox"/> 自分はダメだと思う <input type="checkbox"/> 将来に対して悲観的になる <input type="checkbox"/> 同じ事をグルグル悩む

新病院完成

昨年新病棟が完成したばかりのいぬお病院。全く新しいコンセプトの精神科病院です。

取材協力/精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007
佐賀県鳥栖市萱方町110-1
【診察】9:00～17:00【休診】日・祝日
【初診の方でも予約はいりません】