

燃え尽きていませんか？

燃え尽き症候群

今回は「うつ病」のバリエーションの一つ、「燃え尽き症候群」を取り上げたいと思います。これは読んで字の通りで、「あることに必死になって、エネルギーを注ぎ込んだ結果起こる虚脱状態」のことを指します。つまり「頑張り過ぎて燃え尽きる」ため、何かを達成したにも関わらず、その後から急に腑抜けのように強い虚無感にさいなまれる状態を意味します。

今年のワールドカップはとて盛り上がりしました。彼らサッカー選手のようにものすごい努力をして大舞台に立ち、さらに全力を尽くして素晴らしい結果を残したとしても、いざ終わってみると、ポカーンと心に穴が空いたような何とも言えない虚無感に襲われることがあります。過度の緊張感から解放されるためかもしれませんが、しばらく何も手に付かず、ポーンとして意欲が欠如する人もいることでしょう。

「起こりやすい」「燃え尽き」

この「燃え尽き」は、他にも身近に観察できます。例えば、受験勉強を必死にして希望大学に合

格したにも関わらず、いざその学校に行ってみるとやる気が起きない。辛い就職活動の甲斐あって、念願の会社に就職できたのに、いざ仕事を始めてみると何か違和感を感じて、出勤しなくなくなる。楽しみにしていたものを努力してやっとの思いで獲得したのにもかかわらず、いざ手に入れてみると、なぜか楽しいと思えない、などがそうです。周囲の人からしてみると、「十分な努力をした結果希望が叶ったのだから、さぞや楽しんでいることだろう」と思われるのに、意外と本人はそうでもない。それどころか、むしろ楽しくなさそうに見えることさえある。そう言う意味では、婚約後の「マリッジブルー」や出産後の「産後うつ」なども同じように考えて良いのかもしれない。

嬉しいことでもなく

また逆に、嬉しくないことでもこの「燃え尽き症候群」は起こります。例えば身に降り掛かった突然の不幸をはね除けようと気丈に頑張り続けた結果、突然強い虚無感に襲われ元気がなくなる。具体的に言うと、身近な人の死去、災害による多大

な被害、このようにできれば避けたい不幸を問わずも背負い込んだ後、しばらくは気を張って毎日を過ごしていても、ある日突然急に虚しく感じ始めてどうしたら良いのか分からなくなるなどがそうです。その他に、仕事のし過ぎなどでもしばしば観察されます。

「燃え尽き症候群」になったら

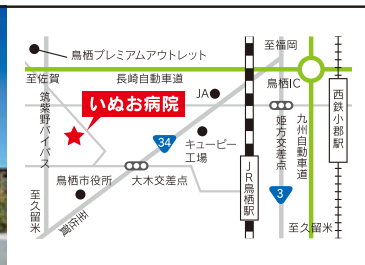
いつまで経ってこの「燃え尽き」状態が続き、元気が出ないようなことがあれば、我慢せずお近くの精神科を受診されるのが良いと思います。



いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつもの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。
佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

