

新年度になると起こりやすいのが…、「うつ」

思い通りにいかない人生

4月から新しい環境で過ごすことになる方が大勢いらっしゃると思います。希望に満ちてワクワクされている方も少なくないことでしょう。その一方で、新年度を迎え、あまり乗り気でない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。希望通りの進学ができなかった方、思い通りの就職ができなかった方、思わぬ異動を命じられた方、いろんな不本意で気分が冴えないと感じられている方もきつといらっしゃるはずですよ。決まったことだから、自分ではどうにもできないことだから、事実として受け入れなければならないと分かっているけれど、なかなか腑に落ちない。こんな思いで前向きになれず、悶々とするのもあると思います。

また、思い通りのスタートを切れた方も、いざ新しい環境で過ごしてみると、想像と違うことに気付いて戸惑ったり悩んだりしているかもしれません。学校でうまく友だちができなかったり、嫌な上司や気が合わない同僚と一緒に仕事をしなくてははいけなくなったりと、強いストレスを感じている方も少なくないでしょう。人生とは、思い通りにならないこ

との方が多いのかもしれませんがね。

試される「適応能力」

このように、なかなか思い通りにならないのが世の常だとは思いますが、だからと言ってその度にそのレールから降りるのではなく、人生が先に進みません。このときに試されるのが「適応能力」です。進学でつまづいた人は学校で一生懸命に勉強し、自分の能力を磨くことで「見返してやろう」と頑張るかもしれませんし、希望の就職ができなかった人や思わぬ異動を言い渡された人は、「お金を稼ぐためだから仕方がない」と割り切ってプライベートを充実させることで気持ちを切り替えるかもしれません。どのような形であつても、自分にとっての不都合を解消して、前向きになることはとても大切なことで、この能力こそが「適応能力」と呼ばれるものになります。このように、私たちが社会の一員として上手くやっていくためにはこの「適応能力」が必要とされ、その高さが問われることになるのです。

とは言っても…

新しい環境や新しい人間関係が自分の「適応能力」の限界を超えていて、どうにも受け入れられないこともあるかもしれません。そうなるとう無理をすることにより、この状態が長く続くことにより、気分が冴えなくなり、意欲が低下して集中力をなくしたり、不安が強まったり、食欲がなくなったり、夜に眠られなくなったりすることがあります。いわゆる「うつ状態」というものです。

放っておくと良くない「うつ状態」

はじめのうちは「なんとなく気分が冴えないだけ」と考えてしまいがちです。しかしそれが長引きそうであればためらわずに精神科を受診されることをお勧めします。



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。いくつか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

正看護師、准看護師を募集中です。



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

