

パニックについて

日本工学院専門学校
日本工学院八王子専門学校 学生相談室

原因

現在のところ「原因不明」

参考に乳酸の話をし少し・・・

わたしたちが疲れきったとき、筋肉には乳酸という物質がたまっています。
この乳酸を注射すると、パニック発作が起こるという実験があります。

つまり、**過労状態の時にパニック発作は起こりやすくなる**のです。

「乳酸を過剰に蓄積させないこと」が予防になると考えることができます。

過労状態を避けること

疲れたら積極的に休むこと



重要！！

ストレスをコントロールすることが大切です。

パニックとは①

3 大症状

100人におよそ1人が発症

「パニック発作」

突然訪れる恐怖や強い不安によって、動悸やめまい、呼吸困難の状態となります。

これらの症状によって「自分は死んでしまうのではないか」と思うほどの恐怖を感じることがあります。

この発作によって病院に駆け込む人も少なくありません。

しかし、症状はすぐに消失し、検査でも異常はみられません。

パニックとは②

「予期不安」

パニック発作は時間と共に治まりますが、一度治まった後もしばらく時間をあけて繰り返します。すると、パニック発作を起こしていない時であっても、また同じ発作が起きるのではないかと心配をするようになります。

「広場恐怖」

パニック発作を起こすと、自分一人の力ではどうしようもなくなり、誰かに助けを求めます。その結果、いつ起きるかわからない発作に備えて、助けが得られない状況や、発作から逃げられない状況を避けるようになります。

症 状

「うつ症状」・・・

パニックを避けるための行動制限



会議や出張、買い物などの状況を避けるようになる



日常生活を送ることがままならなくなる



生活の質が著しく損なわれ、うつ症状がみられることがある

このように、パニックを起こすようになると「うつ病」を合併する場合があります。そうすると、治療が難しくなる可能性があるため、早目に受診し治療につなげることが重要です。

治 療

① 薬物療法

特効薬もあり、手軽に試すことができるので大変有効です。

こみいった話をしなくても治ることも多くあります。

② 精神療法、行動療法、認知療法、自律訓練法、生活指導などを組み合わせる

治療の期間は人により様々ですが、生活に支障がない程度にまで回復することを目標とする場合は、それほど長くはなりません。

ストレスコントロールが重要なため、ストレス源の仕事や学校をどの程度妥協できるかがポイントとなります。多少生活に不具合を抱えながらも**自分の人生にとって大切なことは諦めないように調整**しましょう。

殆どの場合、入院は必要ありません。