

不安に対処する 情報とアドバイス

不安は誰もが人生のどこかの時点で経験します。
不安とは呼吸と同じくらい根本的な人間の状態の一部です。

ですから不安を完全に解消することを目指すのではなく、不安に対処して、
その影響や混乱を減らすように努めましょう。

それが自分に関係する理由は？

メンタルヘルスに関する最新の全国調査では以下が判明しました。

- ▶ 16-85歳のオーストラリア人の5人にひとりが何らかの一般的な心の病を患う。
- ▶ 女性が不安障害を患う率は14.4%と、男性の10.8%よりも高い。
- ▶ 不安障害は、オーストラリアにおける最も一般的なメンタルヘルスの問題で、各年14.4%のオーストラリア人に影響を及ぼす。
- ▶ 16-24歳の年齢層では4人にひとりのオーストラリア人が何らかの一般的な心の病を患う。

不安症と診断される場合、うつ状態が見られることもよくあります。諸々の全国調査の結果、オーストラリアの高等教育の学生は学校に行っていない同年齢層と比べ、心理的苦痛を患う率が高いことが判明しています。

不安は役に立つ

不安は不快な状態となることもありますが、本人が脅威を察知して危険な状況を回避する上で役に立つこともあります(闘争/回避反応)。

不安は、日々の問題の解決を促す上で役に立ち、問題に直面した時に、注意心や集中力を高めるので有益となることもあります。ですから多少の不安感も、役に立つ時もあります。しかしながら不安症は重症度がまちまちで、日常の機能に多大な影響や混乱を引き起こすこともあり得ます。

不安の影響

不安は、思考、感情や感覚、生理面や行動など様々な方法で影響を及ぼします。

例:

思考 - 仮の事態/最悪のシナリオを想定する破局的思考/将来が心配/全か無かの思考

感情/感覚 - 恐怖、不安、苦悩、気分障害

生理的/身体的症状 - 睡眠障害、食欲/胃腸への影響

行動 - 回避/先延ばし/物質使用

自らの不安の体験を顧みて何が不安を引き起こすのか探ることは有益です。不安感が特に苦痛になったり、自分の不安のパターンがいずれかの不安障害に類似する場合には、大学カウンセリングサービス(University Counselling Service)または医療専門家に相談すると役に立つでしょう。

不安感やその原因の対処に役立つアドバイス
は次頁をご覧ください。

不安に対処する 情報とアドバイス



生活する上で不安の影響を最小限に抑えるためにできることはたくさんあります。
以下はその数例です。

1. 不安を正常な体験として受け入れる

不安は、潜在的脅威への注意を喚起させ、困難を乗り越えるための助けとなります。不安はストレスに対する人間の体の自然な反応です。自分の不安が無理もない反応であるかどうかを自分に問いかけてください。

2. 不安の誘因を認識して、対処スキルを使って不安に対処することを学ぶ

自分一人ですることもあれば、カウンセラーや医療専門家の助けが必要な場合もあります。

3. 自分の呼吸を意識する

不安が募ると、危機に瀕した時のように息が、短く、速く、浅くなりがちです。危機に瀕していない時に、ゆったりと安定した呼吸を心がけ、より深く呼吸して平穏な感覚を体全体で感じるようにしてください。6つ数えて息を吸い込んだら、また6つ数えて吐き出すようにします。自分がどのように呼吸しているかをためにチェックしてください。

4. 自分の考えを認識し、それを問い直す

自分の考えは、役に立つ、あるいはためになる考えなのか、それとも不安感や苦悩を生み出すような否定的、批判的、頑なな考えなのか？事実なのか、それともただの意見や恐れに過ぎないのか？自分のコントロールがおよばない事についての考えかもしれません。

否定的な考えや他人との比較が繰り返し頭に浮かぶと、不安感が高まる場合があります。自分自身に「起こりうる最悪の事態は何か？」「起こりうる最良の事態は何か？」「一番ありうる事態は？」といった問いかけをするのも有効です。医療専門家やセルフヘルプのマニュアルを利用して、自分の考えを問い直すテクニック(認知行動療法)や思考に対するアプローチや対処法(マインドフルネス)を習得することができます。

5. 自分の考えを観察したり書き出したり、信頼する誰かに自分の体験を打ち明ける

人によっては、自分の考えを表出することが役に立ちます。そうすることで客観視できるからです。認知行動療法のセルフヘルプのマニュアルには、自分の考えを観察してそれが感情に与える影響を認知するために役立つツールが含まれています。

役に立たない考えを問い直す方法を認識し、自分に問いかけるフレーズをまとめておくとうりです。マインドフルなどのその他の方法と併用して、役に立たない考えに対処する際に活用してください。

6. 今の瞬間に静かに身を置くことを学ぶ

マインド(意識)はとてもせっかちで、とりとめのないことが多く、すぐに気が散ってしまいます。マインドは過去のことをくよくよと繰り返し考えたり、将来に対して不安を抱くこともあります。マインドフルネスなどの心を落ち着かせるテクニック、瞑想の習得、ヨガやエクササイズはどれも不安の対処と安眠(Sleep Mattersの案内書参照)に役立ちます。

役に立つウェブサイトとアプリ

- ▶ グリフィス大学オンライン・ヘルス・ウェルネスセンター
- ▶ グリフィス大学カウンセリングとウェルビーイング
- ▶ ビヨンドブルー
- ▶ リーチアウト
- ▶ 臨床介入センター
- ▶ ヘッドスペース
- ▶ SAM (不安のセルフヘルプ)
- ▶ プリーズ
- ▶ スマイリングマインド
- ▶ マイコンパス
- ▶ インサイトタイマー