

# ワンポイント家庭の医学

## うつ病

最近はとても多くなりましたネ。

人間としての本能的な行動も不活発となり、物事への意欲が減退し、行動が抑制され悲哀感を帯びていて、悲観的な精神状態にある場合を一般に「うつ病」と言っている訳です。

これらの原因は色々ですが、例えば病的なもの自律神経失調症やパニック障害、更年期障害、甲状腺機能低下症、副腎皮質の機能障害などから起こるもの、または治癒薬の血圧下降薬、副腎皮質ホルモン薬、抗潰瘍薬、ピルなどによって引き起こされるもの。会社や家庭内でのトラブルによるものなど実に様々な要因によって起こる可能性があります。

鬱はどの時点で、何がキッカケになって起こるかの違いはありますが、全て元になっている原因があるのです。例えば、15歳の少年を頭に4人の妹弟がいて、両親がある日事故で突然亡くなったとします。この時長男は、自分はしっかりしなければと悲しみを堪えて頑張り通しました。他の妹弟は、いつまでも悲しみに浸って毎日泣いてばかりいました。月日が過ぎ、子ども達は立派に成長しました。只1人、長男を除いて。つまり私達は、その時、その時の感情を吐き出せないとトラウマのようになり、ある日別のものがキッカケで起こる可能性があるのです。

これを直すには、その時の感情を吐き出させてやり、認めてやる事だそうです。

心理カウンセラーがやっている方法です。ゆっくり話を聞いてあげる事、そしてその時の感情がどうだったのかを引き出すような問いかけをしてあげる事です。人は感情を全て吐き出し、認めてもらうと、現実を見て生きる力に変わるそうです。

ヒトは想いによって病気にもなるけれど、元気にもなれるのです。ヒトは決して1人では生きられない。たくさんの色々な協力があってこそ現在の自分がいるという事に気付いたら、鬱はきっと良くなるのだと思います。