

ストレスについて②

治療をしている中で気になることとして、「また症状がぶり返したらどうしよう？」という不安を感じることは多いと思います。この章では、再発を予防するための早期警告サインについて考えていきます。

1 再発とは？

『再発』をした状態というのは、人によって感じ方や捉え方が様々ですが、共通しているのは、以前の症状に戻った状態、いつもある症状が悪化するといった状態と言われます。ただし、すべての人が『再発』を経験するわけではなく、再発を防止することが可能です。

たとえば、スポーツを頑張った日に、AさんとBさんは喉に痛みを感じたします。Aさんは、手洗いうがいをして早めに寝ました。一方、Bさんは、そのうちよくなるだろうと放置し、いつもと変わらず過ごしました。さて、どちらが次の日に熱を出してしまったのでしょうか？きっと、ちょっとした痛みを気にせず対処しなかったBさんの方が、しっかり早めに対処したAさんに比べて、熱が出るなどの症状が出てしまいますよね。こうした、ちょっとした喉の痛みや違和感が、**早期警告サイン**です。これはサイコーススでも同じで、早期警告サインを放置しておくことで症状が悪化し、再発につながります。

2 早期警告サイン

サイコーススにおける再発の早期警告サインは、身体・こころ・行動の3つに現れてきます。

種類	例
身体に現れるサイン	胸がドキドキする。不眠。頭痛。胃痛。下痢。便秘。吐き気。
こころに現れるサイン	意欲が出ない。いつも楽しいことが楽しめない。緊張。焦り。不安が強くなる。
行動に現れるサイン	いつもより無口になる。多弁になる。人と関わらなくなる。物事に集中できない。

この例以外にも、自分にはこうした変化があるというものがあると思います。再発を予防するためには、自分自身の早期警告サインを知っておくことが大切です。早期警告サインに気づくポイントは、以下の2つがあります。

① いつもとは何か違う

例) いつもなら「早く」と言われてもイライラしないのに、妙にイライラする。

② 同じ症状でも、いつもより長く続く

例) 眠れない日があっても、いつもなら 2 日程で元に戻るのに、1 週間たっても戻らない・・・。

また、自分で早期警告サインに気付く前に、友人、家族、主治医、イルボスコスタッフ等、周りの人が「いつもと何か違うな」と気づくこともあります。そのため、家族や友人など、自分が相談しやすい人に自分の様子について聞いてみると、自分の気づけなかった早期警告サインを知ることができるかもしれません。

それでは、例を参考にしながら、ご自身の早期警告サインは何か考えて、次のページの(1)に記載してみましょ。なるべく具体的に考えてみてください。

例) × 不眠 ⇒ ○ 布団に入っても3時間以上眠れない

× 集中できない ⇒ ○ 5分以上の読書ができない

× 無気力になる ⇒ ○ 趣味も楽しいと思えず、やらなくなる

○ 洗顔、洗髪、着替えなどをしなくなる

3 早期警告サインに気づいたら

早期警告サインが現れた時にどうしたらよいかという方法を、日頃からきちんと考えておくことが大切です。万が一に備えて、具体的にどうするかを考えて、次のページの(2)に記載してみましょ。

例) ・その場からすぐに立ち去る

・音楽を聴く

・イヤフォンをして誰とも目を合わせない

・頼れる人に相談する

自分の早期警告サインを知ろう！

名前: _____ 記入日: _____ 年 月 日

(1) 私の早期警告サインは

① _____

② _____

③ _____

(2) 早期警告サインに気付いたら、私は…

① _____

② _____

③ _____

私の担当は _____ 電話番号 _____

私の主治医は _____ 電話番号 _____

私の家族で連絡するのは _____ 電話番号 _____

私が不安になった時には(_____)に連絡し相談
します！

確認テスト

①『再発』をした状態とは、一般的にどのような状態のことを言いますか？

_____ 状態

_____ 状態

②ストレス反応が大きくなる前に、何に気づくことが大切ですか？

③サイコーシスにおいて、再発の早期警告サインが出る部分はどこでしょう？

④早期警告サインに気づくためのポイントを2つ挙げてください。

いつもとは _____

同じ症状でも、 _____