

「ストレスによる病気」早めの相談が必要です！

◆うつ病◆

「こころの風邪」と呼ばれ、憂うつな気分や倦怠感、絶望感などを伴います。

誰でもかかる可能性のある病気で、「こころの弱さ」で起こるものではありません。

◆心身症◆

こころのストレスが原因でおこる病気。

代表的なものとして、アトピー性皮膚炎・気管支ぜんそく、胃・十二指腸潰瘍、狭心症などがあります。

◆神経症◆

ノイローゼとも言われます。「不安障害」「心気症」「強迫神経症」などのタイプがあります。不安を取り除くことが第一なのでカウンセリングや心理療法が必要です。

近年若者に増えています。「新型うつ病」

落ち込んだ症状がずっと続くのではなく、自分の好きなことをしているときは、気分が高揚して症状が現れにくいのが特徴です。

