

パニック症状に対処するためにできること

新しい年度がスタートし、より多くの人々が駅にも街中にも車内にも行き交う日々を迎えていることと思います。そんな状況下で起こることが多い重要なメンタル不調としてパニック症状があります。

パニック症状を繰り返すことでパニック障害に至ると、意外に完治まで時間を要する場合もあり、予防や早期対応が重要となります。パニックを、過剰なストレスを抱えている、心身の疲労が蓄積している警告サインだと受け止めて、何かしら日々の在り方を見つめ直す機会としてください。睡眠不足や暴飲暴食、カフェインの多めの摂取、ストレスの溜め込み、無理の多い生活、それらを変えていくことは予防する上で重要となります。

パニック症状が起きた時の対処法としては以下のようなものが挙げられます。呼吸を整えるのは大切ですが意識し過ぎても苦しくなるため、とにかくゆっくり自然に息を長く吐くことだけを考えましょう。また、ミント系の刺激のあるあめを口にする、好きな歌を頭の中で大声で歌う、「大丈夫」「わんこ」などシンプルで好きなフレーズを繰り返す、目に見える対象物を複数探して細かく観察する、合谷や神門、内関、ゲキ門などのツボを押す、などを試みてください。

ミスモネットにて
コラム掲載中!



院長 岡本 浩一

 **精神科・心療内科** カウンセリングルーム併設
フィールファインクリニック

Feel Fine Clinic

川崎市麻生区万福寺 6-7-2 メディカルモリノビル 5F

予約制  **044-967-1105**



	月	火	水	木	金	土	日
9:00~14:00	●	●	●	●	●	□	休
15:00~19:00	●	●	●	●	○	□	休

□…土曜 午前9:00~13:00 午後14:00~18:00となります。

○…毎月最終金曜日の診療を午前中のみとさせていただきます。

フィールファインクリニック  <https://www.feelfine-cl.com/>

メディカルモリノビル 5F
フィールファインクリニック

