

強迫性障害について知ろう！

☆一緒に病気をやっつけよう☆

強迫性障害ってなあに？(1)

- 症状のために、家や学校での生活しづらくなる
病気
- やらずにいられなくて、とっても苦しい状態
- この病気について、ちゃんと知る必要がある！
- 周りのみんなにわかってもらって、協力してもら
うことが大事

強迫性障害ってなあに？(2)

- 「強迫観念」と「強迫行為」があります
- 珍しい病気ではありません
 - 100人に1~4人以上
- 自分や家族のせいではありません
 - 原因ははっきりしてない
- 病気を治すための方法があります
 - おくすりとカウンセリング

強迫観念って？

- しつこく、何度も浮かんでくる考えや気持ち
- 不安や怖い気持ち、嫌な気分になるもの
- 取り払おうと思っても、なかなかできない

例えば・・・

- ばい菌や汚いものが気になる
- 怖いことを考えて、忘れられなくなる
- 物を置く場所や並べ方にこだわる
- 幸運・不吉な数を過剰に気にする

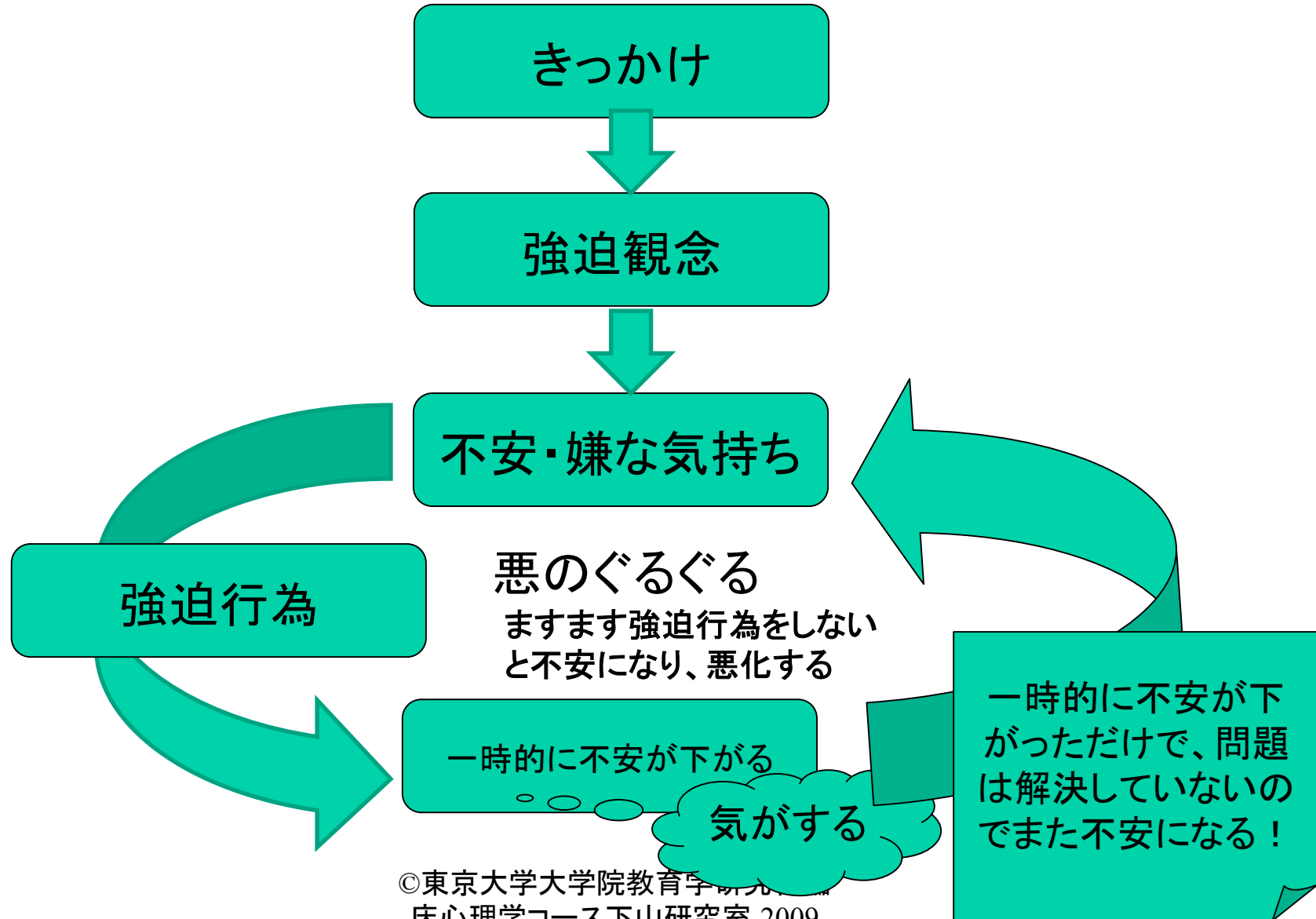
強迫行為って？

- 強迫観念による不安や嫌な気持ちから、その時だけ楽になるためにすること
- 何度も繰り返したり、決まるとおりにしようとする（決まりごとのように）
- 納得できるまでしないと気がすまない

例えば・・・

- 手洗い、トイレやお風呂に時間がかかる
- おまじないをしたり、「大丈夫？」と何度も確認する
- 順番・左右対称で並べる、そろえる
- 同じ動作を何度も繰り返す

強迫性障害のしくみ



強迫性障害が強まると...

強迫観念が起こるのが怖い。不安や不快感を感じたくない、と思うようになる。



強迫症状が起こりそうな場所を避けるようになる。



ますます苦手になり、行動範囲が狭まる。生活しづらくなる。

強迫性障害の治療

—暴露反応妨害法—

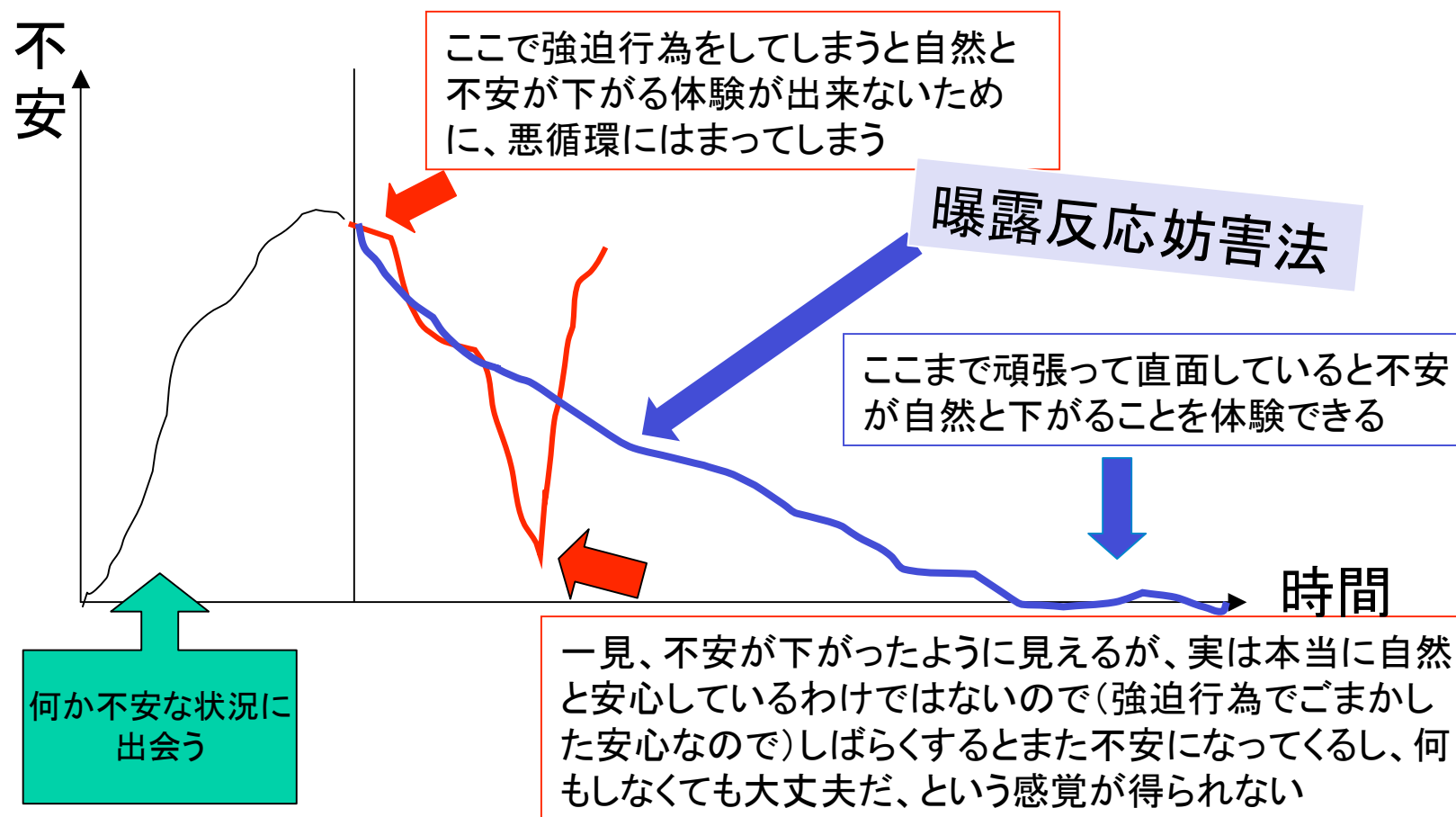
これまでの悪循環のパターンを変えるための方法で、暴露法と反応妨害法を組み合わせたもの

- 暴露法
 - 不安や不快感のためにこれまで避けていたことにあえて立ち向かうことです
- 反応妨害法
 - 一時的に不安を下げるためにしていた強迫行為をやめるようにすることです

なぜ暴露反応妨害法なのか？

- 強迫行為をしない状態を維持すると、必ず不安は下がります！
- 人間には“慣れ”があり、不安な状態にも慣れることができます
- そのために、強迫行為をせずに“自然と不安が下がる”という体験が必要です

暴露反応妨害法のしくみ



さんの暴露反応妨害法プラン

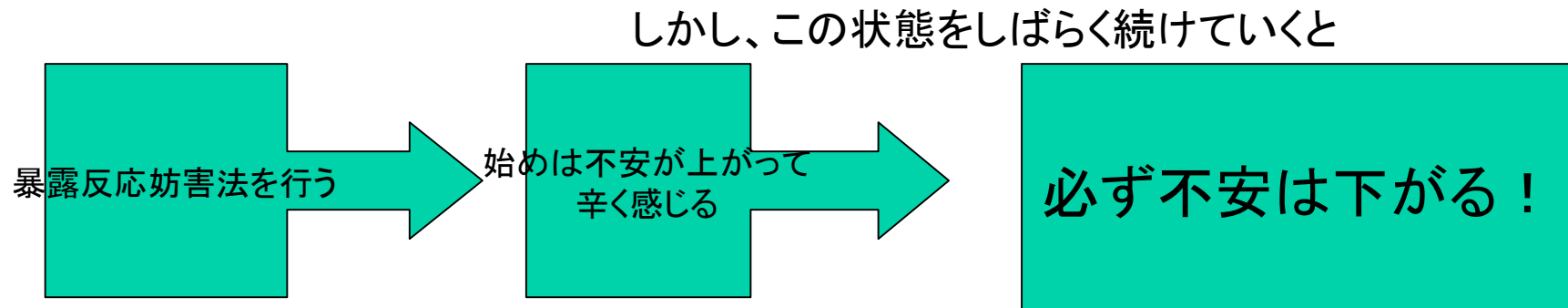
暴露
法

苦手と感じて恐れていたことに立ち向かう
()

反応
妨害
法

不安を下げるためにしてきた強迫行為をしない
()

例えば、汚いと思うものをわざと触って(暴露法)、その後手を洗わない(反応妨害法)



暴露反応妨害法を続けると

- 苦手なことに直面しても、ほとんど不安を感じなくなる
- 強迫行為をしなくても平気になる
- 強迫観念が起こりにくくなる

苦手なことがどんどん減っていき、
病気に支配されない自由な生活がしやすくなる

ご家族の方へ

- 強迫性障害は、
 - 珍しい病気ではありません
 - 本人や家族のせいでもありません
 - 本人も無意味であることをわかっていて、口に出すのも恥ずかしく苦しい状態です
- 本人の回復には、ご家族の協力が欠かせません
 - 症状を問いただす、指摘する、叱ったりするというのをせず、ただ止めることを提案しましょう
 - 本人とチームを作り、協力して一緒に病気に立ち向かいましょう