

ご がつ びょう 五月病に注意



診療所所長 野坂和男

新入社員の皆さん、社会人としての新しい生活はいかがですか？
すっかり慣れましたか？ 新年度の4月に新入社員や新大学生が、新しい環境に適応できず、精神的に不調に陥る方達がしばしば見られます。ゴールデンウィーク明け頃起こる事が多く「五月病」と呼ばれます。期待に胸を膨らませて新しい生活に入ったものの、特に新入社員は、仕事上の責任、生活の糧を得なければならないというこれまでに経験したことがないプレッシャーを感じます。自分の思い通りに行かないことが、不安感や、落ち込み、焦り、気分が滅入るなどの「うつ病」に似た精神的な不調を招き、その結果、不眠、疲労感、食欲低下などの症状が現れます。対処法としては、このようなことは誰もが一度は経験する壁であると受け入れ、友人と話をしたりして気分を換え焦らず慣れることです。入社以来何年間も「私はずっと五月病です」なんていう患者さんはいません。期間限定ですから上手に乗り切ってください。



うつ病

うつ病の原因は現在でも特定されておらず、原因によってうつ病を分類したり定義することは困難で、さまざまな要因が関係して症状としての「うつ病」が現れてくるものとされています。

うつ病のサイン

①気分障害(抑うつ気分、楽しみの消失)

憂鬱、元気が出ない、わびしい、不安、悲しい、未来のことに絶望する。

②意欲の低下(行動抑制)

集中力低下、決断力低下、何をするにも億劫、仕事の能力低下、社会的関心の低下など。

③生命力低下(身体障害像)

睡眠障害、倦怠感、体重の変化、性欲減退など。

たとえば、仕事上の大きな量的・質的ストレスが原因となって、自分の能力のなさを悲観し憂鬱になる(気分障害)。眠れなくなる。朝起きられない(身体障害像)。遅刻・欠勤が多くなる。集中力が沸かない。ますます仕事がはかどらない。昇給や出世など将来に対して絶望的になる。いっその事死んでしまいたい。悪循環でどんどん深みにはまっていくのです。本人はこのようなサインや症状に、苦しくても気付いていないで深みにはまること多いようです。上司や同僚など周囲の人が気付いてあげなければなりません。



うつ病と上手に付き合うには

まず休むこと。「うつ」の状態に陥ってしまうまで、本人は悩みについてあまり人と相談せず、問題を一人で抱え込んでしまい、何とか解決しようともがき苦しみます。重い荷物を背負って高い山の頂上目指して一直線に駆け上ろうとして「ガス欠状態」になってしまい、精神的な不調を自覚することになるのでしょうか。この様な重荷から解放させてあげて、まずはゆっくり休ませることでしょう。専門医の指導に従って、治療を受け休養することで徐々に気力・体力が戻ってきて、復帰可能なまでに回復すると思います。復帰したら、無駄でもよいから無理をせず、回り道をしながら周りの人の力を借りながら、一步一步進むことが大切です。そして将来、あのときの自分はいったいどうなってしまっていたのだろうと思える日が必ず来ると信じてください。

