

## 全般性不安障害

- [全般性不安障害](#)
- [全般性不安障害の体験談、治療法・克服法の口コミ情報](#)
  - [概要](#)
  - [特徴・症状](#)
  - [治療](#)

## 全般性不安障害の体験談、治療法・克服法の口コミ情報

- 私はこの病気に5年程なっていました。今は克服しました。  
この病気から逃れるには自己をしっかり分析して、ストレスに強い性格に変えることが肝要です。生活に支障をきたして、自信がなくなったり自分が弱くなったと感じるとは思いますが、怪しい治療法や団体に頼らず自分自身にしっかり向き合ってください。  
結局この病気は自分の性格が不安を集めやすいことから起こるのではないのでしょうか。例えば、結果が出て悪い面を考えてしまうとか。  
薬も役には立ち、不安のコントロールとセロトニンを増やすことによって多少改善されることで克服しやすくなります。ただし、自己の分析、変革が先であくまでも補助と捕らえてください。  
不安や身体にでる症状（心臓の上の皮膚のしびれ、下痢）で辛いですが、意外と生活はなんとかなります。鬱を防ぐためにも人とは接して、できるだけいつも通り生活してください（ストレスが多い状況は避けて）。  
長くかかるかもしれませんが、きちんと向き合えば克服できる病気です。今までの人生を見直すチャンスと前向きに考えてじっくりとりこんでください。  
一番重要なのは、自己の性格、ストレスの発生源をしっかり分析することだと思います。 -- ケンピス (2009-06-06 12:33:44)
- こうなったら最後まで突っ走ってみる。暴走か逆走かしらねえけど。（\*・ ・）  
<http://mbtu.net/img/def300014> -- Megami (2011-10-12 01:08:43)

名前:

コメント:

**投稿**

（体験や克服方法、口コミ情報を書いてください）

全般性不安障害（ぜんぱんせいふあんしょうがい、Generalized Anxiety Disorder）は不安障害の一種。

### 概要

誰もが感じる正常な不安ははっきりした理由があってその間だけ続く。しかし、全般性不安障害の場合、特殊な状況に限定されない、理由の定まらない不安が長期間続き、ついには日常生活にも支障をきたすようになる。

例）天災・不慮の事故や病気などを必要以上に、極端に不安に感じてしまう 等。

全般性不安障害の患者数はパニック障害の患者数より3～4倍多いとされ、1000人に64人くらいが経験すると報告されており、まれな病気ではないと言える。

不安障害のなかでは一般的で発症は10代半ばが多いが、精神科にはかなりの時を経て受診するケースが多い。原因はわかっていないが遺伝的要因や神経質の性格、現在のストレス状態や自律神

経の障害などが発症の影響だと言われている

## 特徴・症状

仕事や学業、将来、天災、事故、病気などのさまざまな出来事または活動について、過剰な不安と心配がある。しかし、その原因は特定されたものではない。不安や心配を感じている状態が6ヶ月以上続いており、不安や心配がない日よりある日のほうが多い。不安や心配は、次の症状のうち3つ以上の症状を伴っている。

- そわそわと落ち着かない、緊張してしまう、過敏になってしまう
- 疲れやすい
- 集中できない、心が空白になってしまう
- 刺激に対して過敏に反応してしまう
- 頭痛や肩こりなど筋肉が緊張している
- 眠れない又は熟睡した感じがしない

## 治療

治療には抗不安薬などを使う薬物治療か[[精神療法]が用いられる。抗不安剤（ベンゾジアゼピン系）は長期間服用した場合、精神的依存や眠気などの副作用がある。

具体的には、抗不安薬や抗うつ薬などを用いて、不安をコントロール可能になるまで軽減、その上で精神療法により自ら不安をコントロールできるようにする。

[社会不安障害・社会恐怖\(Wikipedia\)](#)より

---

[神経症治療法・克服法口コミ・感想\(トップページ\)](#)へ戻る