

●10～20代によくあるメンタル不調

—こころの病気のサイン

こころの病気のサイン

こころの病気というのは、身体の病気と違ってたいへんわかりにくく、気づきにくいものです。

また、その症状はこころだけに現れるものではなく、**身体面、行動面**とさまざまな症状として出現するので、頭痛や胸の痛みなど「最近体の調子が悪いな」と感じていることが、実はこころの病気であったということもあります。こうした様々な症状は、**こころの病気に気づくためのサイン**でもあります。

「厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」では、若者に見られるこころの病気の症状をわかりやすく紹介しています。こちらで紹介されている内容を参考に、以下にそれぞれの病気の症状を挙げてみます。

こころの病気のそれぞれの症状

うつ病

- ・悲しく憂鬱な気分が続く
- ・やる気が出ない ・眠れない
- ・好きだったことに興味がなくなる
- ・イライラする など

社会不安障害（社会恐怖）

- ・人前で過度に緊張する、怖い
- ・人が多くいる場所に強い苦痛を感じる など

摂食障害

- ・食を始めるとやめられない
- ・食べた後、自分で吐く、あるいは下剤・利尿剤などで排出する
- ・どんなにやせても太っていると思いつく
- ・食べる量が極端に少ない
- ・月経不順・無月経になる など

パニック障害

- ・心臓がどきどきする
- ・息苦しい、窒息しそう
- ・死ぬのではないかと怖くなる
- ・自分がコントロールできない、現実でない感じがする
- ・自分が変になるかもと怖くなる など

統合失調症

- ・実際にはないものが見える
- ・他の人には聞こえない声が聞こえる
- ・ありえないことを確信し、思いこんでしまう
- ・支離滅裂で脈絡のないことを言ったり、考えたりする
- ・周りの人が悪口をいっていると感じる など

