

# 全般的な不安障害

2025年5月7日 18:34

## ●緊急対処法（何よりも症状が凌駕したとき）

不安はこころが発する警告、一歩先をみて備える一種の防衛  
それ自体は悪いことじゃない、自分のその性格を認識してあげて  
暴走を弱め、そしてリラックスまでもっていこう  
はい！腹式呼吸！

### ・怒りに対して

周りに人がいる場合、周りから距離を取る

離れられない場合、相手の真偽を議題から降ろす

あなたはこころの力学的に怒りやすい。ただそれだけ

いったんこれを思い出して客観的に落ち着く

感情は複雑かもしれない、でもその時に言わなきゃどうにもならなくなる事なんでない

後からのサポートで何とかなるから、とりあえず腹式呼吸

感じた感情を否定するのではない、そう感じやすい人、そう考え客観視し落ち着く

はい！腹式呼吸！

落ち着いたら後々のために簡単でもいいから記録しておこう

### ・漠然とした不安に対して

これを見ているときは、おそらく大丈夫と言いつ聞かせても効かないはず、そんなもん

まず自分の性格を認識しよう、ここにはその情報がたくさん載ってる

あなたが悪いわけでも、変わらないといけな存在ではない

できることしかできない、そしてできることをしよう、ただそれだけ

呼吸を整えよう、はい！腹式呼吸！

落ち着いたら後々のために簡単でもいいから記録しておこう

## ●付き合い方

### ●どんな特徴が出るのか

- ・漠然とした全体的な不安感、浮動性不安を感じる
- ・ほかの人は危険ではないと感じる状況でも強い恐怖心を抱く
- ・不安が募るあまり気持ちをコントロールできず生活に支障をきたす
- ・些細なことで不安になる
- ・注意散漫な感じになる
- ・記憶力が悪くなる感じ
- ・根気がなく疲れやすい

- ・イライラして怒りっぽい
- ・小さなことが気になる
- ・悲観的になり、人に会うのが煩わしい
- ・寝つきが悪く、途中で目が覚めやすい

#### ●なりやすい人/考え

- ・完璧主義
- ・神経質で不安を抱きやすい
- ・自分に自信が持てない
- ・人に合わせてしまう
- ・心配性
- ・衝動的
- ・ストレス耐性が弱い
- ・安心や安全に固執する

#### ●要因

- ・ 難しい状況にある時に適切に反応できるように、問題があるので警戒を怠るなど、不安感が警告を発します
- ・ 幼い時にショッキングな出来事に見舞われた経験
- ・ もともと神経質で不安を持ちやすい性格の人が環境のストレスで発症する
- ・ 遺伝性や後天性のセロトニン, ノルアドレナリンのバランスが崩れる

#### ●対処法に関する情報