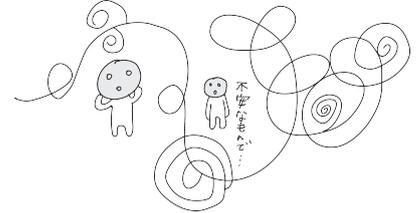




どんな病気？

ある考えやイメージがくり返しかんできたり（強迫観念）
同じ行動を何度もくり返してしまうために（強迫行為）
生活がスムーズにいかなくなる病気

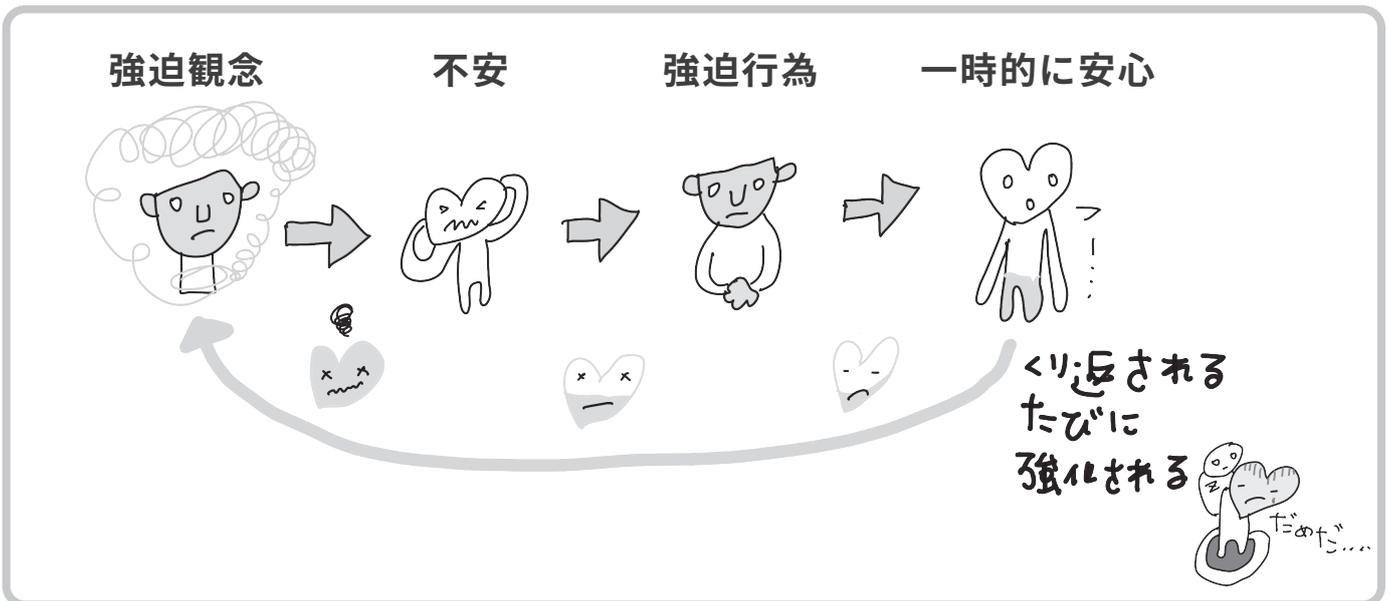


自分でも、バカバカしいと
わかっているにもかかわらず...

どんなことが起きるの？（症状の例）

手洗いがとまらず何時間 もやってしまう... きたなく感じてさわれ ないものがいろいろあ る...	鍵を何度も確認して なかなか出かけられ ない	だれかを傷つけて しまう不安にとらわ れる	何かをするときの回数 にこだわる

病気のメカニズム





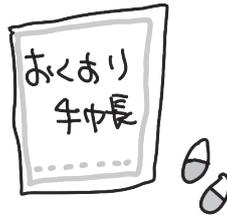
かいふく

回復のサポートになることは？

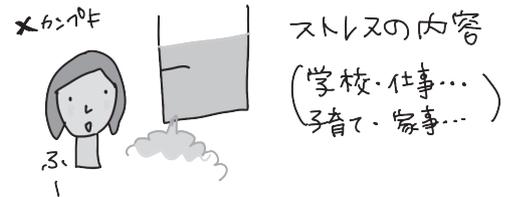
強迫症状を知る
少しずつ慣らす



くすりの治療



ストレスをへらす



本人の工夫（例）

- こわくないものから
少しずつ慣らす
- 応援団を見つける
- 回数やおしまいを
決める
 - まわりの人には強要
しないようにする
 - 自分の強迫症状に
ついて伝えてみる

まわりの人の工夫（例）

- 症状以外のところ
できていることに注目する
- 症状にとらわれない生活をめざす
- 家族が自分の時間をもつ
やりたいことをする
- 家族がサポーターに相談する
- 何気ない会話を大切にする
- 夜ねる、ご飯をたべる
- 楽しいこと、ほっとできることをする

