

しょう パニック症 1

パニック症は、不安障害のひとつで、ありふれた病気です。あなたと同じなやみをかかえている人はたくさんいます



びょうき どんな病気？

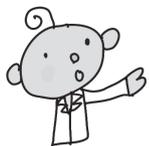
「パニック発作」がくり返し起きることにより、また発作が起こるんじゃないかと不安になったり、苦手な場所や状況ができて、生活しづらくなる病気

パニック発作とは？

とつぜん 突然おこる

しょうじょう きょうふ はげしい身体症状と不安・恐怖の発作

ピークは10分くらい
ふつう30分以内にはおさまります
からだの検査をしても異常がありません

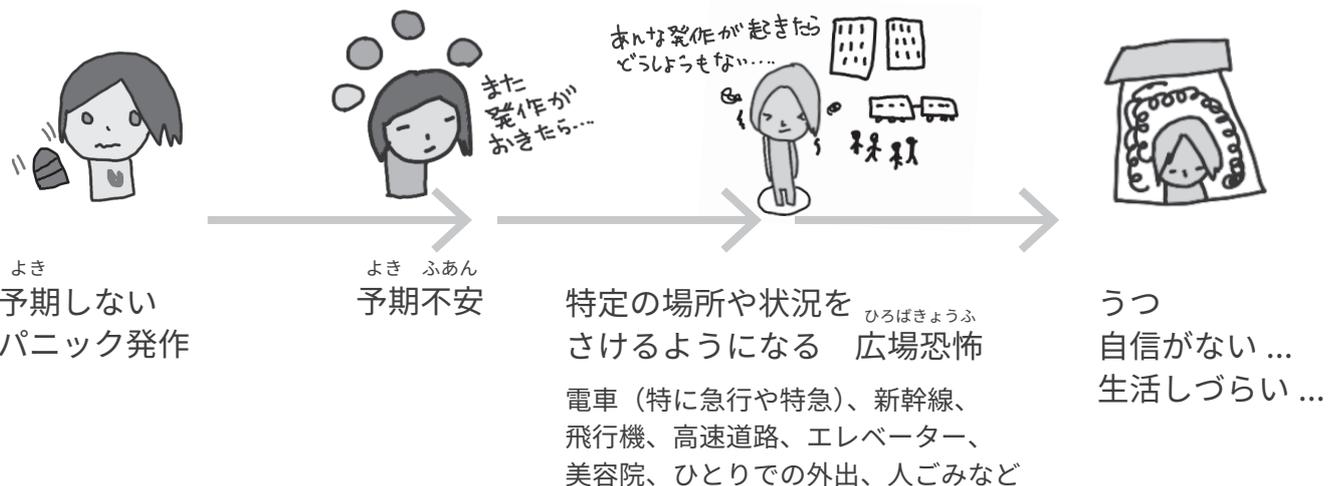


こんらん
頭が混乱しているときに使う
‘パニック’とは別の意味です



どんなことがおきるの？ どんなふうになるの？

しょうじょう けいか (症状と経過)



しょう パニック症 2

パニック発作にはピークがあって
かならずおさまります
「症状」として理解することが大切です



かいふく 回復のサポートになることは？

<p>病気について知る 少しずつ慣らす</p> <p>病気症状 自分でできること 発作について</p> <p>だいじょうぶ 百ばなすまい</p>	<p>ちりょう くすりの治療</p> <p>おくり手帳</p> <p>ストレスをへらす</p> <p>しょうぼ かんきょう ちょうせい 家、学校、職場 etc 環境の調整</p>
------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

まわりの人はどう対応したらよい？

