

気分障害とは、文字通り気分が極端に沈んだり、ハイになったりする病気です。気分が落ち込み、意欲が低減する「うつ病」や、極端にハイな時と、うつのを繰り返す「双極性感情障害（躁うつ病）」が代表的です。



■ 症状と特徴

【うつ状態】

- ・抑うつ気分
- ・意欲の低下
- ・自信の喪失
- ・自責感情
- ・将来への悲観、不眠、食欲低下 などの症状がみられます。

【躁状態】

- ・気分の高揚
- ・過剰な自信
- ・攻撃的になる
- ・買い物などの浪費行動 などの症状がみられます。

■ 接し方のヒント

気分障害では、感情のコントロールがとれないことで、自分の意志で思うような行動をとれず、自己嫌悪や悲観を繰り返しかえします。投薬治療をしながら十分な休養をとり、がんばりすぎないことが大切です。また、うつ病の時はもの見方、考え方が偏っている場合があり、考え方の幅を広げたり、別の角度からみたりすることで気分の改善を図る認知行動療法も有効です。周囲の人は、できる範囲で話をじっくり聞き、アドバイスは専門家に任せることが大切です。