

不安なときのセルフケア

① 豆知識編

不安に感じることは自然な反応。でも不安が強すぎたり、大きくなり過ぎると、心身にさまざまな影響がでてくることがあります。



どうして不安になるの？

私たちは、自分の身に何か危険なことが起こるかもしれないと感じた時に、不安になります。不安は、いわば危険から身を守るためのサイン。私たちが安心・安全に過ごすために必要なものです。

不安になると、どうなるの？

人の身体は不安を感じると、自律神経の働きによって心拍数を上げて血流を活発にし、緊張・興奮状態をつくることで危険から身を守る準備をします。

不安が大きすぎると過剰に反応してしまい、動悸、息切れ、めまい、頭痛、胸痛、食欲不振、消化不良、不眠などの身体症状が現れることがあります。

気分の落ち込み、マイナス思考、予期不安など、気分や思考にも影響を及ぼすことがあります。日常生活に支障をきたさないように、不安と上手につき合うことが大切になってきます。

不安と上手につき合うために

不安は否定したり無くそうとしても、なかなかうまくいかないものです。

また、完璧に不安を解消しようとするということにも無理があります。

ほどほどの安心・安全を感じられるように工夫することが、不安と上手につき合うためのコツだと思います。