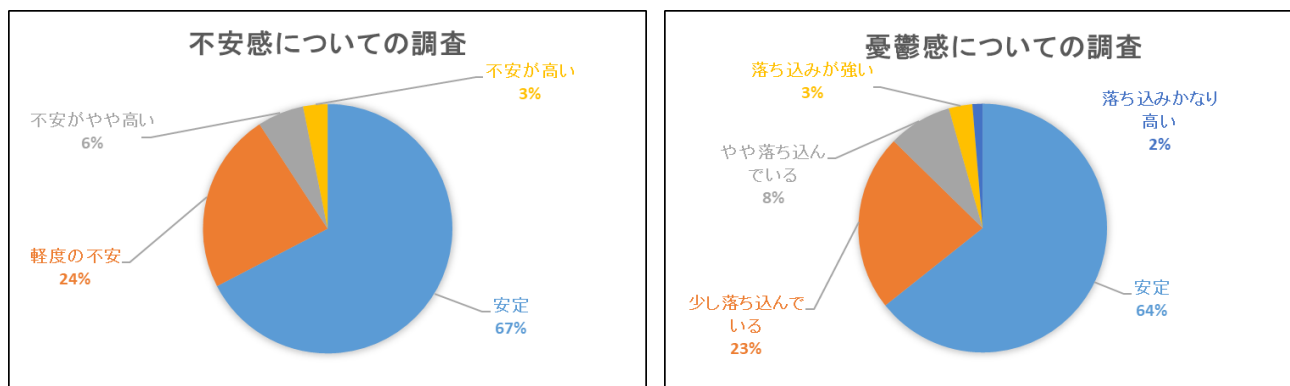




「メンタルヘルス調査」にご協力ありがとうございます。12月22日から1月22日までに職員・学生含め978名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



9月(1004名)、11月(338名)に行った調査結果と憂鬱感が高くなっているようです。不安感を感じる方は軽度不安の方が多くなっています。だんだん不安よりも疲労感や閉塞感から抑うつ感に移行しているのかもしれませんが。こちらのサイトも(<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>)ご参照ください。

今回はストレスによる体の「痛み」についてお話します。相談の中でも頭痛や腰痛、肩の痛みなどの話題はよく取り扱います。ストレスがかかると落ち込みや不安等、気持ちに影響が出るのはよく知られるようになりました。それと同時に「痛み」などの身体症状にも深くかかわっています。特に「慢性疼痛」はかかわりが深く、怒りや不安などの強い精神的ストレスを慢性的に抱えると、そのストレスによって痛みを抑える脳の機能が低下し痛みを強く感じやすくなってしまいます。こうしたストレスなど心理的要因が関係する痛みを中枢神経障害性疼痛(心因性疼痛)といいます。治療にはSSRIなどの抗うつ薬が使われることもあります。もう一つ大切なことがストレスケアと行動変容です。痛みがあるときはどうしても活動性が低下し、部屋に閉じこもりがちになることもあります。しかし、そうするとますますストレスが重なり痛みにも敏感になってしまいさらに閉じこもりがちになるという悪循環に陥ってしまうのです。「こんな状態じゃ何もできない」という考え方から「ちょっと散歩に出て素敵な風景を見てみよう」「誰かに相談してみよう」等一歩踏み出してできそうなことを行動に移したり、自分の心のセルフケアにつながりそうなりラクゼーションを取り入れてみてください。痛みは皆さんの心のSOSを伝えてくれているのかもしれませんが。もちろん、炎症があったり、怪我をしていたりしっかりと休んで直さなくてはいけない痛みもあります。ご自身で悩んだ時にはどうぞ保健管理センターのメンタルヘルス相談も思い出してください。一緒にその痛みについて相談する。それ自体もストレスケアにつながります。

🍀保健管理センターの場所・問い合わせ先🍀

🍀湯島キャンパス5号館2階

TEL: 03-5803-5081 E-mail: soudan.hsc@tmd.ac.jp