**心配ごとや不安感に悩まされたら**

ときどきストレスや悩み、不安を感じたり、特定の状況で緊張や心配に襲われたりするのは、ごく自然なことです。しかし、これらの感情が頻繁に生じたり、日常生活に支障をきたしたりしている場合は、何が問題なのか、また、これらの感情にどう対処すべきかを考える必要があるかもしれません。

不安を感じること自体は、概ねストレスに対する正常な反応です。

**セルフヘルプ戦略**

その場で行う対応戦略は、心配ごとや不安感への対処に役立つことが多々あります。たとえば、4-7-8呼吸法などのエクササイズは、神経を落ち着かせるのに有効です。具体的な手順については、今月のビデオをご覧ください。

また、似たような状況の経験や、過去にどのように乗り越えたかを思い出すなどのセルフトークも有用です。心配ごとに立ち向かって制圧するご自身の姿を想像してみてください。あるいは、ストレスを生むような思考をより前向きなものへと切り替えましょう。

心身の総合的な健康を育むことは、不安やストレスを抱えたときに落ち着きを取り戻すのにも役立つはずです。栄養のある食事をしてアクティブに過ごし、十分な睡眠を取ることにより、幸福が増進され、ストレスが軽減されます。ヨガやマインドフルネス、瞑想を実践したり、好きなことを楽しんだり、自然の中で過ごしたりすることにも同様の効果があります。

**必要に応じて相談**

強い感情が持続し、対処が難しくなり始めたら、医師またはメンタルヘルス専門家に相談してください。ご自身の感情が、日々の習慣や行動を変化させているかどうかに注意しましょう。過度の心配や継続的な不安感は、以下のような身体・行動上の症状を伴ったり、これらにつながったりする可能性があります。

* 心拍数の増加、頭痛、胸の痛み、吐き気
* 食欲不振、睡眠障害、集中力の低下
* 友人や家族との関係の途絶
* 特定の場所や状況の忌避

医師やメンタルヘルス専門家は、不安の原因究明をサポートし、それが状況に対する懸念なのか、心の病なのかを見極めます。そして、改善に向けた対処を支援してくれます。個々のニーズによっては、以下を勧められる場合もあります。

* 「トークセラピー」（認知行動療法とも呼ばれる）：マイナスな思考パターンを早期に特定し、切り替えるのに役立ちます。
* 抗うつ薬や抗不安薬などの薬物療法：症状の軽減に役立ちます。
* 上記のようなセルフヘルプによるストレス管理やリラクゼーション法

幸い、多くの人々は、適切なサポートを得ることで不安とうまく付き合い、対処できるようになります

**出典：**

HealthDirect, “Anxiety” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety>（アクセス日時：2023年3月13日）

HealthDirect, “Self-talk” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk>（アクセス日時：2023年3月20日）

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>（アクセス日時：2023年5月13日）

Mental Health Foundation, “Anxiety” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety>（アクセス日時：2023年3月13日）

NAMI, “Anxiety disorders” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders>（アクセス日時：2023年3月23日）

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened>（アクセス日時：2023年3月13日）

NHS, “Anxiety, fear and panic” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/>（アクセス日時：2023年3月13日）