



環境の変化をつまく乗り切る

パニック障害は、身体的なコンディションが悪いときや心理的負担の大きいときに症状が悪化することがあります。

とくに以下のような人生の節目などでは、心身の負担が増加することが多いと考えられます。

- 生活の大きな変化：転居や就職、結婚
- 責任や仕事量の増加：昇進、出産、育児

周囲の人の理解や協力を得たり、気分転換をはかったりして、注意しながら対応しても残念ながら再発してしまう人もいます。しかし、幸い再発の場合は、下図に見られるように、初めてのときよりも治療による回復の進捗は速いのです。

