

社会不安障害をご存じですか？

「多くの人前で話すときに緊張する」「初対面の人に挨拶をする時に恥ずかしくなる」こんな経験はありませんか。

社会不安障害は、その人が生活の中で不安や恐怖を感じている状況になると、心や体にいろいろな症状が現れる病気です。

社会不安障害の人で最も多い悩みは、1対1で人と接するときに必要な以上に緊張してしまうことです。次に多い悩みは人前で何かをすることへの強い不安です。これは、字を書く・話すといった多くの人にとってはごく当たり前の動作が、社会不安障害の人では極度の緊張や不安感から手が震えたりします。そして、その手の震えを他人に気づかれないかと心配になり、人前でこのような行為をすることを避けるようになります。引きこもりなどは社会不安障害でよくみられる症状の一つです。

社会不安症状が出やすい状況

大勢の人前で話す パーティなどで人と打ち解ける 数人で会話をする
面接を受ける 挨拶をする 電話の対応をする お茶を出す 字を書く など

心の症状

ほかの人から自分がダメな人間だと思われないか 人前で恥をかくのではないか
人前でパニックになってしまうのではないか 失敗するのではないかなど

体の症状

手足が震える 声が震える 顔が赤くなる 顔がこわばる 汗をかき
声が出ない 食事がのどを通らない 動悸がする 吐き気 おなかの不快感
口が渇く 息が苦しくなる トイレに行きたくなる
頭が真っ白になる めまいがする など

これらの不安障害で思い当たる症状があれば、精神科・神経科・心療内科・メンタルクリニックで専門的な診断、治療を受けましょう。