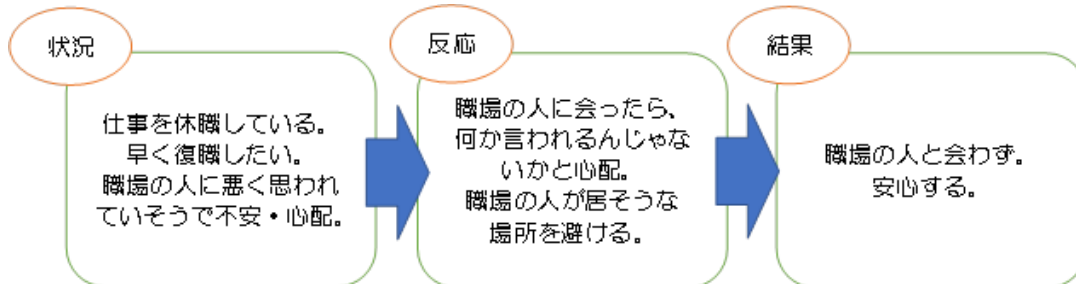


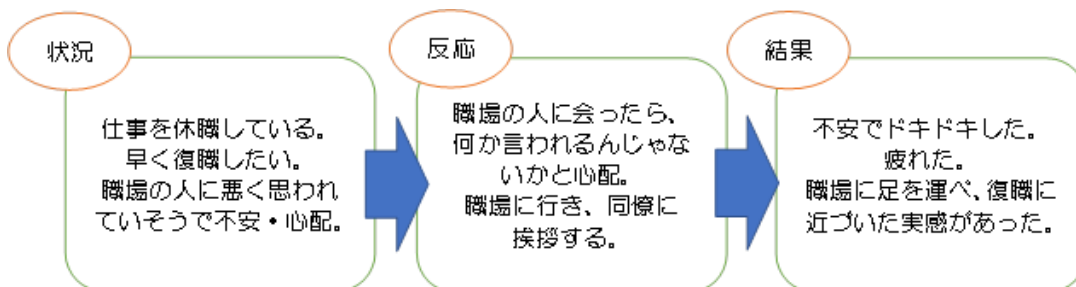
②うつ症状、不安症状によって起こりがちな、ストレス場面回避の改善

①と同様に、よくある事例を分析したものです。



一般的に、不安を起こす原因は避けたいものです。避けることで、「不安」は一時的に治まります。しかしこの場合、職場の人に何か言われるという不安は避けられますが、復職したいという目標から遠ざかることとなります。ここでも短期的には楽に感じられるが、長期的にはより状況が悪化する、という悪循環が見られます。

ここから抜け出す為に効果的な方法は、長期的に見て目的にかなう方法をとることです。多くの場合、敢えて不安を起こす状況乗り越えることになります。例の場合では、職場の人に会うこと、実際に職場に行くことなどが当てはまるでしょう。



今まで不安で避けていたことに取り組む為、当然不安や心配は起こります。しかし、長期的に見た場合、前者は職場の人と会わない傾向を強める(状態が悪化)するのに対し、後者では不安や疲れは起こるものの目標である復職に少しずつ近づくことができます。何度か続けていくことで不安に慣れてくる場合も少なくありません。

