

精神疾患と大学生

大学生年代の青年期は、多くの精神疾患の好発時期にあたります。しかし、自分自身でも自覚しにくく、周囲の人も気づきにくいことがあるかもしれません。精神疾患のために、授業を欠席することが多くなったり、日常生活が送りづらくなったり、対人関係がうまくいかなくなっていたり、食事や睡眠などに問題が起こってくる場合があります。早めの対処で、精神疾患が改善すると、これらのことが順調に進むようになるかもしれません。以下、大学生年代でよく見られる精神疾患について紹介します。

うつ病、躁うつ病

「何をしても面白くない」「やる気が起きない」「気分が落ち込み、涙もろくなってしまう」ことは、忙しすぎて疲れていたり、辛いことが重なったりした時に短期間であれば誰にでもおこることです。しかし、これが何週間も続いてしまい、食欲もなくなって痩せてきたり、夜も眠れず、朝起きても疲れが残り億劫で起きだせなくなってきた時には、うつ病かもしれません。以前、うつ病は中年期に多いと言われていましたが、最近では若い人達にも多くみられるようになってきています。症状が強くなると、「死んでしまった方が楽なのではないか」などという気持ちが起こってくることがあるため、注意が必要です。また、うつ症状と「気が大きくなりすぎて、買い物などが増える」「眠らずに毎日遊びに出かける」など元気が出過ぎる躁症状がおこってくるという躁うつ病もあります。

社交不安症(対人恐怖)

「人前で話す時に非常に緊張してしまいゼミなどの発表ができない」「人と話す時に緊張するので友達ができない」ことで悩む人達があります。また、「周囲に他の人がいると緊張して食事などができない」ことも起こることがあります。この強い緊張感や不安感はなかなか周囲の人に理解してもらえないと考えていることが多いかもしれません。不安感、緊張感をうまく和らげ、徐々に自信をつけていくことで改善していく可能性があります。

パニック症

突然、強い不安感が起こり、動悸、息切れ感、このまま死んでしまうのではないかと恐怖感が数分間で非常に強まることがあります。これをパニック発作といいます。予想できないパニック発作が繰り返し起こり、またパニック発作が起こるのではないかと心配が続いたり、この心配のために必要な行動をとることができなくなってくるのがパニック症です。パニック発作を起こりにくくし、必要な行動をとれるようにする対応で改善していく可能性があります。

摂食障害(拒食症、過食症)

「食事量が少なく痩せ続ける」「食べると太るのではないかと心配になり、吐いてしまったり、下剤をたくさん飲まないで安心できない」などのことが起こることがあります。拒食症は特に若い女性に多くみられるようになってきています。最近では、男性でもみられます。特に女性で体重が標準体重の80%以下に痩せてしまっていて、

3ヶ月以上月経不順が続いているようであれば、拒食症になってゆく心配がありますので食生活には注意しましょう。保健センターでは栄養相談もおこなっていますので、気軽に相談してみましょう。また、短時間にたくさんものを食べてしまう過食症もあります。規則的な食生活を心がけましょう。

強迫症

「手が汚れてしまったのではないかと心配になり、手洗いが多くなってしまう」「鍵をかけ忘れたのではないかと心配になり、何回も確認してしまう」ことが起こることがあります。心配なことが思い浮かんで、それを打ち消すために手洗いや確認などに長時間かかり生活が不便になります。治療により症状が軽減すると日常生活が送りがやすくなります。

統合失調症

「誰もいないのに自分の悪口が聴こえてくる」「周囲の雰囲気恐怖しく感じる」「周囲の人の言動が自分に何かメッセージのようなものを送ってくる感じがする」ということが起こることがあります。このため、恐ろしくて外に出られなくなったり、友達との人間関係が悪くなったりすることがあります。統合失調症は若い人におこることが多く、早めの対処が重要です。

睡眠障害

夜更かしをすることが多く、睡眠リズムが乱れ、朝起きることが難しくなることがあります。また、うつ病では、寝付きはさほど悪くなくても、夜間に頻回に目が覚めたり、朝早く目が覚めてしまいその後寝付けなくなることが多くみられます。統合失調症でも眠れなくなることがよくみられます。日中に急に眠り込んでしまうナルコレプシーという睡眠障害では、笑ったりした時に急に体の力が抜ける情動脱力発作や寝入りばなに悪夢や生々しい鮮明な夢を見ることがあります。夜間に、時々、呼吸が止まってしまうため、日中に眠気が強くなることもあります。また、睡眠時間帯がだんだんずれていく概日リズム睡眠-覚醒障害もあります。睡眠中に起き上がって歩き回ったり、夢を見ている時間帯に実際に夢で演技しているような行動をとってしまう睡眠障害や、足がむずむずして眠れなくなる睡眠障害もあります。睡眠は、快適な日常生活を送るために重要な要素の一つです。規則的な生活リズムを心がけましょう。

お問い合わせ連絡先:

保健センター事務又は精神衛生相談

N16W7、体育館南隣り

事)011-706-5345(平日 8:30~17:00)

精)011-706-5418(平日 8:30~17:00)