

「うつ」は誰もが罹る「心の風邪」

「うつ」は誰もが罹る「心の風邪」と云われ、最近では1 / 10人は「うつ」と云われる程、身近なものになってきている。

ネットで「うつ」の簡易診断のチェックリストも目にすることがあり、自分なりにチェックを試みると、見事に「赤信号」で「専門医に診てもらうことをお勧めします。」と診断されたことも…(@_@)??

改めて「うつ」の言葉の意味を調べると、「何らかの刺激によって生体に生じた歪みの状態を意味し、一定の限界を超えてしまうと身体や心に摩耗が生じる。抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患。2週間以上にわたり毎日続き、生活の機能障害を呈している。」とあり、「ある程度の重症度を呈するもの」が「うつ病」と呼称されるよう。

「何らかの刺激」とはプレッシャーと言われるようなものであろうが、プレッシャーとは、言い換えれば「不安感」のことだろうと思う。

更に、不安感とは何かと推測するに、他の動物に比較して、人は前頭葉の働きで未来を予測、推理する能力に優れているが故の副産物とも考えられ、推理する未来の自分と今の自分との間にギャップがあれば不安を感じるということでないだろうか。

では、不安感を抱かないようにするためには「どうすればいいのか？」だが、あるうつ病の体験者のブログに「うつ病からの回復は、元に戻ることでなく生まれ変わりの儀式のようなもの。」とあったが、うつ状態にならないようにするヒントがあるような気がする。

要は、うつ状態から抜け出すには、まず自らが変わろうとする気持ちを持つかどうかということでないかな。

今日は明日からの自分の誕生日（生まれ変わりの日）と考えれば、ストレスを感じていた自分は既になく、明日からの自分という真っ白のキャンバスに、新たな自分という絵をどう描くかということであろう。

こうした意味では、何度も誕生日を迎えてもいいように思う。

また、過去には使ったことのない色の絵の具（ヒント、アドバイス）を周りから大いに借りてこそ、過去には描けなかった絵を描けるような気がするだけに、「貸して！」と云える勇気ある自分にまずは変わることでないだろうか。

本人に借りる気持ちがなければ、周りがいくら絵の具を貸しても使ってもらえないことになる。

やはり、未来がどうなるかではなく、どうするかが大事なこと！