第10回、曝露療法

○不安は回避によって増強される

　不安を感じた時に、回避すれば、一時的に不安は落ち着きます。しかし、次に同じ問題が起きた時、以前より強い不安を感じてしまいます。回避は短期的には良い解決手段ですが、長期的には良い解決手段ではありません。不安には立ち向かっていくことが大事です。

　例えば

・新幹線に乗るのと不安になるので、乗るのを避けていた。次第に飛行機、急行の電車が乗れなくなり、また各行き電車にも乗れなくなった。

→薬物治療を受けつつ、少しずつ電車に乗るようにしていった。徐々に慣れ、長い距離も乗れるようになった。

・人前に出るのが苦手で、避けていた。苦手意識が強くなり、人と話せなくなった。

・汚いものに触るのが苦手で、次第に誰かが触ったかもしれないものは触れなくなった。

・失敗することが苦手で、次第に失敗をさけるために、行動することが減った

など。

　不安から逃げることもよいですが、立ち向かうことも大事です。

　今回は「曝露療法」という立ち向かい方を学びましょう。

○長期中期短期目標をつくる。

　長期中期短期の目標をつくりましょう。ここでは簡単に、5年後、1年度、半年後を目安に目標をたててみることにします。

例

|  |  |
| --- | --- |
| 5年後 | 薬も必要とせず、飛行機をはじめ、どんな乗り物にも乗れる |
| 1年後 | 薬は使いながら、飛行機もなんとか乗れる |
| 半年後 | 通院を続け、内服継続。急行も乗れるようになってきた。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 5年後 |  |
| 1年後 |  |
| 半年後 |  |

○不安階層表をつくる

　あなたにとって、不安なものを上位に、比較的耐えられるものを下位に書いてみてください。

例

|  |  |
| --- | --- |
| 100 | 飛行機に乗る |
| 80 | 新幹線で東京から博多まで行く |
| 60 | 新幹線で東京から大阪まで行く |
| 40 | 混んでいるときに急行の電車に乗る |
| 20 | 急行の電車に乗る |

|  |  |
| --- | --- |
| 100 |  |
| 80 |  |
| 60 |  |
| 40 |  |
| 20 |  |

○曝露療法を行う

　曝露療法とは、不安階層表の下位のものから身体を慣らしていき、最終的には上位のものに挑戦していくという方法です。いきなり上位からはじめてはいけません。不安に負け、自信を失う可能性があるからです。

　できるだけ簡単で、不安を感じにくいものからスタートし、成功体験を重ねていくことで、上位のものを挑戦していくという、問題解決方法のひとつです。

　できるだけ細かい階層表をつくり、日々のスケジュールの中に慣れのトレーニングを組み込んでいってください。