〇パニック障害の薬の飲み方

1、抗不安薬（ワイパックスなど）を発作が起きそうなときだけ、時々のむ

もし、抗不安薬をほぼ毎日のむようになるのなら…

２、抗うつ薬を飲みながら、抗不安薬を飲む

　　抗うつ薬は最大量まで増やすのが良い。

抗うつ薬は効果が出るまで、２～４週間ほどかかる。

抗うつ薬は抗不安薬に比べて、効果は実感しにくい。

しかし、長期的にみると抗うつ薬を併用した方が寛解（治療終了）が早い。

3、抗うつ薬を飲みながら、抗不安薬を時々のむ

半年から１年後、生活リズムが整う、ライフイベントが落ち着く

などを目安に、抗うつ薬の減薬を開始する。

４、抗不安薬を時々のむ、もしくはお守り代わりに持ち歩く

　治療の終結を急ぐより、薬をしっかり飲み、発作を抑えることが大事

　発作が起きないようコントロールすれば、次第に発作が起こりにくくなる

○薬以外の治療法

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。

○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。

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

○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。