

〇●〇精神障がいについて知ろう〇●〇

精神障がいは、精神疾患のために障がいが生じて、日常生活や社会生活を送ることが難しくなります。主な精神疾患には統合失調症、うつ病、アルコール依存症、薬物依存症、不安障がい、PTSD、認知症などがあります。

困っていること

- ・ 精神障がいの症状は、外見からはわかりにくいので、周囲から障がいを理解されにくい傾向があります。また、薬を服用したり環境が安定することにより軽快していきませんが、一方で「自発性がない」「集中力や持続性がない」などの症状が見られることがあり、周囲から怠けていると誤解を受けることがあります。
- ・ 精神障がいへの周囲の無理解から、孤立したり、病気を隠したりすることがあります。
- ・ ストレスに弱く、精神的に疲れやすい傾向があります。
- ・ 長期入院などから社会生活に慣れていない人がいます。

サポートするときのポイント

- ・ 精神障がいへの間違った知識や思い込みによる偏見をなくし、正しい知識を増やしていきましょう。
- ・ 相手に不安を感じさせないように、穏やかな対応やコミュニケーションを心がけましょう。
- ・ 相手が理解できるまで、「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」話しましょう。

災害時にサポートするときのポイント

- ・ いつもと違う状況で不安になりパニックを起こすことがあります。静かな場所や安全な場所への誘導や落ち着くまで見守りをしましょう。
- ・ 服薬が必要な方もいるため、正しく服薬しているか確認をしましょう。