

不安障害とは

- ▶ 不安とは

不安になることは脅威に対する正常な反応です

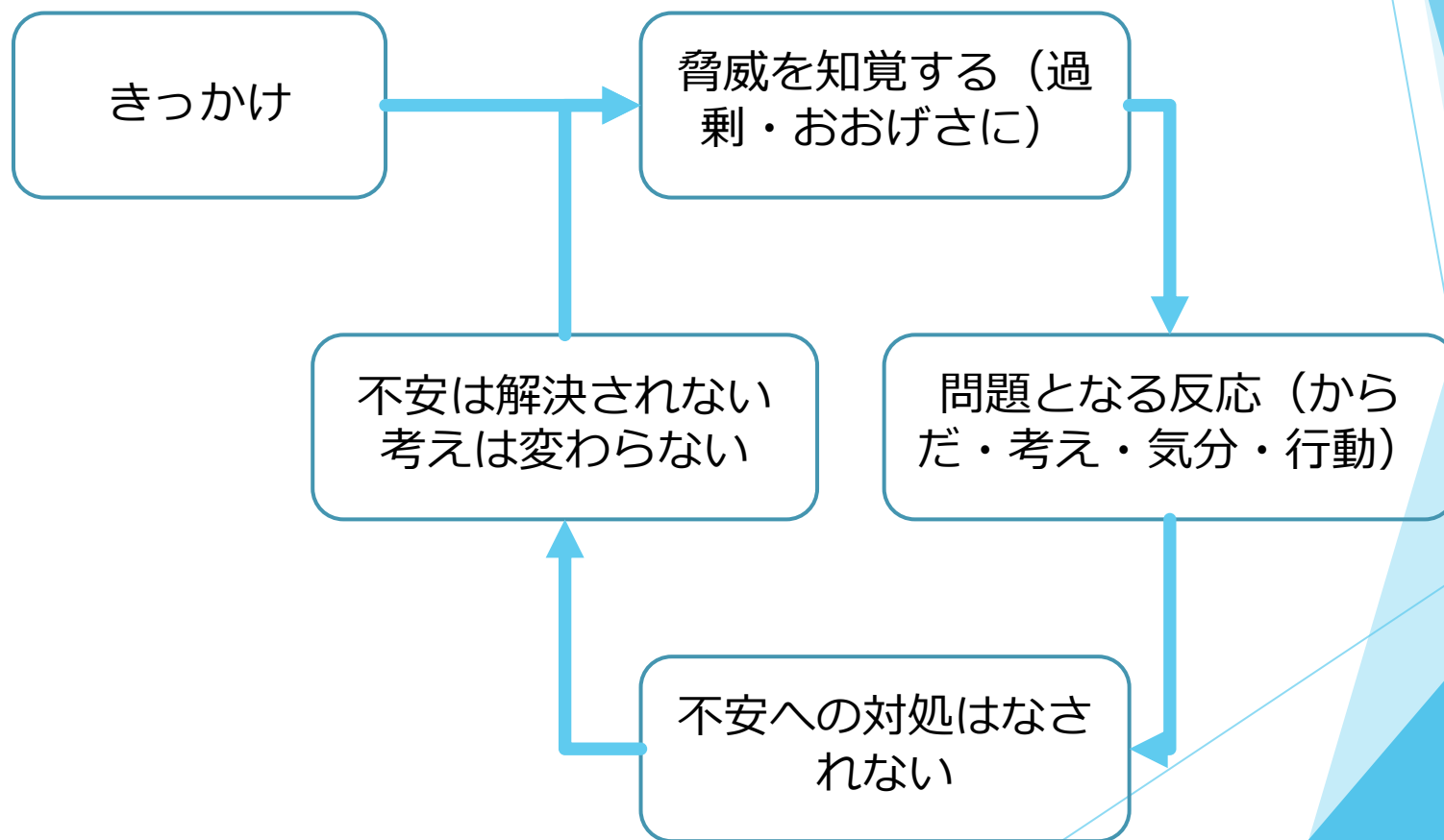
しかし、

不安を過剰に感じたり、脅威を過大に評価したりすることで不安の軽減のためにおおげさな行動をとらざるを得なくなることがあります

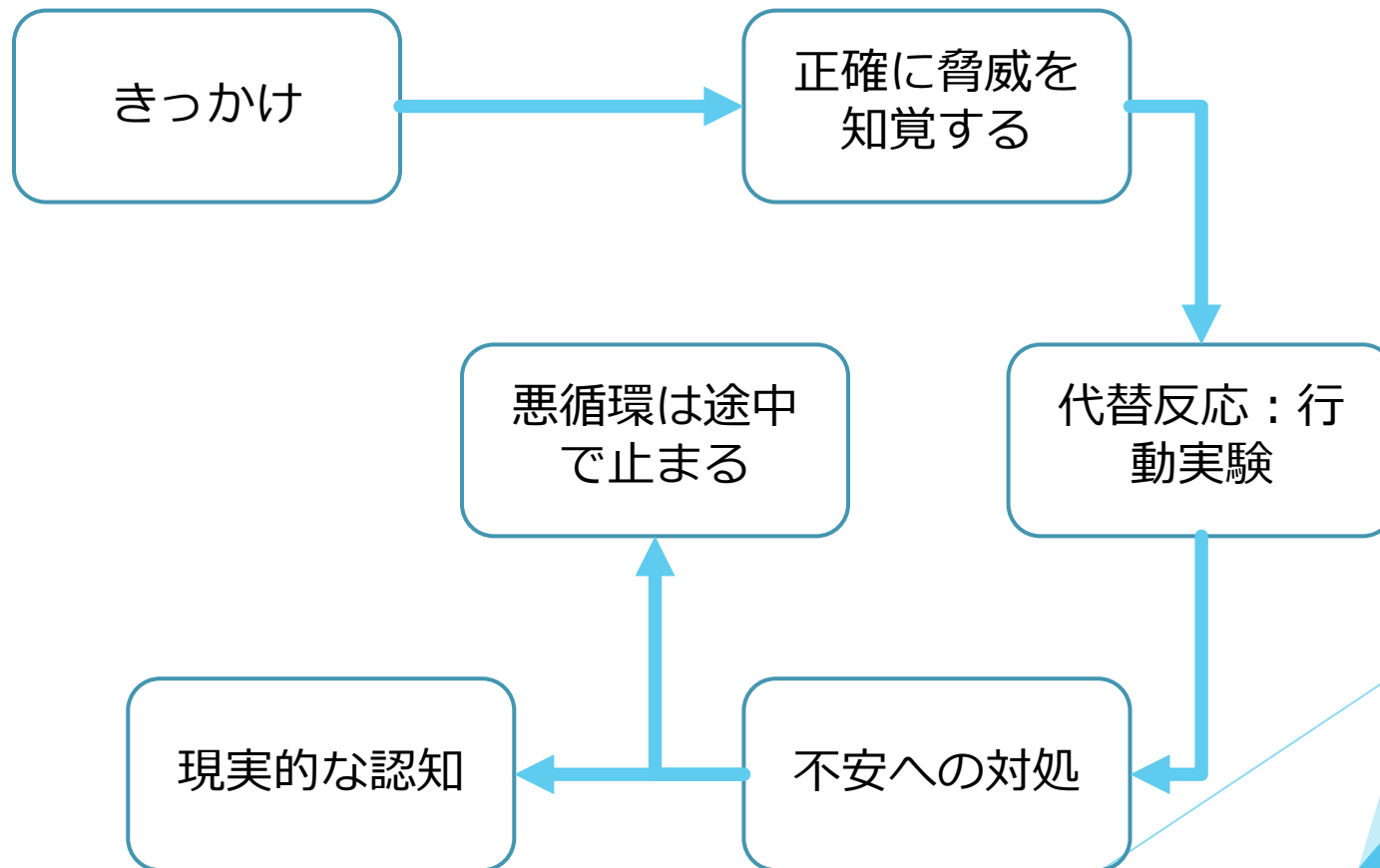
- ▶ そのことで生活に支障が出ていること

これが不安障害です

不安障害の悪循環



不安障害の認知行動療法



さまざまな不安障害

- ▶ 特定の恐怖症
- ▶ パニック障害
- ▶ 心気症
- ▶ 社交恐怖
- ▶ 全般性不安障害
- ▶ 強迫性障害
- ▶ 急性ストレス障害
- ▶ 心的外傷後ストレス障害