



イライラ!!!

憂うつ...



現代はストレスフルな社会なので、誰でもイライラしたり落ち込むことはありますが、女性ホルモンの影響を受けている女性や不妊治療では、特にイライラしてどうしようもない、落ち込んでなかなか立ち直れないことも多いものです。

「なんだかわからないけれど、イライラ!」する時は、深呼吸<丹田呼吸法(腹式呼吸)ほか>を繰り返してみましょ。また、生理前になると、イライラ、キリキリしたり、わけもなく涙がでてくる時は PMS (月経前症候群) かもしれません。

ところで、不妊治療では夫婦関係はとても大切ですが、たとえば「自分で片付けて!と毎日言っているのに、夫は少しも変わらない!」「不妊治療で辛い思いをしているのに、夫は半分他人事のようにしている!」とイライラしたり、そのイライラの気持ちをうまく表現できずに八つ当たりをして、二人の関係が険悪になったり自己嫌悪に陥って、ますます辛くなったりもします。

あるいは、「結婚すれば子供は授かるものだと思っていたのに、できない私は女性として価値がないのでは」と気持ちが沈んだり、「生理が来てしまった、子供はできないのでは?この治療をいつまでしたらいいのか、いったいどうなるのだろうか」と不安になったり、「できなかったら、どういう生き方をしたらよいのだろうか」と考えあぐねることもあるでしょう。また、「妊娠している人をみると妬ましい、流産してしまえばいいとさえ思うが、そんな風にしか思えない自分は最低の人間だ」と落ち込んだり、仕事との両立に頑張るうちに、ある日突然涙が止まらなくなった、疲れがとれない、何をしても楽しくない、なにか悲しい気分が続く、眠れないといった状態になることもあります。

この状態はゆっくり休むことが大切なうつ状態と思われま。こうした時、皆様はどうしていらっしゃるのでしょうか。

今日は、まず、ここ2週間~1ヵ月間を振り返りながら、ご自分の状態をチェックしてみましょう!



チェックリストは裏面にあります。



Check 1

1. 気持ちが沈んだり、憂うつになる ()
2. わけもなく泣いたり、
泣きたくなるときがある ()
3. イライラしたり、気分が落ち着かない ()
4. 仕事や家事がはかどらず、
何をするのもおっくう ()
5. 朝は特に気分が重く、動く気になれない ()
6. 食欲がない、食べてもおいしくない ()
7. 趣味などに興味もてなくなってきた ()
8. 物事をなかなか決めることができない ()
9. 自分は役にたたないと思う ()
10. 毎日がつまらないと感じる ()

いいえ0点 時々1点 しばしば2点 いつも3点

Check 1

合計 _____ 点



Check 2

1. 身体がだるい ()
2. なかなか眠れず、
寝てもすぐに目が覚めてしまう ()
3. 寝ても疲れがとれない ()
4. 息苦しくなったり、動悸がする ()
5. 喉の奥がつかえている感じがする ()
6. ダイエットしていないのに痩せてきた ()
7. 便秘をしている ()
8. 首や肩のこりがひどい ()
9. 腰痛に悩まされている ()
10. いつもどこかしら体調が悪い ()

いいえ0点 時々1点 しばしば2点 いつも3点

Check 2

合計 _____ 点



Check 1 + Check 2 合計 _____ 点

では、診断をしてみましょう！

0～11点 ⇒⇒問題ないでしょう

12～25点 ⇒⇒セルフケアが必要です

(大泉 News Paper No.27～29 をご参照ください。)

26点～ ⇒⇒臨床心理士にご相談ください

不妊症は妊娠できないということに加えて、うつ症状、強迫症状、不安症状ほか様々な精神的な問題と繋がりがやすいのです。

皆様のなかには、青年期危機、中年期危機という言葉をご存知な方もいらっしゃると思いますが、不妊治療中も、不妊に伴うさまざまな喪失感、罪悪感、怒り、憎しみ、悲しみ夫婦間の問題、そして性的動揺などに関連する「不妊の危機」であることに注意していただければと思います。

文責 相談室 臨床心理士 畔柳園子

チェックリスト出典 イライラ・落ち込みが激しいときの本 小学館

