【離脱者の方へ】

①離脱症状への対処と心構え

・精神症状対策の基本

　減・断薬のタイミングは専門家と共に慎重な判断をする事が重要です。そして、離脱の際は常に第三者的視点で症状を観察する事を大事にして下さい。症状の推移は必ず記録し、漸減指導医と情報を共有して下さい。離脱で起きている精神症状を自分のものとして認識してしまうと、エンドレスな恐怖感に繋がり、ますます辛くなります。ネガティブ思考は全て離脱のせいと割り切り、自分を破滅させるような絶望的な思考は中断するように心がけて下さい。

　イライラ・焦燥感は自傷・他害の恐れがありますので、他者との接点を避けながら安全な場所でサポートしてくれる人と過ごせる環境作りが重要です。記憶障害により、火の消し忘れ・鍵の閉め忘れ等が起こるケースがありますので、それらを確実に防げる安全策を整えて下さい。原疾患への予防策（環境を変える、カウンセラーを探す、代替療法等）を漸減前にあらかじめリサーチ・準備しておかれると、離脱後の生活がよりスムーズになる事と思います。

・身体症状対策の基本

　離脱では多岐に渡り様々な身体症状が起こります。一時的に、健康であった頃とは全く比較にならないような酷い状態となってしまうケースもあります。先ずは栄養バランスに留意し、体に優しい生活を心がけて下さい。代替療法に関する知識を持たれる事も大きな助けとなるでしょう。

②離脱症状対策

不眠で交感神経優位となると、リンパ球減少をきたし、疾患の回復も遅れます。副交感神経優位にさせるケアが回復を早める鍵です。

※個々の体質によってこれらの有効性は異なります。是非御自身に合った対策を探してみて下さい

|  |  |
| --- | --- |
| ・自律訓練法・・・リラックス効果　パニック発作予防など  ・アロマテラピー・・・リラックス効果　火照り、感染症、パニック発作予防など  ・認知療法・認知行動療法・・・離脱の鬱症状で起こる認知の歪み、強迫観念の緩和　原疾患対策など  ・鍼灸・・・リラックス効果　離脱症状全般の緩和など  ・散歩・・・リラックス効果　リフレッシュ効果　イライラ時の気分転換など  ・水泳・・・リフレッシュ効果、身体症状全般の緩和など  ・栄養療法　糖質制限・・・離脱症状全般の緩和　原疾患対策など  ・マッサージ・・・リラックス効果　筋肉の症状の緩和など  ・ストレッチ・・・リラックス効果　筋肉の症状の緩和など  ・ヨガ　ピラティス・・・リラックス効果　筋肉の症状の緩和　バランス感覚の回復促進など  ・温泉療法・・・リラックス効果　 離脱症状全般の緩和など  ・冷え対策・・・離脱症状全般の緩和など | ・プラセンタ療法・・・離脱症状全般の緩和など  ・漢方・・・離脱症状全般の緩和など  ・森林浴・・・リラックス効果　 離脱症状全般の緩和など  ・瞑想・・・リラックス効果　精神症状の緩和など  ・爪揉み療法・・・リラックス効果　離脱症状全般の緩和など  ・お手玉・・・反射力　運動能力の回復など  ・手芸・・・リラックス効果　芸術療法に期待される効果など  ・楽器演奏・・・リラックス効果　芸術療法に期待される効果など  ・描画・・・リラックス効果　芸術療法に期待される効果など  ・クロスワードパズル・・・記憶力、思考力の回復促進など  ・半身浴　ミストバス（よもぎ蒸し等含む）・・・リラックス効果　離脱症状全般の緩和など  ・総合栄養流動食・・・食欲不振時の栄養補給 |

③症状のゆり戻しについて

　断薬後は回復を待つだけなのですが、ストレスフルな出来事・気候の変化（気圧・気温）・ホルモンバランスの変化などにより、一時的に回復が２歩も３歩も後退したような状態になってしまう事があります。女性の場合は生理のリズムと連動しているケースもあります。こうしたゆり戻し症状が起きる時期は、春の暖かくなる頃、台風の季節、秋から冬に推移する季節が多い様です。

　頑張り続けている離脱者の方にとって、ゆり戻し時は大変辛く、ゴールが更に遠ざかってしまったような状態に絶望感を感じてしまうのですが、時間の経過と共に症状は徐々に落ち着きます。幾度となくこうしたプロセスの繰り返しを経た後、最終的に状態が安定していきます。ストレスがかかる環境はなるべく回避し、ゆり戻しの季節をあらかじめ想定・心構えをしておく事で負担を軽減できます。

④仕事

　減・断薬に取り組む方々は、その症状と職種のバランスにより仕事の継続か休職・退職かを選択しています。対人の局面が多く、対人関係での直感的な気遣いや機転が必要なポジションのケースでは業務に支障をきたしてしまうので、継続が難しいかも知れません。一方で事務職、技術職等、対人ではない業務の場合は継続が比較的可能です。断薬後中期以降、コンディションに合わせて徐々に職場復帰を進めていくのが最も無理が無い方法かも知れません。

　どの様な方針を選択するにしても、先ずは周囲の理解が得られる状況である事が非常に大きなサポートとなります。

⑤精神症状と身体症状のバランス

　身体症状が強い際は精神症状が体の辛さによってマスクされる傾向があります。身体症状が弱まると精神症状が急激に強くなったような錯覚を起こすのですが、これは身体症状が楽になった事で精神症状に注意が向くようになった結果です。これも回復のプロセスですので。こうした波を繰り返しながら離脱者は回復に向かいます。

　尚、離脱者の方が感じられる典型的なジレンマに「不眠のせいで心身の調子が悪いのか、離脱のせいなのかがわからない」というものがあります。実際には、離脱症状による不眠・その不眠による身体症状がループし複雑に絡み合った結果での状態なのですが、こうしたエンドレスに見える症状も離脱者を大きく不安にさせます。ですが不眠が軽快していくのに伴いその不安も自然と払拭されていきます。

⑥対人関係について

　離脱症状では人格に一時的な変化が現れます。その殆どは被害妄想、極端ないら立ちによって相手に当り散らす等、ネガティブな方向への変化です。こうした変化のおかげで、多くの離脱者の方は離脱中に人間関係に問題を抱えてしまう事があります。例えば、離脱中に友人、知人に対してしてしまった態度、発言がその関係を図らずも壊してしまい、後悔をする局面は少なくありませんし、イライラが原因で家族に暴力をふるってしまい、離婚となってしまった深刻なケースもあります。こうした事から、離脱期間中は積極的な対人関係は避けておく方がベターなケースが多いように思います。

　個々の症状の程度にもよるのですが、離脱者の服薬・離脱の事実を知らない友人、知人などとのコンタクトを必要最低限にしておく事は、回復後の対人関係の再開を容易にしてくれます。もし身近で支えてくれる人に暴力を振るってしまう衝動がある場合は、別居等の対策も必要でしょう。こうした対処は一時的なものですし、離脱の精神症状から回復していくにつれ、また親しい関係を取り戻す事が出来ます。

　離脱者の方は大変な苦痛の中にいる上に、対人関係ではトラブルを抱えがちであり、結果的に孤独に陥ってしまうケースが多くあります。こうした状況では周囲で見守る方々の理解と忍耐強い手助けが何よりも大きな支えとなります。

⑦離脱成功のコツ

・離脱に適した環境づくり・・・ストレスの大きい環境、人間関係は避けて下さい。

・記録をつける・・・離脱症状には季節・時間帯・天気・生理周期などにより規則性が認められる事が多くあります。記録は離脱を計画的に進める際に役立ちますし、症状が一時的に悪化した場合でも離脱のパターン把握ができていれば慌てずに対処ができます。

・焦らない・・・薬は減らしていけばいつかは０に出来ます。焦らず御自身のペースで日常生活を送りながら徐々に減らしていきましょう。漸減指導医との綿密な連係が大きなサポートになります。

・サポートを沢山探す・・・漸減指導経験の豊富なドクター、カウンセラー、漢方専門医、家族・友人、自助グループ、インターネットでの支え会い等、少しでも多くのサポートを探してみて下さい。

・生命に関わる事以外は全て後回しにする・・・離脱症状が続いている間は判断力が鈍り人格も変わっています。命に関わる重要な事だけに留意し、それ以外は二の次と考え回復のペースに合わせて思索・判断をするようにして下さい。

・自身の人生の大勢に関わる重要な決定はしない・・・離脱症状が続いている間は、人生の根幹に関わる重要な決断は必ず回避して下さい。ただし複雑な家族関係、近所付き合いを避ける為の引っ越し等、離脱中の負担軽減に向けた決断は例外です。

・栄養のバランスを整える・・・人間の栄養状態と精神は非常に深く関わっています。バランスの良い食習慣を心掛けてください。腸内環境の改善、また、栄養療法に詳しいドクターの意見・著作は助けになる事と思います。

・将来の事・過去の事は考えない・・・離脱の間は絶望的な考えが浮かびがちですので、日々の目先の事のみ考え、その他の思索は避けた方が負担が少ないでしょう。先ずはその日の時間を一歩一歩着実に過ごす事に集中して下さい。

・調べ過ぎない・・・離脱中はネガティブな情報に吸い寄せられやすく、自身の症状を調べ過ぎる事で不安になりがちです。その結果として離脱症状が強くなる傾向があります。先ずは減、断薬という目標のみを念頭に置き、その障害となる過剰な情報は封印しておく事も重要です。

・重要なライフイベントがある際は漸減のペース見直しを・・・不可避の重要なライフイベントがある際は漸減ペースをそれに合わせて調整する事で対応が可能です。漸減は必ず計画通りにしなければいけないというものではありませんので、指導医と相談の上、柔軟な姿勢で臨んで下さい。

⑧離脱者の方へ５つの覚え書き

離脱を堪え難いと思った時、くじけそうになった時に読み返してみて下さい

・今の症状は永遠には続かない。

・今の症状は離脱症状なので深く考えない。

・ネガティブな考えは中断し、棚上げする。

・今の自分はちょっとした不安、気掛かりが何百倍にも増幅されてしまう状態。

・いずれ必ずホッとした気分、暖かい安心した気分を感じられるようになる。

引用　ドクター・患者さん・御家族・カウンセラーのための向精神薬の減薬・断薬メンタルサポートハンドブック　Dr常葉まり子