

- Q 1 ストレスがたまって、発散させたくても発散できないときにはどのようにすれば良いのですか。
- A 1 発散できない理由があるはずですから、それを一緒に確認します。そして、発散できない原因を取り除き、発散する練習をします。
- Q 2 初老期の代表的な精神障害で出てきたピック病とはどのような病気なのですか。
- A 2 ピック病については、p.149 に詳しく説明されています。
ポイントは、次のようなものです。
初老期に発病する
脳の萎縮がある
脳の萎縮は前頭葉，側頭葉である
(アルツハイマー病では、全体が萎縮する，特に海馬)
- Q 3 ストレスがありすぎるのも良くないが、ストレスが全くたまったことがないというのは危ないですか。
- A 3 ストレスが全くないということはありません。
ストレスがないというときには2つのことが考えられます。
ストレスを感じないほど処理する能力が高い。
実際にはストレスを感じているが、そのことに気がついていない。
もちろん、このほうが怖いのです。気がついたときにはかなり重症ということがあるからです。
- Q 4 ドーパミンの不足によって、パーキンソン病になるとのことですが、パーキンソンは治らないのですか。ドーパミンは増やせないのですか。
- A 4 ドーパミンを増やすための薬があります。
- Q 5 プチうつ(うつ病)になってそうになったとき、どうやったら治せますか。
- A 5 「プチうつ」の定義が分かりません。
軽いうつということであれば、それは一過性のものかもしれません。つまり、病気という状態ではないということです。その場合には、何らかの方法でストレスが発散できれば治ります。