

- Q 1 同じ人間なのに、精神病になったりするのは環境や育てられ方の原因ですか。
A 1 現在精神病になる原因として考えられているのは、脆弱性ストレスモデルです。
そのモデルでは、特有の症状群を発症させる脳の脆弱性（弱さ）があり、それと心理社会的な有害因子（ストレス）の相互作用によって発病するというものです。

$$\boxed{\text{脆弱性}} + \boxed{\text{ストレス}} = \boxed{\text{発病}}$$

- Q 2 抑うつ状態が増えると、多重人格になるのですか。
A 2 そうではありません。
人は耐え難い苦痛（例えば、虐待など）に出会うと、そのような苦痛を認めたくありません。そのような場合、そのような出来事とそのような苦痛を体験している自分とを自分とは関係のない自分や出来事として処理します。嫌な出来事を自分から切り離すということです。それが、自分とは異なる人格となります。
- Q 3 外因，内因，心因と，この3つが重なることはあるのですか。
A 3 ないと思います。
- Q 4 頭が痛くなりそう...とっていると，本当に痛くなることがあります。がんのような病気（重症のような病気）でも，「がんになるかも...」とずっと考えていたら，なるのでしょうか。
A 4 そうです。このような出来事をプラシーボ（プラセボ）効果といいます。
- Q 5 人と話している途中で，突然話しと全く関係のない話をするのはどうしてですか。
A 5 例えば，統合失調症の場合，頭の中にそのような考えが浮かんでしまい，言わなくては気が済まなくなってしまうからだとされています。
- Q 6 躁うつ病は途中から出ることがあるんですね。統合失調症は生まれつきなのですか。途中から統合失調症にかかることもあるのですか。
A 6 基本的に，精神障害は後天的なものです。
- Q 7 あやつられ体験は統合失調症の特有な症状と書いてあったのですが，どんな症状が出るのですか。
A 7 これは自分である行動をとったり考えごとをしたりしながらも、それがまるで誰か他人からやらされた行動のように感じられたり、自分の「考え」ではないように感じたりすることです。自分が自分でないような感じ、それまでの現実から自分だけが宙に浮いたような異質な感じを持つようです。
- Q 8 緊張したりすると，すぐお腹が痛くなってしまっって，「またお腹が痛くなったらどうしよう」と思って，また痛くなったりします。どうしたらいいですか。
A 8 緊張していることを知らせてくれているので，よいことと考えることが大切です。緊張を自覚し，和らげたりする方法を見つけるとよいでしょう。