

強迫観念について知ろう

- しつこく、何度も浮かんでくる考えや気持ち
- 取り払おうと思っても、なかなかできない

→こういう考えは誰にでもある！

普通の人でも、84%の人が同じ内容の思考を経験している

→強迫観念は脳が引き起こしている！

皮質→線条体回路の部分で起きているそうです。

→実際に危険があるからではなく、脳が間違った命令を出しています。

強迫性障害の人の特徴

- 強迫観念はとっても不安…
→その原因を「自分のせいだ」「自分に責任がある」と思う傾向がある。
- 強迫観念は間違った「誤報」
→実際に危険なことが起きるわけではない。でも、それが起きる！と思ってしまう。
- しつくりこない感覚が残り、それで悪いことが起こると、信じてしまう傾向がある。

強迫観念について知ろう(2)

- 人の不安は必ずおさまります！
- 強迫観念に抵抗しようとすると、もっと考えから抜け出せなくなります！
- 観念に対抗するには…
その考えを受け入れることが最初の一歩

→観念に対する反応を遅らせる
→考えに対する反応の仕方を変える