

こころの病気について

大学生の皆さんの年代は、様々なこころの病気はじまりやすい時期でもあります。こうした病気は、体の病気がいろいろな器官の不調によって起こるのと同じように、主に脳という極めて複雑な器官の働きのバランスが崩れることによって生じますが、早い時期に治療を受けることで、バランスの崩れを改善することができます。

具体的には、うつ病に対して抗うつ剤を用いるように、薬物治療が一つの選択となります。精神科の薬と言うと、「怖い」と心配をされるかもしれませんが、実際は、抗うつ剤や精神安定剤には、脳の神経細胞が本来持っている働きを強めるか弱めるかのどちらかの作用しかありません。従って、お薬によって何か新しい作用が脳に加わるわけではありませんし、自分の考えが変えられてしまうということもありません。

保健管理センターでは、こうした病気の予防や治療についての精神保健相談を行っています。最近良く眠れない、やる気がでない、授業中に不安で息苦しくなる、食事量のコントロールがうまくいかない、等の相談に対して、適切な医学的判断を行い、治療へとつなげていきます。ご自分のこと以外でも、ご家族や親友の問題についても相談を受け付けます。プライバシーは完全に守られますので、どうぞ安心して相談してください。