

うつ病や不安障害などの心の病気を抱えている人に対して、「薬物療法と同等か、もしくはそれ以上の効果がある」として、近年注目を集めているのが「認知行動療法」です。

英国で認知行動療法が重視されてきたのは、治療効果についてのエビデンス(科学的根拠)が出てきたからです。今回は、この内容について報告いたします。

(引用:週刊東洋経済2010.7.24)

ストレスと、その影響	賢い本人の対応の仕方	高齢期のうつ対応	企業の対応 ① ② ③	うつに強くなる方法	最新の科学的検査と治療
------------	------------	----------	----------------	-----------	-------------

① 認知行動療法によるうつ病の再発防止

うつ病の患者は、自分や世界や将来に対して、否定的、悲観的なものの見方をしがちです。

うまくいかない出来事があったときに、「自分は生きていく価値のない人間だ」「自分は誰からも認められていない」といったネガティブな「認知(考え)」を抱き、それが気持ちや行動に大きく影響を及ぼすことになります。

認知行動療法では、これを「認知の歪(ゆが)み」ととらえます。そこで患者に自分の認知の癖を把握してもらい、その認知が妥当性を欠いたものであること、また歪んだ認知がこれまで自分を苦しめてきた要因であることに気づいてもらいます。

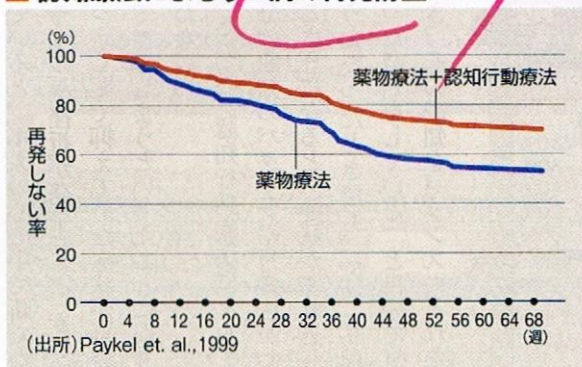
そして、面談や作業等を通じて、歪んだ認知を現実性のある妥当なものへと修正していくと同時に、行動も変えていく技法なのです。臨床心理士等の専門職がこの技法を利用しています。

② 認知行動療法が目指すセルフコントロール力

■ 気持ちや行動は、そのときに頭に浮かんだ「考え」によって影響される



■ 認知療法によるうつ病の再発防止



認知行動療法は薬物療法と同等か、もしくはそれ以上の効果があるとされていますが、効果の持続性については、認知行動療法のほうが優れているとされています。

左図のように、薬物療法と認知行動療法の組み合わせの治療の方が、再発率が低いという結果が出ています。

とりわけ、患者自身のセルフコントロール力が高まるところに、再発しにくい理由があると考えられています。

●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com

Welfare

北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)
〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3丁目7-7
TEL:045-924-1777 http://www.kitawel.com