

私の不安障害のお話をします。

私の症状は、人の視線が気になる、お会計の時に手が震える、すぐ疲れてしまう、教室での過緊張、動悸、吐き気、人の機嫌を伺ってしまう、

一人でバスに乗れるか不安という症状でした。(社会不安障害、パニック障害)

最初に症状が出たのは中学2年生の秋でした。学校の教室で友達としゃべっている時に男子生徒からいじられたことがよくあって、また言われたらどうしようという不安から学校に行けなくなりました。

そこから半年学校をお休みして3年生の新学期からまた行き始めました。

その時は何の不安もなく楽しく学校に行っていました。

ですが、また半年たったころ何にもいじられてないけど"不安症状"が出てしまってまた行けなくなりました。

また半年ぐらいたつと高校まで"は片道1時間半かかっていたこと、学校には女子も少なく、男の子に慣れてなかったのか少しづつ不安になってしまい、また学校に行けなくなっていました。そして(このままじゃ単位が足りなくなる)と思って通信制の高校へ転校することにしました。

まず通信制の高校の学校見学に行こうとバスの停留所でバスを待っていたところ、急に動悸、息切れ、吐き気がしてきて、バスの音がとても大きく感じました。

バスに乗った後もお母さんと席が離れていたこともあって同いような症状が起きました。その時バスに対して恐怖心を持ちました。

それから「バスに乗るのが怖いから通信制の学校に行けなくなったらどうしよう」とか思っていて、この不安障害を治すしかないと思い、ネットで色々調べていたところ、大阪メンタルカウンセリングを見つけました。