

症状克服100選

by. しばちゃん

- 1 . これは病気ではない。
- 2 . これは、ふと気にした「とらわれ」である。
- 3 . 不安を払いのけようとすればするほど、強くなる。
- 4 . 症状には抵抗しない。
- 5 . どうき・不安・息苦しさが起こってきてもちょっと我慢する。
- 6 . 30分もすれば必ず治まる。
- 7 . 症状が来てもあわてない。
- 8 . 我慢できないときは、何かに手を出す。
- 9 . 症状が来たら「あるがまま」の5文字を唱える。
- 10 . 症状からは逃げない。
- 11 . 私には幼弱性（依存・甘え）がある。
- 12 . なぜ？ どうして？ は使わない。
- 13 . でも？ しかし？ も使わない。
- 14 . これは、精神病ではない。
- 15 . まったくの正常人である。
- 16 . 薬を飲めば飲むほど依存度が強くなる。
- 17 . 必ずよくなる。
- 18 . 日常生活を規則正しく生活をする。
- 19 . 健康管理には、注意する。
- 20 . 睡眠時間は1日で5Hあればよしとする。
- 21 . 今は体に現れるが、放任する。
- 22 . 症状を忘れ、仕事に精をだす。
- 23 . 他人の世話をする。
- 24 . 自分のことは、明日考える。
- 25 . 症状は、自分が作り上げた「怪物」である。
- 26 . 内々の違和感に注意を向けない。
- 27 . 過激な運動をしない。（有酸素運動をする。）
- 28 . ウォーキングはしたほうがいい。
- 29 . 風邪は、引かない。不安神経症を誘発する。
- 30 . 夏場でもうがい・手洗いの習慣をつける。
- 31 . 人から間抜けと思われたくないのが私である。
- 32 . 人から馬鹿と呼ばれても、気にならなくなれば症状はよくなる。
- 33 . 私はエゴが強い。
- 34 . エゴと症状を天秤にかければ、症状が重いと言うのは、間違いである。
- 35 . エゴが消えれば、症状は無くなる。
- 36 . エゴの強さが、症状の強さに比例する。
- 37 . 症状を重くしたのは、自分である。
- 38 . 症状は感情を異物視したものである。
- 39 . 症状は感情の副産物である。
- 40 . 不安感はある方がいい。

さあ！はじめよう～



- 4 1 . 症状が来たら、一呼吸おこう。
- 4 2 . 症状はそのままにする。
- 4 3 . 症状と戦えば必ず負ける。
- 4 4 . 症状を敵対視しない。(友達になる。)
- 4 5 . 症状があっても、行動はできる。
- 4 6 . 症状は、脳内の神経伝達物質の問題であり、脳の異常ではない。
- 4 7 . 症状は、青斑核で誤って異常信号を発生したものである。
- 4 8 . 普通人は、感情をなかなかコントロールできない。
- 4 9 . パニック障害は、恐怖突入がかかせない。
- 5 0 . 恐怖突入といえば怖いけど、ちよろんと入ると言えば、入りやすい。
- 5 1 . パニック障害を理解するのは、体験者以外は、無理である。
- 5 2 . パニック障害の人の不安は、不安発作の不安であることがある。
- 5 3 . 医者は、患者からの不安感ですぐに薬を出す。
- 5 4 . なんでもかんでも不安ばかりをうったえると、薬は多くでる。
- 5 5 . 薬は飲まないのに越したことはないが、頓服として、使用するならいいと思う。
- 5 6 . 薬は常用しない。
- 5 7 . 薬を1年以上常用するとやめにくい。
- 5 8 . 薬には、必ず副作用があることを知っておく
- 6 0 . 薬だけでは治らない。
- 6 1 . 薬はいざという時のために、ポケットに常用する。
- 6 2 . 薬は、朝と晩にでている場合は、晩をやめる。
- 6 4 . 症状のからくりを完全に理解した時点でやめる。
- 6 5 . 薬は、いっぺんにやめずに徐々にやめる。
- 6 6 . まずは一日おきに飲む。
- 6 7 . その後2 . 3日とあけていく。
- 6 8 . 週1日だけ飲む。
- 6 9 . 月1回だけ飲む。
- 7 0 . 調子が悪い時だけ飲む。
- 7 1 . 1年ぐらいで中止するのが、理想である。
- 7 2 . 30分以上聞いてくれる医者を選ぶ。
- 7 3 . 薬だけを出す医者は、かえるべし。
- 7 4 . できるなら体験している医者を選ぶ。
- 7 5 . 前前から、精神科の看板を出している医者を選ぶ。
- 7 7 . 多くの科の看板を出している医院はなるべく避ける。
- 7 8 . 今日の睡眠を取り、明日の睡眠を取らない。
- 7 9 . 一番早く治るには、直しにいかないことである。
- 8 0 . しかし、直しにいかないのが、一番難しいのである。
- 8 1 . 恐怖突入は、治るためには欠かせない大切である。
- 8 3 . 治った人の物まねをすれば治る。
- 8 4 . 治った人の意見をよく聞く。
- 8 5 . 自分のできる範囲から、やっていく。
- 8 6 . 俗説は聞かない。実行しない。
- 8 7 . 自分が納得したことから、手をつける。

ちよつとずつ
ちよつとずつ



- 88 . 宗教には頼らない。
- 89 . 最終的に自分で直せば、再発しても対応できる。
- 90 . 他人まかせに治ったのは、必ず再発する。
- 91 . 100人のうち3人から4人はいる。
- 92 . 理論がわかれば、90%は治ったのと同じである。
- 93 . 軽い再発は、完治の試練である。
- 94 . 再発したときこそ、チャンスである。
- 95 . 行動・理論が正しければ、治癒する。
- 96 . 理論と行動は、同時がいい。
- 97 . 一つの療法にこだわるな！
- 98 . 何でも試すのもいいが、症状が強くなる療法はすぐに中断すべきである。
- 99 . 科学療法という言葉に騙されない。
- 100 . 時間がかかるが、自分で治す。

おつかれさま！
みんながんばろうね！！

