

<グリーフについて>

中津川市地域総合医療センター 高橋春光

春もたけなわ。新緑がまぶしく映える美しい時期となりました。今回は「グリーフ」(悲嘆)というものについてお話したいと思います。

「グリーフ」(悲嘆)とは？

「グリーフ」とは“悲嘆”と言う意味です。愛情を注ぐ対象を失うことにより生じる反応で、精神的・身体的症状を伴った症候群です。一般的には愛する者の死に伴う正常な反応ですが、死別者はさまざまなストレスから持病の悪化や新たな病気が出現します。



「グリーフ」(悲嘆)の経過

通常の悲嘆の反応は誰にも見られる正常な反応であり、自責感、ストレス、痛み、怒り、敵意の感情と理知的、感情的な喪失感の自覚で特徴づけられます。これまで下記のように段階的、位相的な経過をたどるとされてきましたが、喪失と立ち直りの思いそれぞれとを天秤にのせた心の動きをします。一日のなかでも上下し、さらに回復に従い週・月単位などで変化させつつ進んでいくと考えるのが適切です。回復に従って動きが鎮静化に向かっていきます。また文化・社会宗教的、時代によって異なることを考慮してはじめて悲嘆の反応が理解できます。

* 下記は以前に言われていたグリーフの経過ですが、参考に紹介します。必ずしも順番通りにたどるとは限りません。またその感情の表現方法は文化によって異なり、個人差も大きいです。

1. ショック期

信じられない気持ちや情緒的に麻痺した感じにとらわれ、1～2週間持続します。感情的なショックが特徴です。

2. とらわれ期

悲嘆の対象者(死者)についての思いに強くとらわれ、数週間～半年ほど持続します。抑うつと身体的な症状が一般的で、死のことを何度も思い巡らすのが特徴です。

3. 受容期

死者に向けていた情緒的エネルギーを新たな関係に向け直すようになる時期です。愛するものの死から1年経ったところで一区切りがつけられますが、子供との死別の場合は5年経いても異常とは言えません。

複雑性悲嘆

死別によって生じる悲嘆は、正常なストレス反応であり、それ自体は病的なものではありませんが、ときに悲嘆反応の持続期間や強度が通常の範囲を超える“通常ではない悲嘆”がみられ、“複雑性悲嘆”と呼ばれています。以前は“病的悲嘆”と呼ばれていました。近年の研究では、複雑性悲嘆は、高血圧やがん、心疾患、自殺の危険性を高めると報告されており、またうつ病や心的外傷後ストレス障害(PTSD)などとの関係も報告されています。現時点では精神疾患としては位置づけられていませんが、アメリカの精神医学会では、「持続的複雑性死別障害」という疾患名で案が示され、有病率はおよそ2.4~4.8%、男性よりも女性に多いとされています。眠れない、

気持ちの落ち込みが続く、苦しい気持ちのために生活に支障が出ている、死にたい気持ちになる、などの症状のある方は、メンタルヘルスの専門家(精神科医・心療内科医など)に相談することが大切です。お薬やカウンセリングによって、症状を改善できる可能性があります。

悲しみを癒すためには

グリーフ(悲嘆)を癒し、様々な症状を軽くし、抜け出すためには、十分に悲しみ、何らかの方法で悲しみを表出し、受け止めてくれる人の存在や自ら悲しみを整理して行く作業が必要です。信頼できる場での心の解放、悲しみを癒すための機会の創出、体系的な心の整理を行うことによって、グリーフ(悲嘆)を軽減させることができます。



何かわからないことや心配なことがあれば、気軽に医師に相談してみましょう。