



グループの参加には

**医師との相談と参加同意書が必要です。**

ご興味をもってくださいましたら  
診察の際に医師にお伝えください。

患者様の症状の状態によっては  
グループに参加いただけない場合もあります。

あらかじめご了承ください。

その症状、もしかしたら  
「パニック障害」かもしれません

急に胸がドキドキして  
息が苦しい

お出かけ中に  
頭がクラクラとして  
めまいがする



体の症状が心配で  
お出かけも  
躊躇してしまう

倒れてしまわないか  
不安で  
車の運転が怖い

**パニック障害グループのご案内**

あらたまこころのクリニック

# パニック障害への対処を学ぶことで、 あきらめている事に取り組んでみませんか？

## パニック障害とは？

パニック障害は、体に異常がないにもかかわらず「パニック発作」が出現することから始まります。  
そして、「パニック発作」が起こった後「また起きるのではないか」と不安になることで活動範囲が狭まってしまう病気です。



## パニック発作とは？

- ・動悸
- ・息苦しさ
- ・吐き気
- ・めまい
- ・手足のしびれ など



## 当院におけるパニック障害の治療

パニック障害に対する治療は、大きく2つに分けると薬物療法と認知行動療法です。

当院では、薬に頼り切りにならないように、薬物療法に加えて、**グループでの認知行動療法**を取り入れています。患者さま自身にパニック障害の対処法を身に付けてもらい、自信を持って生活が送れることを目標にしています。

## 参加された方の声

- 自分の症状を客観視することで漠然とした不安が減った
- 減薬への道のりが見えてきた
- 講義や他の参加者の方の話を聞くと治療に前向きになれる
- 不安になっても大丈夫だと思えるようになった
- 自分と似た症状を抱えている人がいると知り自分だけじゃないと安心できた
- 自分が無意識のうちに苦手感じていた身体感覚に気付けた

