

## VI. 失業とメンタルヘルス

メンタル不調は色々な精神疾患として現れます。昨今多いのが、うつ、あるいは調子が上がりすぎる躁的な状態を含む躁うつ、あるいは不安からくる不安障害、パニック障害もあります。また、働く人に多いのが、アルコール依存です。対処法の一つでもあるアルコール飲酒が病理に繋がってしまうことがあります。

必要に応じて、心療内科や精神科など医療を受診するとよいでしょう。また、まずは自分の状態を確認したり、整理することが必要な場合には、カウンセリングなど専門的な心理的支援を受けることも役に立つかもしれません。



また、疾患そのものの根底に、ストレスに対する弱さや、発達障害など別の特徴や疾患があることがあります。その場合には、そういった特徴や疾患を視野に入れた援助が必要となるでしょう。この機会に特徴と向き合ったり、じっくりと病気の治療をする人もいます。また、特徴や疾患と付き合いながら生きる道を模索する人もいます。

