

私の病気の事です

私の病気の事です、統合失調症の中でも破瓜型というタイプのものです。精神障害者1級(手帳)です。

症状としては、妄想が強く、幻覚もあります。妄想には被害妄想・誇大妄想・関係妄想があり、特に関係妄想が多く見られます。

何者かに行動や考え方を監視(チェック)されているように感じる事があり、自分が何か怖い存在だと思われているような気がする事が多いです。心の中が誰かに読まれている、という一種のテレパシー妄想はだいぶ弱くなりましたが、道で誰かとすれ違う時に、その人が腕時計を見たりすると、その人がある組織の人間で、組織的に監視されているのではないかと感じてしまいます。なるべく考えないようにしているのですが。

また、日中出会ったり話をした誰かのイメージ(プロフィール)が、妄想の存在となり、夜、横になっている時など、その妄想の存在と頭の中で会話する事も多く、昼間でもそちらに意識を向けると声が聞こえます。これは長期にわたって幻聴だと思ってきましたが、声が聞こえる前に自分でその言葉を一瞬イメージしており、その言葉が他人の声で聞こえる事から、幻聴ではなく妄想着想という妄想の一つである事がわかりました。架空の存在も何人もいます。ここまでくるとある意味、遊戯的ですね。考え事をする時に、その頭の中の会話を利用する時もあります。対話方式の考え事ですね。また、これは理解を超える事ですが、妄想の存在が誰かの姿で現れる事もあり、とてもリアルなのですが、これは幻覚であるようです。そういえば、かつて妄想の世界だと知る以前は、自分にはもう一つの世界(現実)があると信じていました。それ程リアルな感覚です。

また、そのような幻覚・妄想などの陽性症状の他に、外部からの働きかけがなければじっとして何もしない状態、無為自閉の状態になりやすいです。自分の部屋でただ横になっているだけの事が多いです。また、何をするにも億劫感が強く伴い、行動に移す前にイメージ上で思い浮かべて、何もしていなかったり、意欲の減退も多く見られます。やりたい事がいろいろと思い浮かんで、收拾がつかなくなっていて、結局何もしないで強い欲求不満が残って不快感や無力感を感じる事もあります。これらは陽性症状に対して陰性症状と呼ばれます。

周囲の空間に対する不安(警戒感)も日常的に感じています。意識せずに緊張しており、自宅に戻るとかなり疲れています。緊張しやすく、疲れやすい、また、疲れが取れにくいです。一人だけになれる時間がないと生活が維持できません

ね。また、他人に対しても警戒感があり、相手もこちらに対して同じように感じているという感覚から、何か怪しまれてはいないかと、まず相手の事を悪く見てしまう習慣がついており、それはよくない傾向だなあとと思います。

他には会話の問題もあります。よく人から時間軸がずれている、と言われるのですが、誰かと話をしていると、自分の考えをまとめるのに時間がかかり、発言した時には話題が移っていたりします。とっさの反応がとても苦手で、一度頭の中でシミュレーションしないと話せないで、どうしてもテンポが遅れます。相手の話の途中で何を言おうか考えてしまうと、その間の相手の話が聞こえず、空白が生じて会話にならなくなってしまう事もあります。また、話が飛躍して相手を戸惑わせてしまう事も多いようです。話の文脈や思考がずれてしまう事もあります。それは自分では意識していないのです。指摘して頂かないとわかりません。話の途中で自分が何を言いたかったのか忘れてしまう事もあり、そんな時は自分でも困ってしまいます。

時間軸のずれに関連して言うと、見たり聞いたりした情報に関して一瞬遅れて(迷って)反応する事が多く、うまく相手からの挨拶や言葉がけに対する返答が遅れたり、わざとではないのですが、反応できない事が多いです。遠くから手を振って近付いてくる友人や、挨拶するべき場面で相手に気付かず、非礼をしているなあとは感じながらもやり過ごしてしまいます。それは視野に入っている意識を向けている方向しか見えない、心理的な視界の狭さであり、それは往々にしてあります。いろいろな方に失礼な事をしている気がします。

睡眠障害も長い期間患い、主治医に睡眠の事ばかり訴えていた時期もありました。就寝時間が遅く、起床時間も不安定で、それに伴って、一日の生活のリズムの調整にとっても難儀していました。障害者就労支援センターに通い、就寝・起床グラフを作成して目に見えるようにしたりしてアドバイスを受けてもグラフは乱れっぱなしでした。アルコールの影響もあったと思います。遅い時間まで趣味に没頭してしまったりもしました。目覚まし時計をセットしても効果がなく、まず寝付きがとても悪いのです。ああ、今夜も眠れないのか、と夜を明かしてしまったりも多かった。就寝時間になっても眠気を催さず、逆に朝起きられないのではないかと思うと、眠剤を飲む事も怖い感じがしました。睡眠がコントロールできるとはとても思えなかった。

作業所でのリハビリを通して、生活のパターン化を進め、主治医とも薬の調整や指導を受けて、現在ではやっと睡眠の問題がよくなってきました。それでも不安定な日はあります。

何かしたい事ができると、環境を整える準備を始めます。多少お金もかけて、書籍を買ったりもします。ところが、環境が整ったと感じたとたんにモチベーシ

ヨンがグッと下がって、やる気がなくなり、「あとでいいや」と先延ばししてしまいます。してもいないのに徒労感を感じ、それが義務感に代わるとさらに億劫になって取り掛かる事にブレーキがかかります。これは何の症状でしょうか？
現実逃避かな？

周囲からの情報により、頭の中で直感的に(勝手に)結論のようなものを思い付くと、それは確信に近いものになり、間違っているとは思えない。当たっていない事も多いのですが、時々生じます。同病のメンバーのそのような言動を目にした時には、仕組みがわかるのでゲッソリしますね。自分もああいう感じなのか、と思います。これは誇大妄想の名残だと思います。

長い間、いろいろな出来事を記憶力に頼って覚えていましたが、その記憶力に限界を感じて、「忘れる」事があるんだなあと感じたあたりから、時系列の混乱が始まりまして、ますます記憶は当てにならなくなり、生活していく中での出来事の順番がわからなくなってきました。特別なマイルストーンがこれと言っていない期間の事の記憶が空白だったり、並行して起きていた出来事の時間的な関連が付かなくなってしまって、これは困ります。何がいつ起きたか、益々曖昧になりつつあります。

それから、ある時期で自分の考え方や趣味・志向がストップしている感じがあります。具体的には学生だった80年代でしょうか。その頃からあまり変化していないように感じるのです。思春期の反抗心や自己実現の葛藤が現在も続いたり、幼さ(幼児性や万能感)が多分に残っているようです。長すぎる反抗期、とでも言えるでしょうか。まだまだ恥ずかしい事をしそうです。

自分では気付きにくいのですが、不安感がもとになって展開する症状(思考・行動・発言)も割りと頻繁に出ます。主たる症状の一つです。何かにつけ不安を感じ、それに基づく行動をします。いろいろな事に悩んでしまう「悩み癖」も頻繁に顔を出します。このような不安症状はこれからも根強く続くと思います。

以上、思い付く範囲での私の症状でした。

2021年3月30日