

# 思春期のうつ

時計台メンタルクリニック 進藤 隆 先生

「うつ」とは現実と直面し、それに圧倒され、その現実と立ち向かうべき精神的エネルギーが低下してしまった状態です。気分と感情は落ち込み、悲哀・憂うつ感や不安・焦燥感あるいは制止・空白感が支配的になります。思考は過去のことを後悔し、将来のことは悪い方向に取り越し苦勞するようになります。自殺願望が往々にして現れる大変苦しい状態ですが、焦らず十分に時間をかけて休養し、エネルギーを蓄えれば大方は回復するものです。

思春期は自我形成の途上にあり、心理的防衛機制の形成もまだ不十分なため、現実の壁の前で挫折したり傷ついたりしやすく、うつになりやすいと言えます。また、思春期のうつは典型的なうつ状態に純化する以前に思春期特有の要素が加わるため、多くは「軽うつ」であることが特徴です。この場合の「軽」はうつとしては軽いというだけで病気が軽いという意味ではありません。一過性で文字どおり軽い場合もたくさんありますが、「理想化と絶望」という両極を揺れ動く思春期心性の特徴のため、むしろ苦悩に満ちたものである場合がほとんどです。

思春期は子どもから大人への人生の過渡期で、それ自体が不安定なものであり、病像は多彩で流動的です。この時期に精神科的な診断を確定するのは、なかなか難しいもので、病名を「うつ病」や「躁うつ病」とすることは多くないのですが、症状としてのうつ、もしくは軽うつは多くのケースで見られます。必ずしも病気とは言えない登校拒否・引きこもり・家庭内暴力などでもうつの問題が含まれることは多く、思春期に発病することが多いとされる統合失調症でも良くうつは見られます。最近非常に目につくのが、摂食障害とリストカット症候群で、境界型人格障害であることが多いのですが、うつを伴うことがほとんどです。

うつに対しては、周囲がきちんと受け止めることが大切ですが「頑張れ」と励ましたり、元気づけるつもりで「たいしたことはない」と接するのは、本人の負担を増すだけなので気をつけたいものです。

---