

# このような症状でお悩みではありませんか？

自分に当てはまる項目にいくつでも結構ですのでチェックを入れてください。

眠れない、翌日だるくて眠い

わけもなくイライラする、情緒不安定

とくに理由もないのに、涙が出てきてしまう

やる気がでない・何もしたくない・能率が非常に落ちている

ストレスの原因ははっきりしているが、体調が悪くなってしまってどうしようもない

集中力がなく、ボーとする・頭が廻らない・物忘れがひどい

テレビを見ても、新聞を読んでも集中できない

大好きだった趣味に興味をもてなくなった

バスや電車に乗れない

電話に出られない

物忘れが多い

特に理由はないが、漠然と将来が不安で心配、心細くて仕方ない

喉の奥や胸のあたりに何かつまったような感じがする

胸が苦しくて、息ができなくなる

パニック発作に襲われたことがあり、また発作がでるのではないかと思うと乗り物が怖い

めまい・耳鳴り・メニエールが耳鼻科に通っても治らない

内科や外科で調べてもらって異常がないと言われたが、何かの病気ではないかと不安で仕方がない

人の視線が怖い

人の話を集中して聞けない

会議など人前でとても緊張する・顔が赤くなる

会議中・仕事中に落ちつかずソワソワする

手が震えて文字が書けない

自分が他人を不愉快にさせていると思えてならない

他の人の考え(意図)を理解することは苦手だ

人の気持ちがわかりづらい

つまらない事・意味のない事が気になって仕方ない、バカげていると思っていることが頭から離れない

緊張するとトイレが近くなってしまう・お腹が痛くなる

何度も手を洗わないと気が済まない・ドアのノブや電車のつり革に触れる事ができない

特定の数字が気になったり、何度検査して異常がなくとも病気ではないかと不安になる

自分のプライバシーが周囲に筒抜けになっている

頭が騒がしく、頭の中に声が聞こえてきて困る

気分躁うつ波があり、感情をコントロールできない

体調がおかしいのに病院ではどこも悪くないと言われた

