

うつ病にまつわる 「心のエネルギー」とは何か？

心のエネルギーの埋め合わせが脳にダメージを与える

うつ病は、「心のエネルギー」が低下し続けた結果、ある段階でそれを補うことができなくなることによって発症すると述べました。

通常、私たちは「心のエネルギー」の水準が足りない場合、無理をすることによって埋め合わせをします。埋め合わせの時期が長期にわたると、脳に過大な負荷がかかり、その結果として脳がダメージを受けることとなります。

負荷が胃にかかると胃潰瘍、気管支にかかると気管支喘息になります。これらの疾患は、発症や経過に心理的要因が関与しており、心身症として考えることができます。この心身症が、脳という器官で発症するのがうつ病です。いわば、脳が「胃潰瘍」になった状態ともいえます。

● ストレスによって引き起こされる身体疾患

