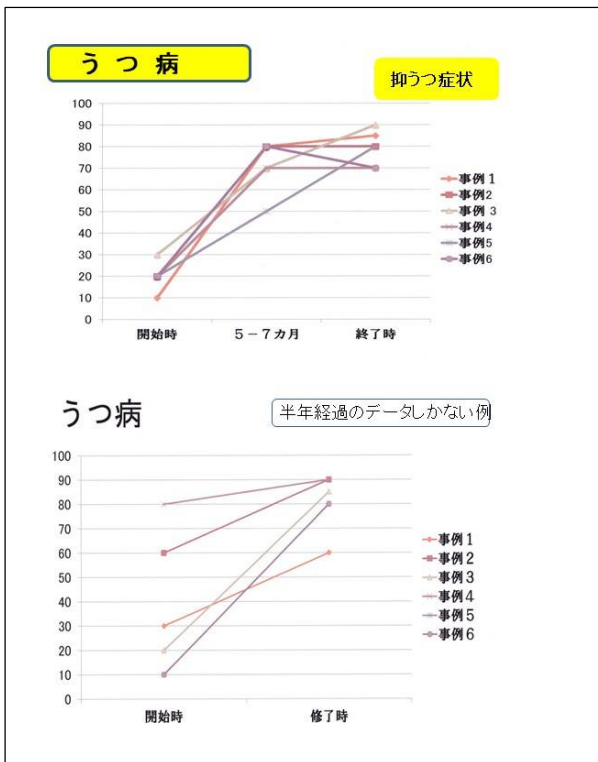


**「うつ・不安障害を治す  
マインドフルネス」  
による改善効果**

マインドフルネス心理療法 (SIMT) は、うつ病、不安症/不安障害、PTSDなどの改善効果がみられます。

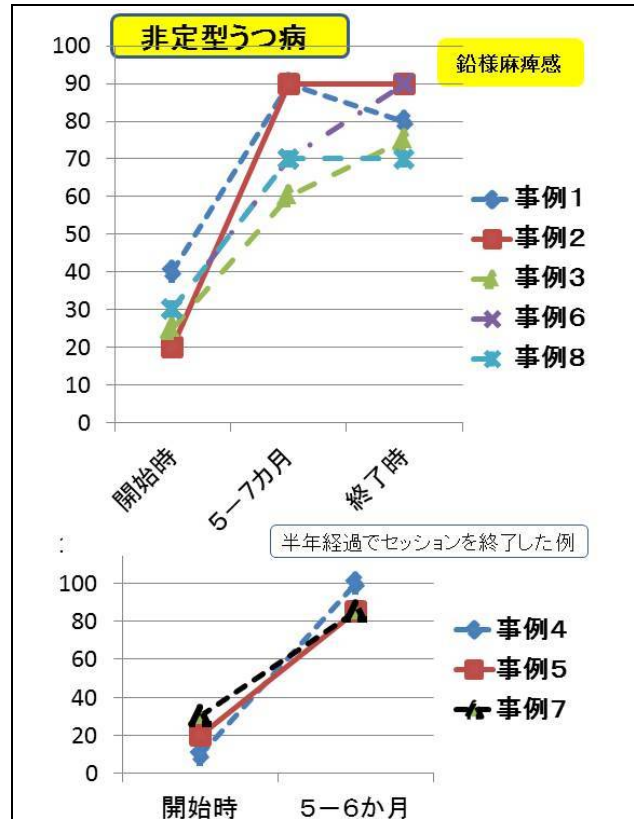
**うつ病**

【抑うつ症状の経過】



**非定型うつ病**

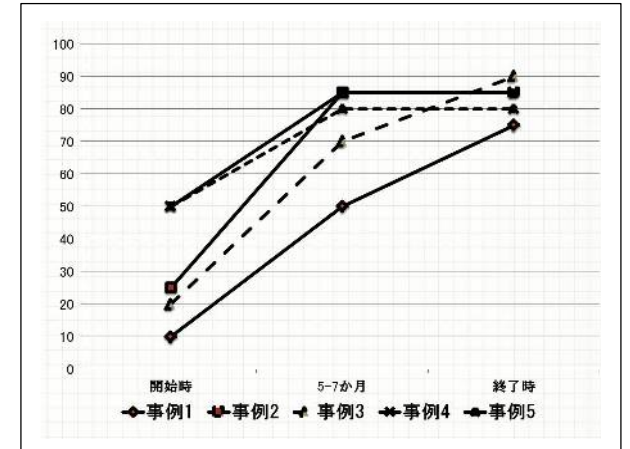
【鉛様麻痺感】



半年経過と12か月～18か月後の症状の程度 (自己評価点数)

**パニック症/パニック障害**

【過呼吸・息苦しさ】



**フラッシュバック**

【PTSDと非定型うつ病に見られた】

