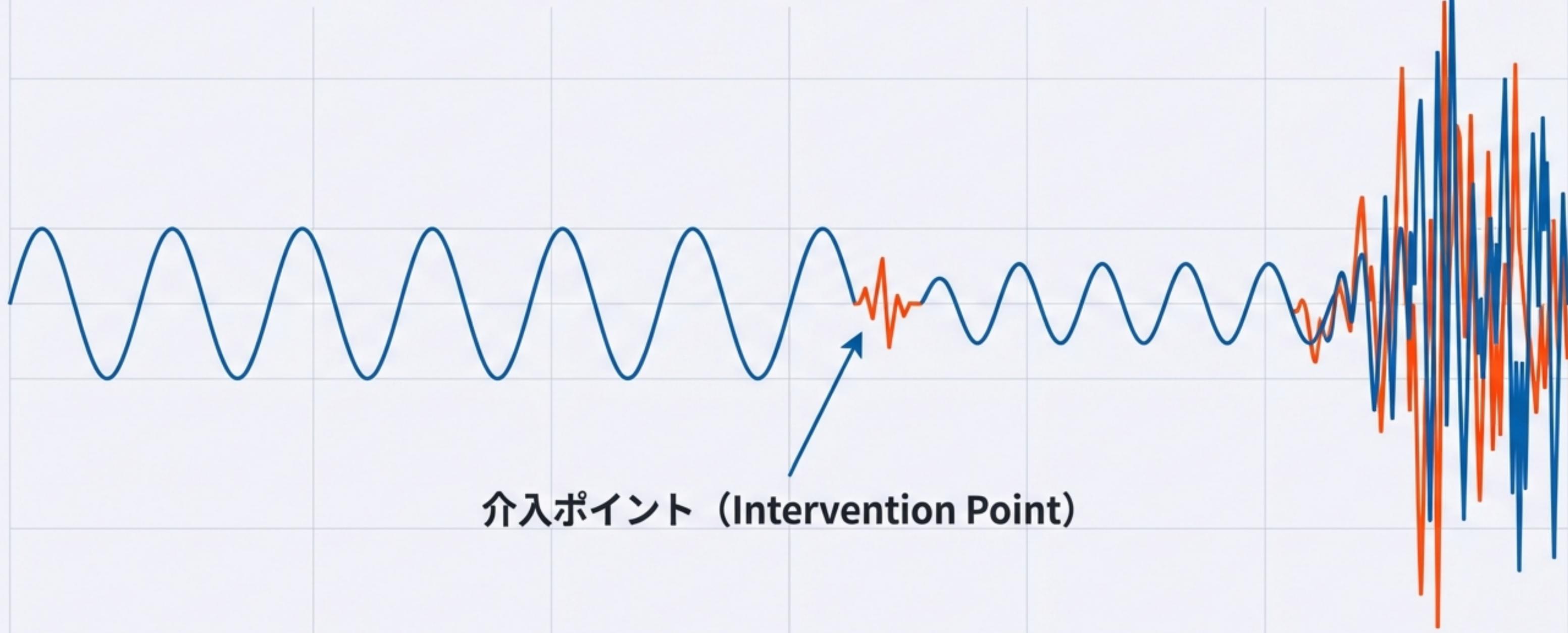


躁うつ再発を防ぐ「脳の予兆」チェックリスト

ガエミ流・初期兆候の早期発見と生物学的介入



再発は「火事」である

ACTIONABLE ZONE
(初期兆候)



「煙」の段階。リチウムの微調整や生活習慣の修正だけで鎮火可能。

DANGER ZONE
(再発)



「火」が燃え広がった段階。消火は困難で、入院や強力な投薬が必要。

「再発予防のカギは、火種（煙）を見逃さないことにある」

気分ではなく「エネルギー」を見る

ガエミ流のチェックリストは、単なる「悲しい・楽しい」という気分の変化ではなく、「脳のエネルギーレベルとリズムの変化」に着目します。

旧来の視点 / Old View	ガエミ流の視点 / Gaemi View
 <p data-bbox="576 1399 1186 1675">主観的な「悲しみ」 一時的な「喜び」 性格的な悩み</p>	 <p data-bbox="2062 1399 2752 1759">睡眠時間の増減 思考の回転数 (RPM) 身体の重さ 対人摩擦</p>

脳の状態を測る4つのセンサー

これら4つの領域に現れる「いつもと違う」変化が、脳からのSOSです。



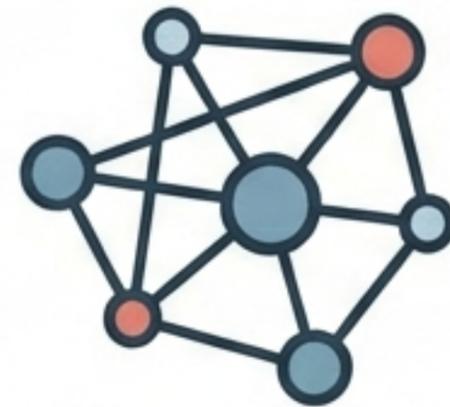
睡眠 (Sleep) - The Anchor



思考・発話 (Speed) - Processing



身体感覚 (Body) - Sensation



社会リズム (Social) - Connection

SENSOR 01: 睡眠の変化 (Changes in Sleep)

最も重要、かつ最初のサイン

- 質の変化: 「眠らなくても頭が冴えている」感覚がある。
- 時間の減少 (MANIA): 睡眠が1~2時間減っているのに、翌朝の疲労感がない。
- 中途・早朝覚醒 (DEPRESSION): 朝、絶望感と共に目が覚める。夜中に何度も起きる。



SENSOR 02: 思考と発話のスピード (Speed of Thought)

脳の回転数 (RPM) を確認する

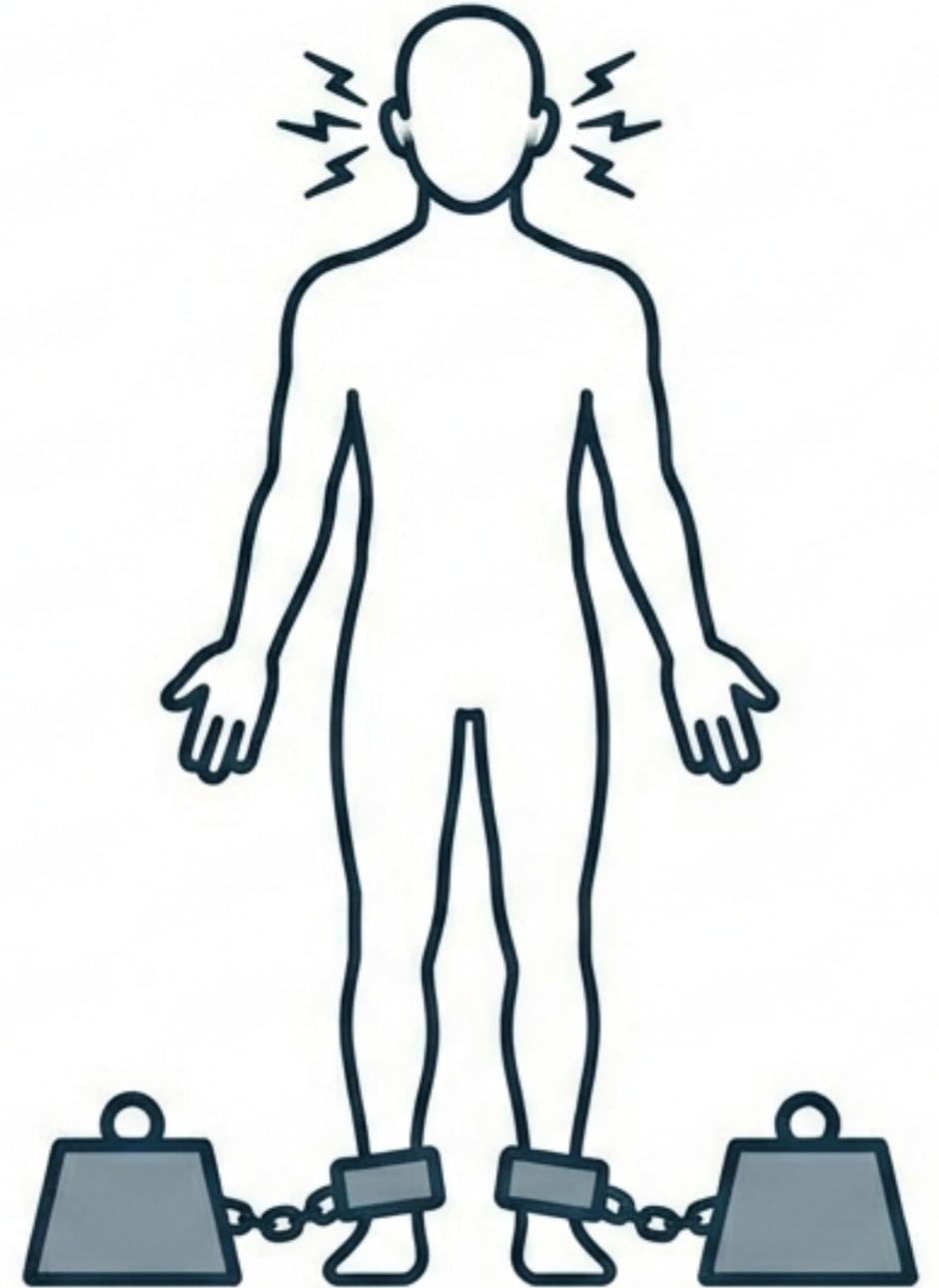
- 思考の加速：アイデアが次々と湧き、一つに集中できない（観念奔逸）。
- 多弁：早口になる。「喋りすぎた」と後悔することが増える。
- 決断の過剰：急な予定の詰め込み、大きな買い物への衝動。



SENSOR 03: 身体感覚とエネルギー (Body Sensation)

体は心よりも先に知っている

- 感覚過敏：音、光、話し声が異常に耳障りに感じる。
- 鉛様麻痺：体が鉛のように重く、動くのに努力が必要（うつ）。
- 焦燥感：じっとしてられない。周囲が遅すぎてイライラする。



SENSOR 04: 対人関係と社会リズム (Social Rhythm)

接触の仕方の変化

- 接触の回避：返信が億劫。人と会うのを避ける。
- 攻撃性の増加：普段なら流せることに、きつく反論してしまう。
- 過度の社交：疎遠な人に急に連絡する。SNS投稿が急増する。



サインが出たら「様子見」は禁止



チェックリストに該当する場合、それは性格の問題ではありません。脳の「バグ」です。
ガエミ氏は即座に「生物学的な介入」を行うことを強く推奨しています。

INITIATE PROTOCOLS A-D

Protocol A: 光の制限 (Dark Therapy)

対象: 「ハイ」の兆候がある場合



- 1. 20時以降はダークモード**：部屋を真っ暗にし、光を遮断する。
- 2. スマホ封印*：ブルーライトは脳への刺激物です。

光の遮断は、脳を強制的にクールダウンさせる「薬」となります。

Protocol B: 予定の一括キャンセル (System Reset)

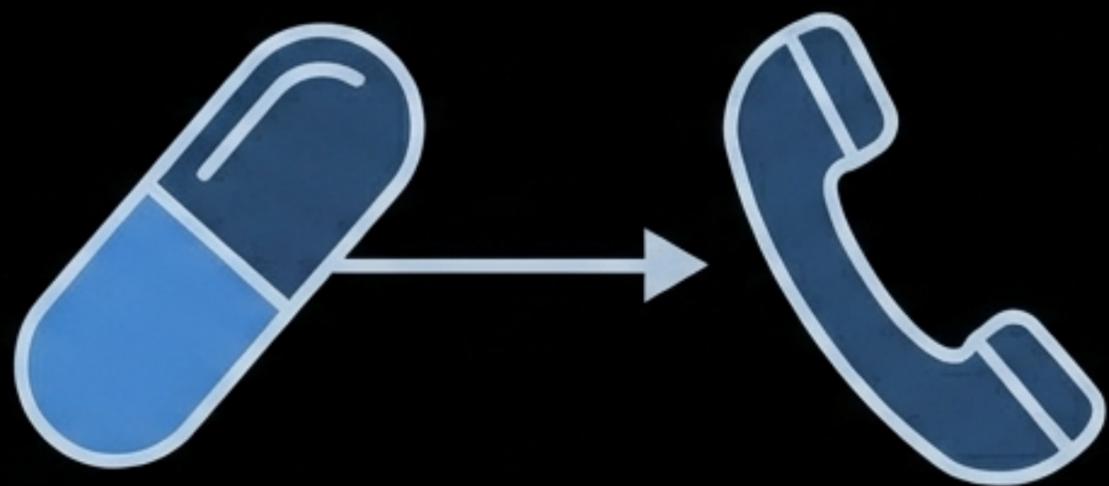
対象: 「やらなきゃ」という焦りがある場合

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 1. 全停止: 新規プロジェクトや社交の予定をすべて一時停止する。**
- 2. 脳のバグを疑う: 「今すぐやるべき」という衝動の9割は脳の誤作動です。**
- 3. ルーチン化: 日常生活を最小限の「型」だけに絞る。**

Protocol C: 主治医との連携 (Medical Alignment)

対象: 薬物療法の調整



- 1. 即時連絡: 次の予約を待たずに連絡する。
- 2. 事前プロトコルの実行: 「サインが出たらリチウムを微増する」など、あらかじめ医師と決めておいた手順に従う。

Protocol D: 身体的アクティベーション (Physical Activation)

対象: 「うつ」のサイン (体が重い) の場合のみ



- 1. 心拍数を上げる: 無理のない範囲で意識的に運動する。
- 2. BDNFの供給: 運動により脳の栄養因子 (BDNF) を分泌させ、脳を活性化する。



注意: 躁 (ハイ) の時は逆効果になるため、安静にすること。

自分を「観測」する科学者になる



自分の状態を主観的に嘆く必要はありません。

あなたは「脳」という複雑な装置のオペレーターです。

「再発は性格の弱さから来るのではない。脳のリズムが揺らぎ始めたただけだ。」

緊急時クイック・リファレンス (Quick Reference)

DETECT (予兆)

 Sleep: 短い・質が悪い？

 Speed: 早口・思考の暴走？

 Body: 体が重い・過敏？

 Social: 回避・攻撃的？

INTERVENE (介入)

↑ HIGH SIGNS (躁の兆候)
→ [DARK MODE (20:00~)] +
[CANCEL PLANS]

↓ LOW SIGNS (うつ兆候)
→ [MOVE BODY (運動)]

○> ALL SIGNS (共通)
→ [CONTACT DOCTOR (主治医へ連絡)]