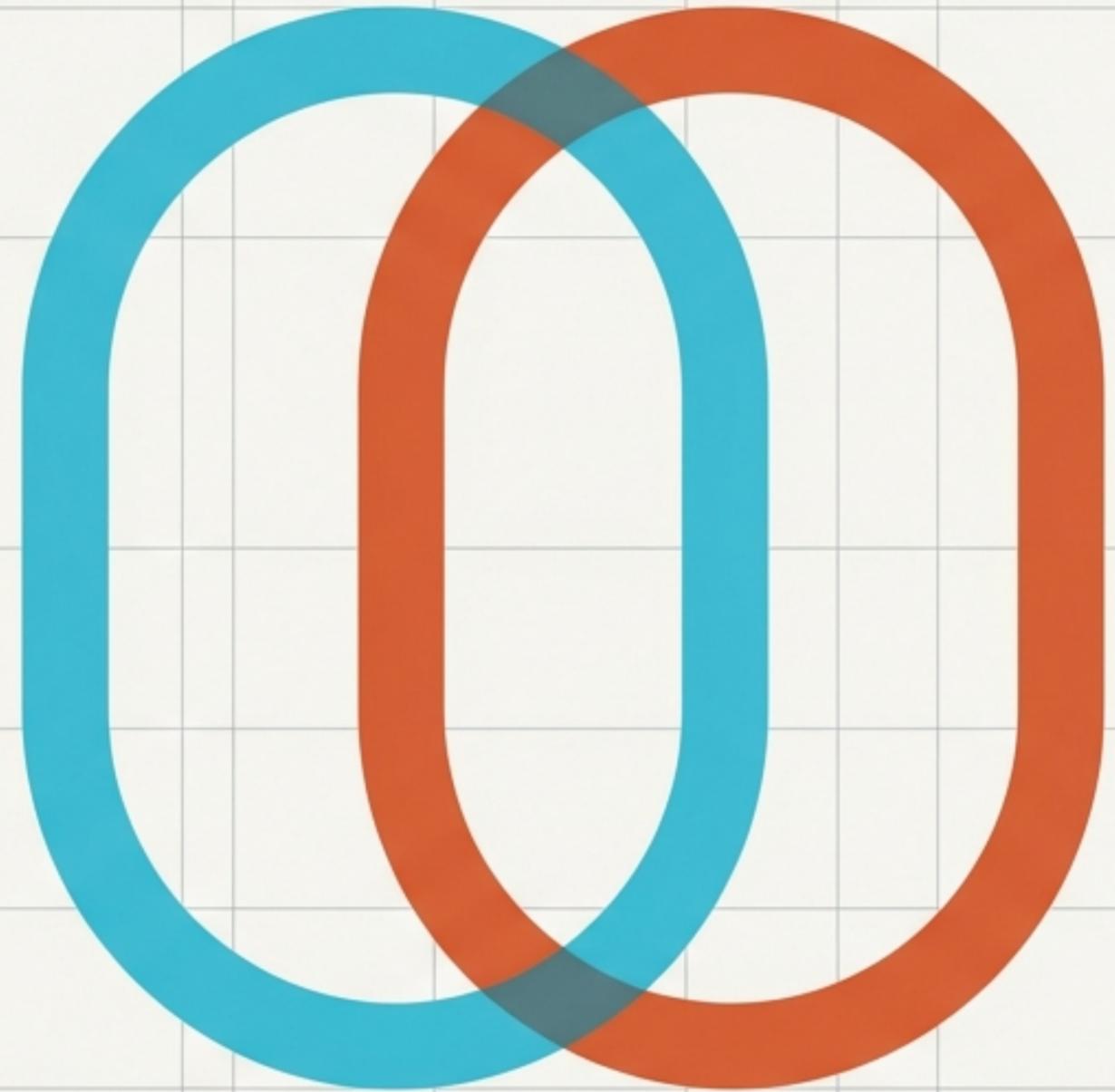


MAD理論: うつと回復の うつと回復の動 的的メカニズム

細胞割合の変動から読み解く、
時間差のグラフモデル

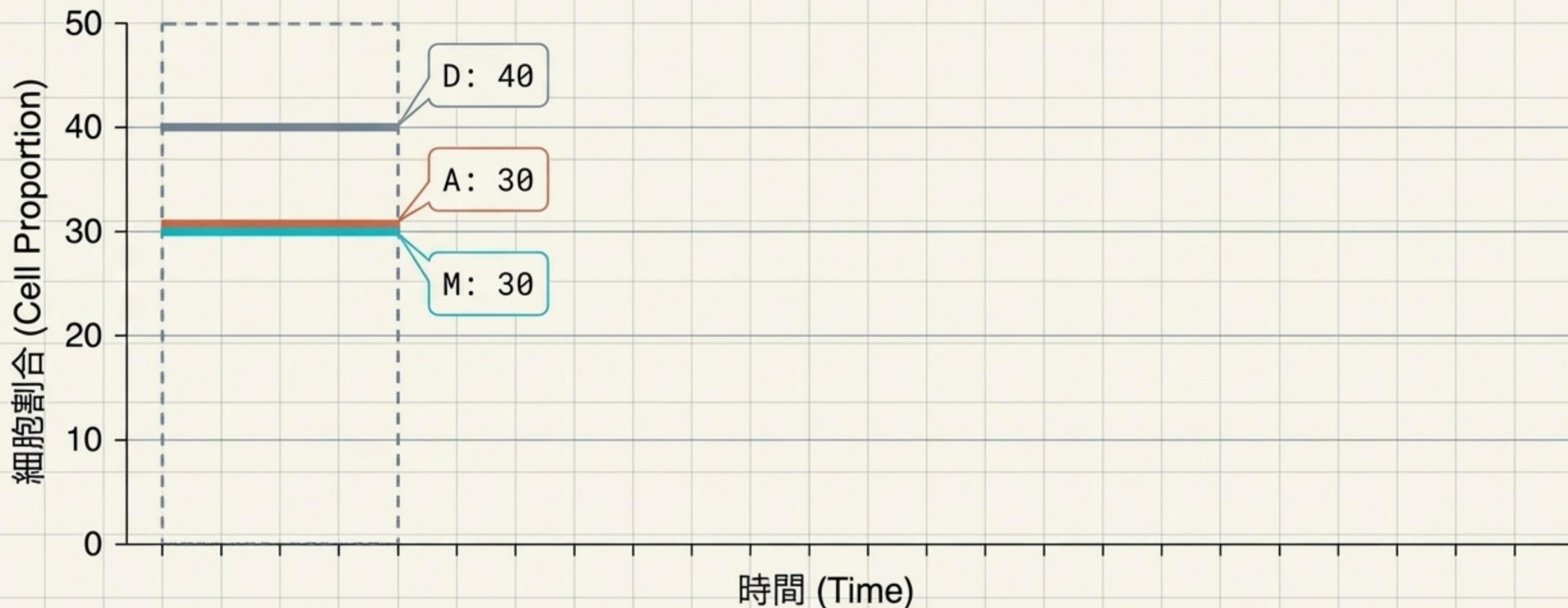


MAD理論を構成する3つの要素

	M (活動性)	A (几帳面・強迫性)	D (ベースライン)
カーブ形状	 U字型の曲線	 Mと全く同じ U字型 (相似形)	 水平な直線
特徴	仕事の過負荷などにより最初に活動過多となり、最も早く焼き切れて低下する。	Mの低下を補うように踏ん張られるが、時間差で遅れて力尽きる。	状況や時間によらず、終始一定の値を保つ。
回復順序	最初に回復プロセスを開始する。	Mに遅れて回復を開始する。	変動なし。

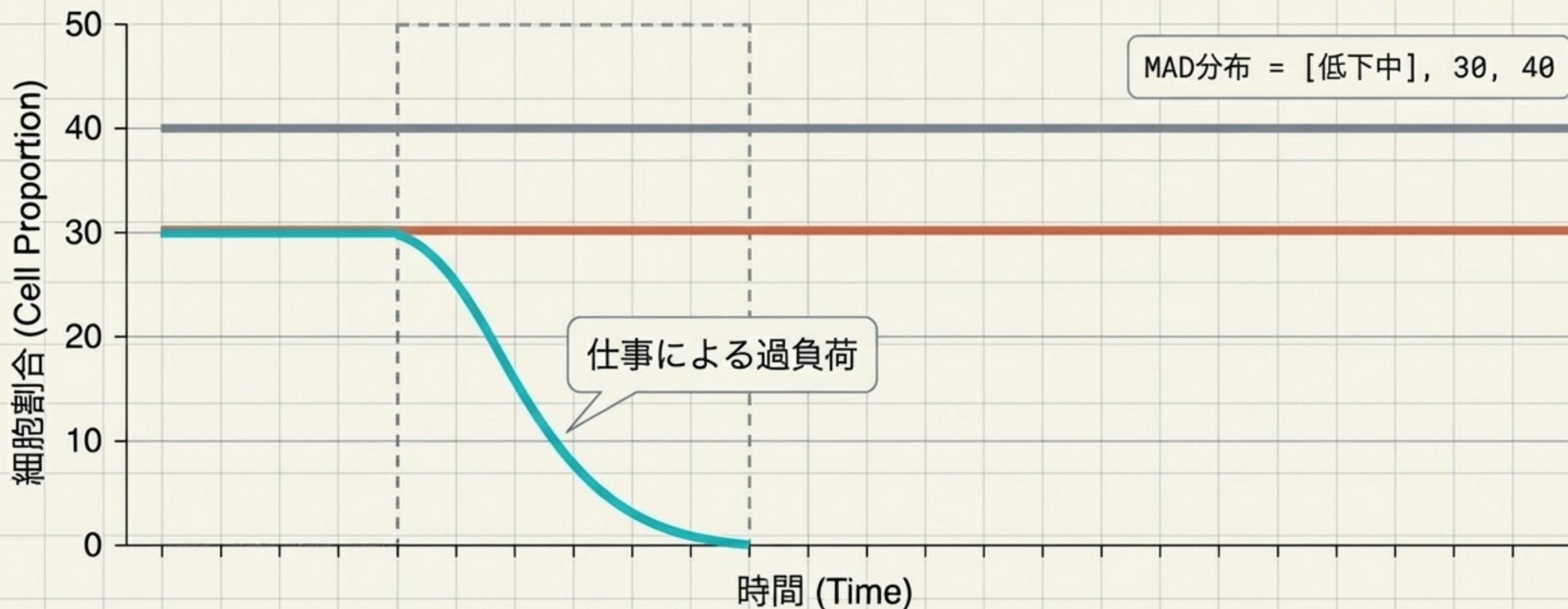
フェーズ0: 安定した初期状態

健全な状態。すべての細胞要素が高い位置で安定した割合を保っている。ストレスや過負荷がかかる前の、バランスの取れた起点。



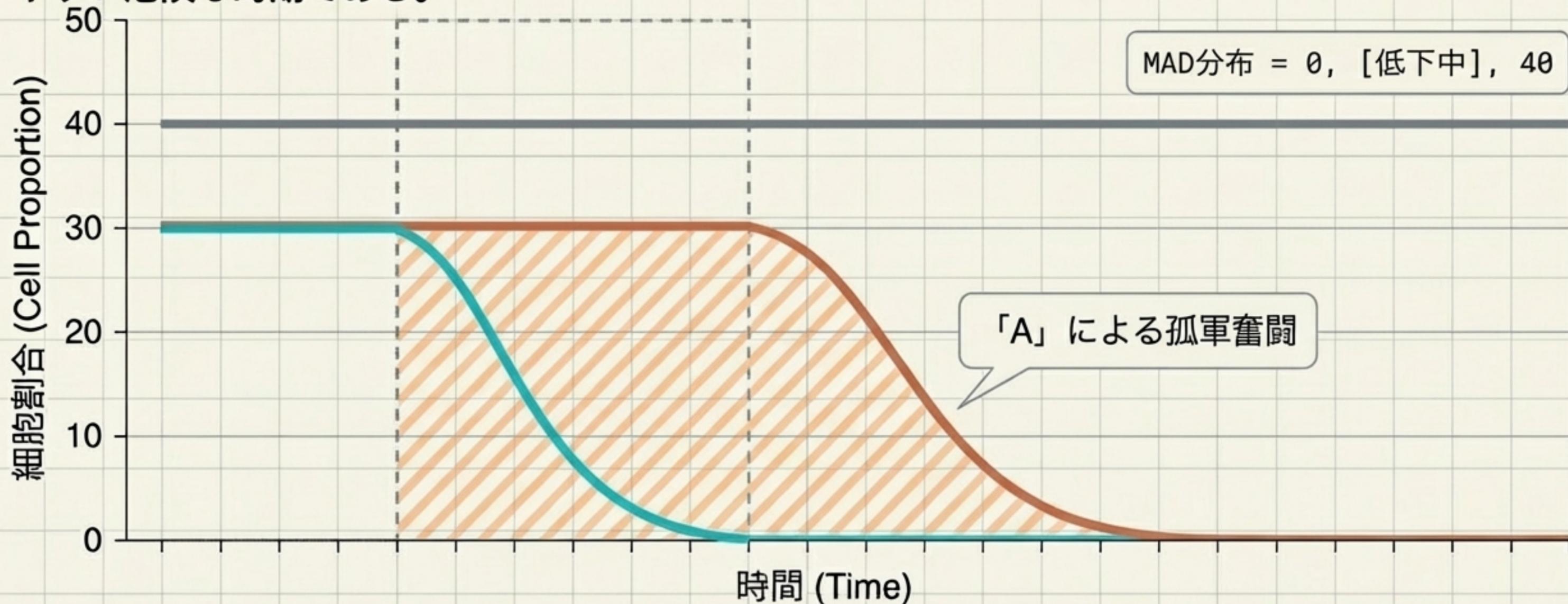
フェーズ1: M細胞の先行崩壊

頑張りすぎにより、まず「M」が過剰に活動的になる。やがてエネルギーが焼き切れ、時間経過とともに急速に減少を開始する。この時点ではまだ「A」と「D」は影響を受けていない。



フェーズ2: 危険な空白期間（代償作用）

Mが消失（0）しても、ただちに機能停止には陥らない。几帳面さと強迫的な頑張り（A）だけで困難を乗り越えようと踏ん張る期間。外見上は持ちこたえているように見えるため、最も発見が遅れやすい危険な時期である。



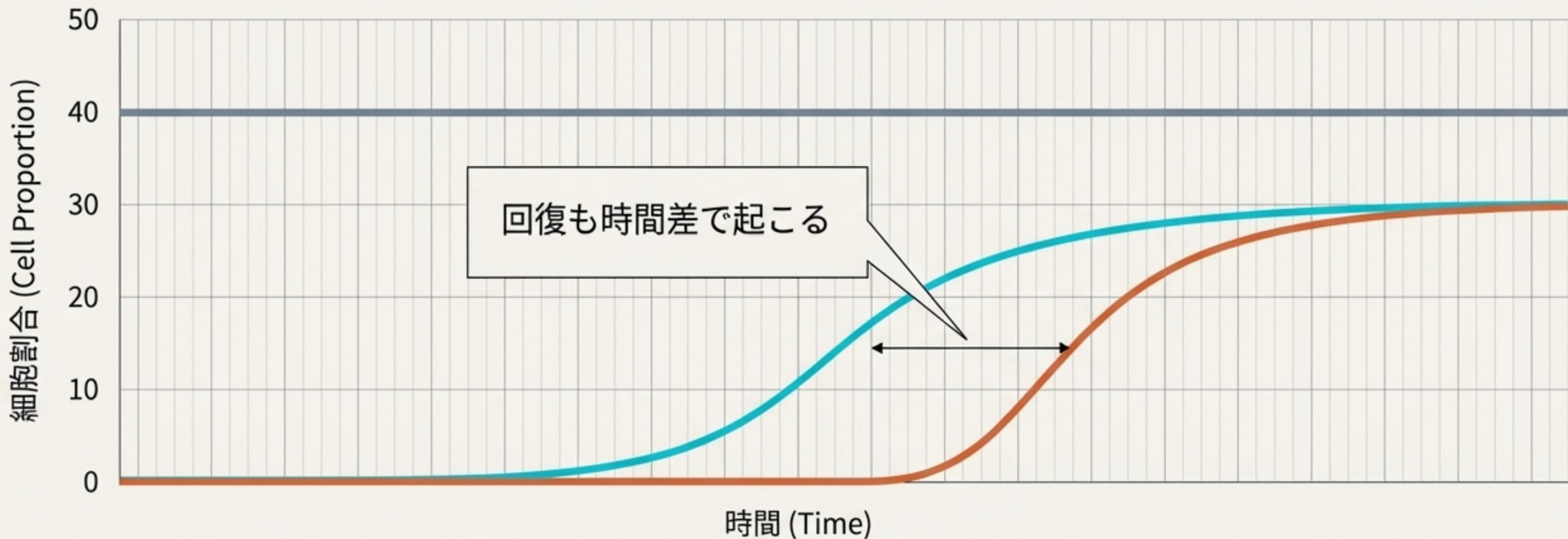
フェーズ3: 完全な枯渇（うつ状態）

時間差で「A」もついに力尽き、活動を停止する。MADの分布が(0, 0, 40)となったこの地点で、完全に深いうつ状態へと陥る。すべての予備エネルギーが枯渇した状態。



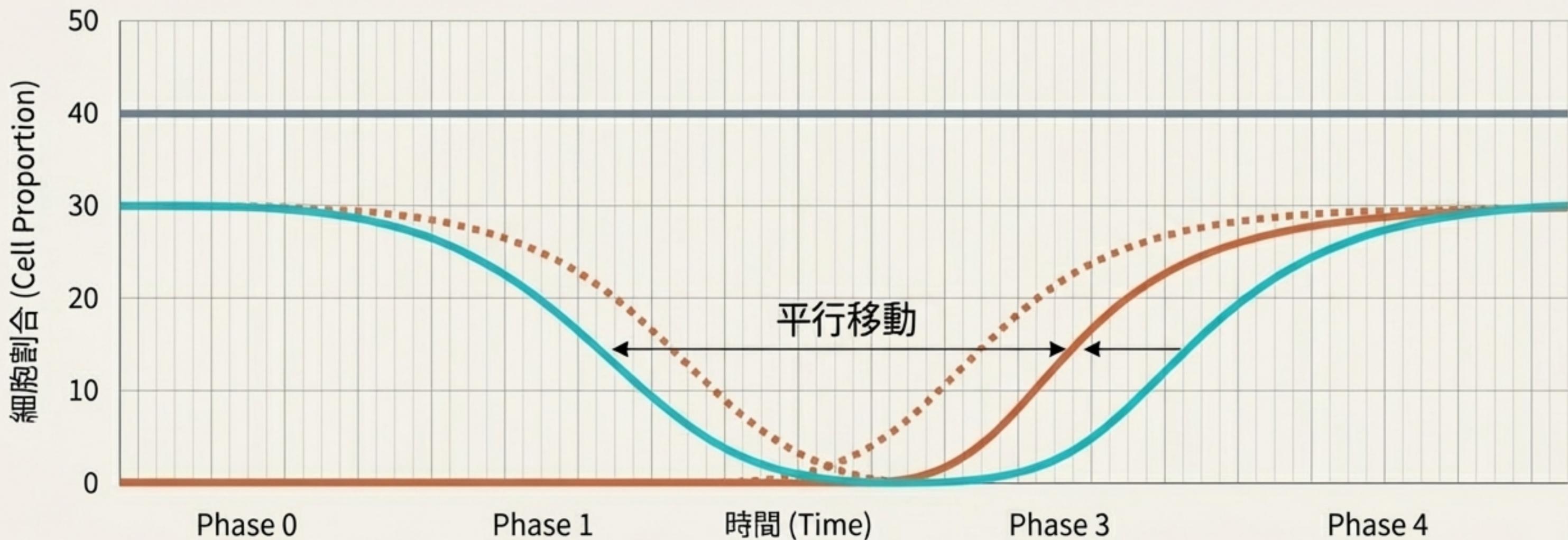
フェーズ4: 順番を伴う回復の連鎖

回復プロセスは、先に活動停止した「M」から順番に始まる。Mがある程度回復した「あとで」、遅れて「A」が追従するように元の高さへと上昇を開始する。順序を飛び越えて回復することはない。

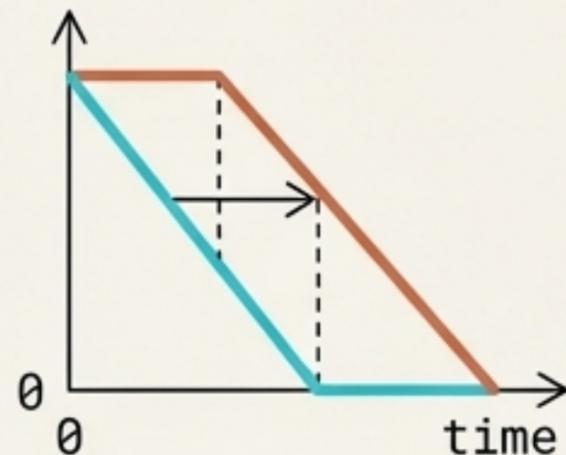


理論の核心: 相似形の平行移動

MAD理論における最大の発見。Mの波とAの波は「全く同じ形（相似形）」をしている。脳の機能が段階的に失われ、また段階的に回復する複雑なプロセスは、実は「全く同じ波が時間差（右への平行移動）でやって来る」という極めてシンプルなモデルで完全に説明できる。

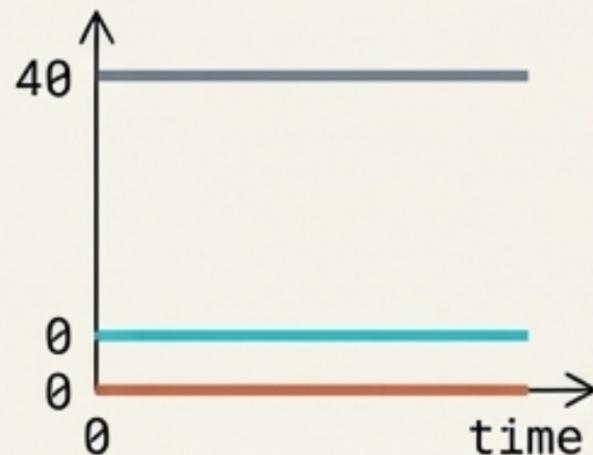


MAD理論: 3つの臨床的洞察



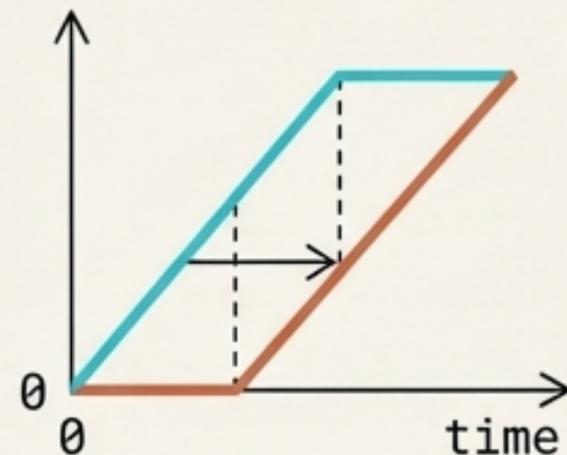
1. 崩壊の時差

表面的な「踏ん張り」は、A細胞の遅延による代償作用に過ぎない。この空白期間を見逃さず、Aが枯渇する前に介入することが不可欠である。



2. 完全な枯渇

MとAが共に0になった時、最も深い状態 $(0, 0, 40)$ となる。強迫的な頑張りが尽きた結果としての必然的な状態である。



3. 回復の順序

回復もまた、崩壊と同じ順序と時間差 $(M \rightarrow A)$ を伴って相似的に起こる。焦らず、正しい順番での回復を待つことが重要である。