

# うつ病について

## サイン

うつ病かも？と思ったら

専門機関に相談するようすすめてください

### 自分が気づく変化

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
  2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
  3. 疲れやすく元気がない（だるい）
  4. 気力・意欲・集中力の低下を自覚する
  5. 寝付きが悪く、朝早く目がさめる
  6. 食欲がなくなる
  7. 人に会いたくなくなる
  8. 夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
  9. 心配事が頭から離れず、考えがどうどうめぐりする
  10. 失敗や悲しみ・失望から立ち直れない
  11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ・・・など

### 周囲が気づく変化

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
  2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
  3. 仕事や家事の能率低下・ミスが増える
  4. 周囲との交流を避けるようになる
  5. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
  6. 趣味やスポーツ・外出をしなくなる
  7. 飲酒量が増える
  8. そわそわ、イライラして落ち着かない
- ・・・など

※「うつ対策推進マニュアル、一都道府県・市町村職員のために」

## 治療

うつ病は適切に治療を受けると回復する病気です

○一番大切なことは休養です。心と体をゆっくり休めましょう。

○薬による治療も行われます。抗うつ薬は、脳内神経伝達物質のバランスの乱れを整える薬です。

## サポート

○はげましは逆効果。本人のペースを乱さず、温かく見守りましょう。

○考えさせたり決断を求めたりすることはやめましょう。

○外出や運動を無理に勧めず、とにかくゆっくり休ませましょう。

○重要な決定は先のばしにさせましょう。

○家事などの日常生活での負担を減らしてあげましょう。

うつ回復期には自殺の危険性が高まります。見守りが必要です。