

うつ病の予防

こんな時は早めの受診をおすすめします！

- ◆以下の項目のうち2つ以上が、2週間以上ほとんど毎日続く。
- ◆そのために、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている。

- (1) 毎日の生活に充実感がない。
- (2) これまで楽しんでやれてきたことが、楽しめなくなった
- (3) 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる
- (4) 自分が役に立つ人間だと思えない
- (5) わけもなく疲れたように感じる

- ◆身体の症状があっても、身体の検査で異常が見つからなかったり、不調が長引く場合は、うつ病の可能性を考えてください。
- ◆適切な治療により治るので、周りにはあせらず、ゆっくり休養させましょう。



うつ病かな？と思ったら、市町村や保健所の精神保健福祉窓口、精神科医療機関に相談してください。かかりつけ医がいれば相談してみましょう。

うつ病の予防のために

- ◆無理をせず、ゆとりを持つことが大切です。
- ◆生活上の大きな変化がある時は注意し、体調が悪かったり気分が沈んだりすることがあれば、早めに休養を取りましょう。
- ◆やらなければならないことは「あれもこれも」と無理をせず、優先順位をつけて大切なことから片付けましょう。



心のケアセンター
みやぎ Miyagi Disaster Mental Health Care Center

新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンターのリーフレットを参考に作成しました。