

◆自分や身近な人の様子が、「いつもと違う」と感じたら

【自分自身ができること】

悩みやストレス、症状などがつらいときは、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。人と話し、閉じ込めていた思いを打ち明けられることによって、安心することができます。



つらい状態が続くときは、専門の医療機関を早めに受診して、適切な薬を処方してもらい、医師の指示に従って服用しましょう。もう一つ必要なことは、十分な休養です。休養をとらないで無理をすると、余計に悪化させてしまい、つらい状況が続くことになります。

【身近な人ができること】

うつ病は、本人が気づかないことも多いので、周囲の人が変化に気づくことが重要です。

①まずは、一言声をかけましょう

話に耳を傾け、本人の言いたいこと、悩みを受け入れてゆっくりと話を聞くことが大切です。また、問題点の一方的な指摘や、「がんばれ」「元気だして」「怠けてるだけでしょ」などの、努力や無理を促すような言葉は禁句です。

②状況によって、専門の医療機関の相談・受診を勧めましょう

明らかに様子がおかしいと感じたら、相談や受診を勧めましょう。本人が受診を拒否する場合は、まずは家族や周囲の人だけで医療機関などへ相談しましょう。対処法などのアドバイスを受けることができます。

もしもずっとつらかったら、一人で悩まず身近な人に相談しましょう。

もしあなたが相談相手だったら、温かく受け入れましょう。

それでもつらいときは、専門家に相談しましょう。

うつ病の自己診断

以下の症状の中で、**2項目以上が2週間以上、ほぼ毎日続いて**、つらい気持ちになったり、**家庭生活や仕事に支障**が出ている場合は、相談窓口や医療機関にご相談ください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、おっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思わない
- わけもなく疲れたような感じがする

【出典】厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

相談窓口

▼ ところの健康電話「あいちところほつとライン365」

☎(052)951局2881

▼ 愛知県豊川保健所 ☎(0533)86局3626

▼ 市役所健康課 ☎23局3515

▼ あつみライフランド ☎33局0386

