

うつ病①「うつ病」とは?

- うつ病は特別な病気ではありません。「気の持ちよう」とか「心の弱い人だけ」がなる病気ではなく、誰でもなる可能性があります。
- うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れも出てきます。
- 心労や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病になりやすくなります。

うつ病を疑うサイン

自分が気づく変化

- 悲しい、憂うつな気分、気分が沈む
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない(だるい)
- 気力、意欲、集中力が低下する(おっくう)
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 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

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

など



うつ病は自然に治るものではありません。早期発見・早期治療が大切です。