

# うつ病② うつ病が疑われたら

心の状態をチェックしてみましょう

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



これらのうち、2つ以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性が考えられます。

## うつ病は早期発見・早期治療が回復への近道

### 治療について

薬物療法と十分な休養が必要です。医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

#### ポイント

#### ① 薬物療法

薬をしっかり飲みましょう。疑問な点は、主治医に相談しましょう。自分の判断で薬を止めることはよくありません。

#### ② 心身の休養

心と身体をしっかり休めましょう。

#### ③ 継続治療

早すぎる治療の中断は、再発や、治療を長引かせることにつながります。

主治医と相談しながら辛抱強く治療を行いましょう。

### 周囲の人へ

- 重要な決断（退職、退学、離婚など）をさせないようにしましょう。
- 「がんばって」「早く治そうね」などの声かけはプレッシャーになることがあります。本人が自然と動けるようになるのをゆっくり待ちましょう。
- 旅行に誘うなど、無理に外出や気分転換をすすめないようにしましょう。
- 休養しやすい環境をつくってあげましょう。
- 服薬管理をきちんとしましょう。

☆ 家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせてしまいます。