

こころの病気の発見の手がかり

次のようなことがあれば、早めに各区の保健センターや精神保健福祉センターに相談をしましょう。悩みや症状が続くようであれば、専門の医療機関を受診しましょう。

- 眠れなかったり、イライラしたり、頭が重い。
- 急に強い不安におそわれる。
- 朝起きづらく、何もする気がしない。
- 考えがまとまらず、物事に集中できなかつたりする。
- こだわりすぎてしまう。
- 自分はいない方がいいのではないかと考える。
- 大切な人を失い、何もする気がおきない。
- 対人関係がうまくいかない。
- 人からうわさされたり、悪口を言われたりしているように思う。
- 独り言を言ったり、笑ったりするのが気になる。
- ひきこもっている。
- 仕事に行けない。
- 学校に行けない。
- 過食や拒食をくりかえす。
- 物忘れがひどく困っている。
- 飲酒のためにトラブルが多くなる。
- 覚せい剤、シンナーなどの薬物を乱用する。

