

やって
みよう

うつ病・うつ状態のサイン チェックリスト

- 一日中ゆううつか、落ち込みがつづく
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎるがよくある
- そわそわしておちつかない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする



以上の症状が5つ以上、2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。

DSM-IV精神疾患の診断の手引き(医学書院)を参考に作成

うつ病などを経験した人の4人に3人は医療機関で治療を受けていないのが現状です。必要だと気づいたら、早めに医療機関などの専門機関に相談しましょう。家族や周りの人だけで相談することもできます。

つなぎ

相談機関

こころの悩み相談

- 社会福祉法人 熊本いのちの電話 …… 096-353-4343
(毎月10日はフリーダイヤル) …… 0120-783-556
- (社)熊本県精神保健福祉協会「熊本こころの電話」 096-285-6688

職場における心の悩み相談

- 熊本産業保健推進センター …… 096-353-5480

心の健康相談

- 熊本県有明保健所(荒尾市・玉名市・玉名郡) …… 0968-72-2184
- 熊本県山鹿保健所(山鹿市) …… 0968-44-4121
- 熊本県菊池保健所(菊池市・合志市・菊池郡) …… 0968-25-4138
- 熊本県阿蘇保健所(阿蘇市・阿蘇郡) …… 0967-24-9036
- 熊本県御船保健所(上益城郡) …… 096-282-0016
- 熊本県宇城保健所(宇土市・宇城市・下益城郡) …… 0964-32-1207
- 熊本県八代保健所(八代市・八代郡) …… 0965-33-3229
- 熊本県水俣保健所(水俣市・葦北郡) …… 0966-63-4104
- 熊本県人吉保健所(人吉市・球磨郡) …… 0966-22-3107
- 熊本県天草保健所(天草市・上天草市・天草郡) …… 0969-23-0172
- 熊本市こころの健康センター …… 096-362-8100
- 熊本市中央区役所保健子ども課 …… 096-328-2419
- 熊本市東区役所保健子ども課 …… 369-367-9134
- 熊本市西区役所保健子ども課 …… 096-329-1147
- 熊本市南区役所保健子ども課 …… 096-357-4138
- 熊本市北区役所保健子ども課 …… 096-272-1128

災害後のこころのケア

- 熊本こころのケアセンター …… 096-385-3222

熊本県精神保健福祉センター

〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120

☎ 相談 **096-386-1166**

午前9:00～午後4:00 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)



R100 古紙100%の再生紙を使用しています。

「うつ」への対応

気づき・つなぎ・見守る

あなたのそばにある



熊本県精神保健福祉センター

「うつ」は、命の危険を高めることがあります。 命を守るために、私たちができること。

- ① 気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちるなどの症状が出ている



- ② 原因不明のからだの不調が長引いている



- ③ 以前に比べて飲酒の量が増えている



- ④ 身の安全や健康に無頓着になっている

- ⑤ 大きな失敗をする、仕事の負担が急に増える、追いつめられている



気づき

こんな状況の時には、うつ病になっている可能性が高く、自殺を考えているかもしれません。早めに相談してみるように勤めてみましょう。

相談機関は裏面へ▶

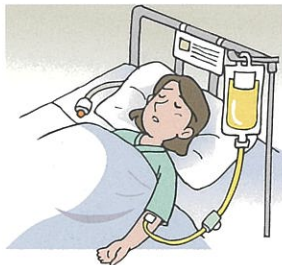
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している



- ⑦ 職や地位、家族、財産など、本人にとって価値のあるものを失う



- ⑧ 重症の身体の病気にかかる



- ⑨ 死にたい、早く楽になりたいなど口にするようになる



- ⑩ 自分を傷つける行為をする

- 上げましは逆効果。あたたかく見守りましょう

「がんばって」などの上げましの言葉は、よけいに追いつめてしまいます。あたたかく見守ってあげることが何よりのはげましです。



- 考えや決断を求めることはやめましょう

日常生活において、なるべく周りの人から「～しようか」と提案してあげることが大事です。



- 外出や運動を無理にすすめず、ゆっくり休ませましょう

うつ病治療の基本はくすりとは異なります。ゆっくり休ませて、こころやからだにたまった疲れをとってあげましょう。



- 重要な決定は先のばしにさせましょう

決断力が鈍って、優柔不断になっている場合は、大きな決断を迫ると追い込むことに。周りはゆっくりと待つてあげましょう。



見守り

あせらずに、寄り添いながらあたたかい目で見守りましょう。

- 家事などの日常生活上の負担を減らしましょう

うつ病の方はまじめで責任感の強いタイプが多いので、なるべく家族の方が家事などの負担を減らしてあげよう心がけましょう。



- まずは病院を受診してみるように勤めてみましょう

抗うつ剤などのくすりは、うつ病回復のためにとても重要です。病院を受診し、薬を服用してみるように周りでサポートしてあげましょう。



- できるだけ通院に付き添い、診察に同席しましょう

病院を受診する時には、医師からの情報を正確に伝えるため、できるだけ診察に同席してください。周りの人が病気を理解するうえでも必要なことです。



本人の立場にたって話を聴き、寄り添うことで安心を得ることが重要です。

