

3 うつ病、自殺



うつ病は「心身のエネルギーがなくなる病気」です

- 気持ちが沈む、悲観的になる
 - なにも楽しくない、興味をもてない
 - 眠れない（眠りすぎる場合もあります）
 - 食欲がない（食べ過ぎる場合もあります）
 - 考えや行動が鈍くなる（そわそわと落ち着かない場合もあります）
 - 気力がない、疲れやすい、おっくう
 - 自分はダメな人間だと考えたり自分を責める
 - ものごとに集中できない、決められない
 - 自殺を考える、生きていくのがつらい
- などの症状が続き、仕事や生活に支障をきたす病気です。

うつ病は脳や体が調子を崩すために起きる病気で、
治療が必要です

ストレスがたまって、気晴らしはおろか、食事や睡眠も妨げられ、自然には回復できなくなってしまうのがうつ病です。治療の基本は「休養」と「薬」です。早めに気づき治療することが回復への近道です。焦らず、じっくりエネルギーがたまってくるのを待つことで、必ず回復していきます。そして「なんであんなに思いつめていたのだろう」と振り返ることができるようになります。

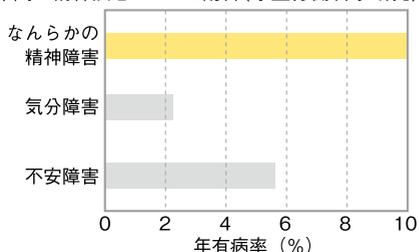


焦りは回復を遅らせます

周りの人も「焦らない」「焦らせない」こと。「休むのが仕事」と伝えて、ゆったり構えましょう。「頑張って」「早くよくなって」という言葉でさえも、「なんとか期待にこたえなければ」と焦らせてしまうので、控えるほうがいいのです。

自分のことは案外気がつかない [周りの人の役割]

1年間に精神疾患にかかる割合(厚生労働科学研究)



うつ病を代表とする気分障害、仕事や健康などの不安が高じてしまう不安障害。年間 10%の方がこうした精神疾患にかかります(これを年有病率といいます)。

精神疾患があると、仕事や日常生活に不自由をきたします。でも、8割以上の人は、医療機関に行かないで我慢してしまっているのです。

自分のことは案外気づかないものです

〈周りの人は…〉

仕事や人間関係など、悩みで頭がいっぱい…こんなときには、まずよく話を聞いて、一緒に考えましょう。

そして、ぜひ、そのときに、相手の健康も気づかせてください。もし、調子を崩しているようなら、相談機関や医療機関への受診を勧めてください。

ただし、注意していただきたいことがあります。

周りの人の一番大切な役割は相談相手になることです。病気の診断ではありません。よく話も聞かないで「心の病気かもしれないから病院に行ったら？」と言っては、かえって相手を傷つけてしまいます。

