

うつ病 1

びょう

しょうじょう

けいか

症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます



どんな病気？

びょうき

気持ちがとても落ちこむ病気で、少しの休息や気分転換などの
いつもの対処だけでは、どうにもなりません

てんかん



どんなことが起きるの？（症状）

しょうじょう

こころの症状（例）

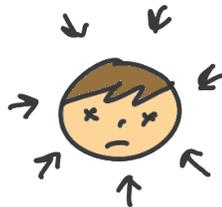
きもち



ゆううつ



マイナス思考



「めいわくかけてる（自責）...」

意欲



興味がわかない

思考



考えられない
集中できない

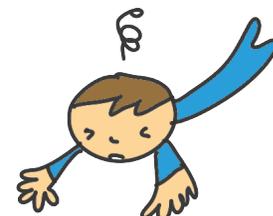
からだの症状（例）



ねむれない



食べられない



つかれやすい

からだの症状が目立つタイプもあります
症状が2週間つづいたら注意

病気の人はいくらいるの？

100人におよそ6人が
日本では生涯のうちうつ病を経験している
という調査結果があります*

クラスに数人くらいはかかる
とても身近な病気です



* こころの情報サイト／国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保険研究所

びょう うつ病 2

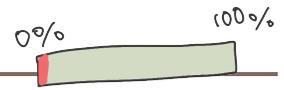
かいふく
回復はゆっくりすすみます。ラクに過
ごせるような工夫をみんなで考えてい
きます。



かいふく 回復のサポートになることは？

<p>ゆっくり休む</p>	<p>ちりょう くすりの治療</p>
<p>家、学校、職場 etc 環境の調整</p> <p>制度やサービスの活用</p> <p>ストレスをへらす</p>	<p>新しい生活習慣や考え方</p> <p>せいかつしゅうかん</p>

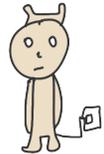
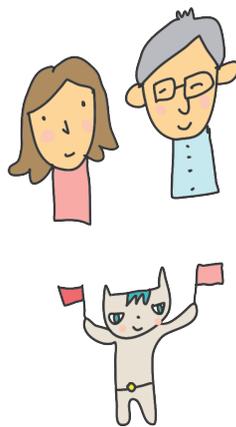
まわりの人はどう対応したらよい？



本人のつらさを受け止めながらゆっくり見守ります

✦ がんばれ

エネルギーが
0%なので
がんばれない
状態です



ご家族のみなさんへ
自分の時間を大切にしてください
できることをサポートある
家族だけでキツくならず相談してください
ひとりで
がんばりなさい

