

# あなたのこころの健康づくり

ひとりで  
悩まないで!!

気づく

つなぐ

支える

## 「うつ病かもしれない・・・」と気づいたときの対応

先月から「うつ病」にスポットをあててお話をしています。今月は、自分や周りの人が「うつ病かもしれない・・・」と気づいたときの対応（つなぐ）についてお話しします。



**早めに見つけてしっかり治療すれば、うつ病はよくなります。  
「もしかしたら・・・」と思う段階で早めに受診を!**



治療の基本は、休養と薬物療法

### 休 養

- 家庭や仕事など重荷になっている役割から一時、退いて休養しましょう。
- 経過によっては、入院した方が早くよくなることもあります。
- お酒に逃げるのはやめましょう。(うつ病を悪化させることもあります)

### 薬物療法

- 抗うつ薬は飲み始めてから2~4週間経ってから効いてきます。毎日飲むもので、自己調整は禁物です。
- 必要なときはしっかり服用することが大切です。回復したあとも数カ月は同じ薬を飲み続けます。

### 精神療法

- 医師やカウンセラーが悩みを聴いて、問題解決のためのサポートをします。

### ☆接し方のポイント☆



- ★うつ病は、病気であることを理解しましょう。(うつ病は「怠け」ではありません)
- ★休養と治療(服薬など)を優先
- ★ゆっくり休める環境づくりに配慮しましょう。
- ★受診や服薬ができるようにサポートしましょう。
- ★励ましは厳禁。心配しすぎない、原因を追及しすぎない
- ★気晴らしをすすめることはやめましょう。
- ★重大な決定は、先延ばしするようにすすめましょう。
- ★自殺に注意! 本人の話をじっくり聴いてあげましょう。

次号では、相談機関「支える」についてお話しします。