

みんなで気づこう 心のサイン

～世代別 働きざかり世代編～

働きざかり世代のうつ 原因・特徴は？


- ・眠れないことが2週間以上続く
- ・誰かに悩みや身体の不調を相談しづらく、1人で抱え込み無理をしてしまう



仕事のことや、家庭のこと、経済的なことなどで慢性的に疲れている年代です。「休みがとれない」「将来への夢がもてない」などの不満や不安からうつになることがあります。



心の不調のサイン

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 仕事の能率が低下し、ミスが増える | <input type="checkbox"/> 飲酒量が増える  |
| <input type="checkbox"/> 遅刻、早退、欠勤が増加する | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 趣味やスポーツ、外出をしなくなる | <input type="checkbox"/> 自分を責め、自分は価値がないと感じる |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、朝早くに目が覚める | |

このようなサインが2週間以上続くような場合は、医療機関か保健所へご相談ください。

インターネットでの医療機関や相談機関の検索方法

豊橋市ホームページ

(<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/>)

を開きます



豊橋市ホームページ ⇒ 検索 ⇒

キーワードを入力します

精神科医療機関 ⇒ 検索

悩み別相談機関一覧 ⇒ 検索