

眠りたいのに眠れない・・・ そんなことが続いていますか？



2週間以上眠れない日が続いているのは、
こころの不調のサインかもしれません。

不眠はうつ病の人の7割に現れる代表的な症状です。

日本では、およそ15人に1人が生涯のうちにうつ病にかかると言
われています。

またうつ病にかかった人のなかには自殺を考える人もいます。
かけがえのない大切ないのちのために私たちにできることから
はじめませんか？

うつ病

気分の落ち込みが続いていませんか？

毎日の生活のなかで気分が落ち込んで元気がなくなつたり、イライラして怒りっぽくなったりすることはごく自然なことです。しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに続く時は、うつ病の可能性がります。

うつ病とは？

うつ病になるとこころの症状のほかに、さまざまな体の不調を伴うことが多く、特に不眠は7割の人に現れる症状です。自殺した人の8割以上はうつ病にかかっていたといわれており、自殺とうつ病は深く関連しています。

また、うつ病は適切な治療により治る病気です。自分自身や身近な人が気づき、早期に医師に相談することが大切です。

自己判断せず専門家に相談しましょう

こころの不調に気づいても「このくらい頑張れる」「すぐよくなる」と精神科等の受診をためらう方が多くいます。しかし、自己判断で放置しておくのは危険です。受診すべきかどうか分からないときは、かかりつけの医師に相談したり、近くにある公的な相談窓口を利用してみましょう。

うつ病を疑う変化

～こころのSOSサインに気づいて～

これらの症状のうちいくつか
2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。

《自分で気づく変化》

- 睡眠障害
(寝つきが悪い・途中で目が覚める・朝早く目が覚める・眠りすぎる)
- やる気がおきない
- わけもなく憂うつになる
- 以前楽しめたことが楽しめなくなった
- 自分がいないほうが良いと思う
- 悲観的な方向ばかり考えてしまう
- 「自分が悪い」「迷惑ばかりかけてすまない」と必要以上に自分を責める

《周囲が気づく変化》

- 元気がない
- お酒の量が増えた
- 笑わない
- 仕事のミスが増える
- 食欲がない
- 作業能力が下がる
- 今まで興味をもっていたことに興味を示さなくなった

