

“うつ病”を正しく知ろう

うつ病は脳の病気

うつ病は、感情や意欲をつかさどる脳の働きに何らかの不調が生じる脳の病気の一つと言われており、気分が落ち込む、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状が現れることのある病気です。

精神的ストレス、身体的ストレスが背景にあることが多く、辛い体験や悲しい出来事の他にも、結婚や進学、就職、引っ越しなど嬉しい出来事の後にも発症することがあります。また、身体の病気や治療薬が原因となつてうつ状態が生じることもあるので、注意が必要です。



放っておかないで



日常生活の中で、気分が落ち込んだり、悲しい気持ちになることはだれもが経験しますが、普通は数日経てば少しずつ前向きな気持ちを取り戻せるものです。うつ病の場合は、気分が落ち込んだ原因が解決しても気分が回復しません。そのため、仕事や学校に行けなかったり、体を動かすことができなかったりして、社会生活に大きな支障が生じます。

うつ病の治療には「休養」、「環境調整」、「薬物治療」、「精神療法」があり、症状によっては複数の治療を組み合わせで行います。回復までには個人差もありますが、長い期間がかかることもあります。

辛いときは、ご相談ください

残念なことに、うつ病のために自殺をしてしまう方が少なくありません。どうしても辛い気持ちが募ってしまったら、まずはあなたの辛い気持ちを家族や身近な人たちに話してみましょう。また、複数の相談窓口もあるので、話してみましょう。

相談窓口

#いのち SOS	電話(無料)	0120-061-338(24時間対応)
よりそいホットライン	電話(無料)	0120-279-338(24時間対応) 050-3655-0279(外国語、24時間対応)
北海道いのちの電話	電話(無料)	011-231-4343(24時間対応)
チャイルドラインほっかいどう ※こども専用相談窓口	電話(無料) チャット	0120-99-7777(16時～21時) childline.cr.jp/chat
北海道室蘭保健所	電話	0143-24-9846(9時～17時)
洞爺湖町健康福祉課	電話 メール	74-4006(9時～17時30分) ken_center@town.toyako.lg.jp

※「24時間対応」と書かれているところ以外は月曜日～金曜日(ただし祝日はお休み)

※相談内容の秘密は守ります

※電話以外の SNS での相談先は下記 URL より検索(mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)



問合せ・申込み 健康福祉課 (☎ 76-4006)