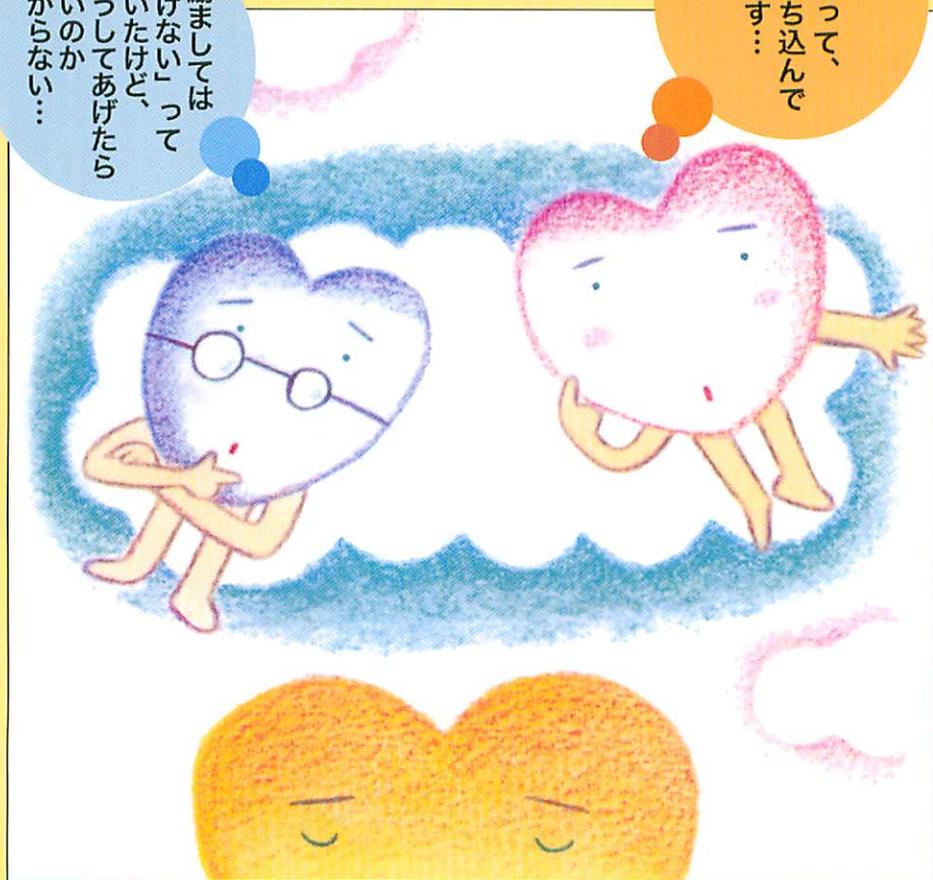


こころの病気Q&A

“うつ病”の人により
そうためのガイド

「励ましては
いけない」って
聞いたけど、
どうしてあげたら
いいのかわからない…

うつになって、
ひどく落ち込んで
いるように…



Q

なぜ、うつ病になるの？

A

うつ病のきっかけは必ずしも一つではありません。その人が置かれている生活環境、それに伴う身体的疲労や心理的負担、元々の性格などが微妙に影響しあって、うつ病になると考えられています。

2 「しっかりしていたら、うつ病になるはずはない。」
「性格に問題があるから、うつ病になるのではないか。」
と考えてしまいがちですが、うつ病は真面目で几帳面な性格がむしろ裏目に出た時になる病気とも言えます。
本人は決して怠けているわけではなく、つらい状態の中で悩んでいます。うつ病について理解しましょう。



Q

「励ましてはいけない」と聞きますが？

A

周囲で見守っている人は「何とかしてあげたい」という気持ちから、つい本人を励ましてしまいがちです。

けれど、「がんばりたいのにがんばれない」状況を一番情けなく感じているのは本人です。

励ましの言葉が、かえって本人の気持ちを追い詰めることにもなりかねません。

安心して治療に専念できるように配慮しましょう。

まず休養を勧め、温かく見守ることが、何よりも励ましになるのです。

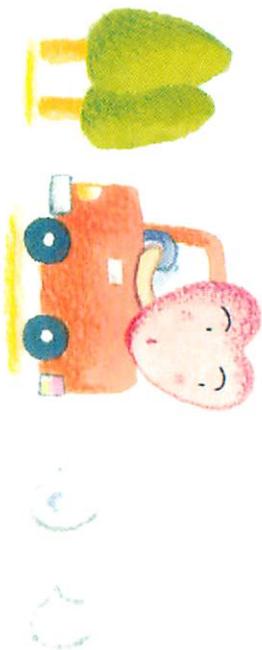


Q

気晴らしに外出にでも誘ってみようかな？

A

うつ病の治療の基本は「くすり」と「休養」です。うつ病はエネルギー不足の病気ですから、無理に外出や運動をさせることは、例えるならガソリンが切れかかっている車に長距離ドライブをさせるようなものです。ますます悪くなってしまいます。ゆっくり休むことで疲れが取れるように、そっとしてあげましょう。



Q

どうしたら治るの？

A

うつ病は治療をすれば治りますので、決して焦らないでください。焦って不安を増すのではなく、まず適切な治療を受けて十分な休養を取ることが重要です。

本人も、周囲の人も「気力の問題。受診しても、薬を飲んでもだめ。」と考えがちな病気です。治療・服薬に関して不安や疑問があれば、本人の了解を得て主治医に問い合わせてください。

また、服薬治療中の方に「いつまでも薬に頼っていてもダメ」などと安易に言うことは絶対に避けてください。まだ服薬が必要な時期に薬を止めてしまうことで、再発することも少なくないのです。薬に関しては医師による慎重な判断が必要です。



Q

自殺が心配です。どんなことに

A

サインに気をつけてください。

自殺をほのめかす ——

「お世話になりました」

「生きていても仕方ない」

という言葉に注意してください。



A

うつ病が悪化する時だけでなく、治療が進んで回復傾向にある時にも起こります。

「何も手につかない」「つらい」「決断ができない私が悪い」など、うつ病ゆえに感じている絶望感や自責感から、否定的感情を持っている時に「この苦しい状況から抜け出すには死ぬしかない」と考えます。

「お金が一文もない」「大きな失敗をしてみんなに迷惑をかけた」など、事実まったく根ざさない考え、周りで説得しても訂正することができない考え（妄想）から「死んでお詫びするしかない」「生きている意味がない」と考えます。

自殺を決意すると一時的にうつ状態が軽減し、落ち着きを取り戻し、安定したかのように見えることがあるので気をつけてください。

気をつけたらいいでしょうか？

A

自殺を打ち明けられた時にできることは——
別の話題に切り換えしないで、悩みを正面から受け止めましょう。

批判や助言をしないで、真剣に相手の言い分を聞いてください。

専門家の治療を受けるように助言しましょう。
治療中の場合は担当医に詳しく伝えることも大切です。

適切な治療を受けることで必ず良くなることを、
辛抱強く説明してください。

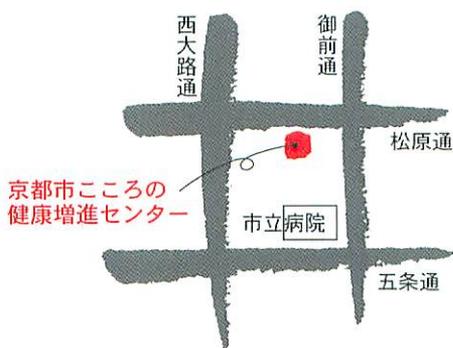


こころの健康増進センターでは、
こころの病気に関する不安、心配、
またうつ病の人とのかかわり方などについての
電話相談、来所相談(予約制)をおこなっています。
秘密は固く守られますので、
安心してご利用ください。

最寄りの保健センター
または
京都市こころの健康増進センター

相談専用電話 ☎ **075-314-0874** おはなし

受付時間 / 9～12時・13～16時 (土・日・祝日を除く)



京都市こころの健康増進センター
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

