

うつ病とは

うつ病とは、誰でもかかる可能性のあるごくありふれた身近な病気です。

意欲や気力の衰えや判断力の低下、感情や興味が失われるなどの精神症状のほか、睡眠障害や、頭痛、肩こりなどの身体症状で、日常生活に支障をきたします。さらに、焦りや、絶望、自分を責めたり、自分はいなくなったほうがよいのではという気持ちになってしまうこともあります。

脳には、セロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質が情報を伝え、これらがうまくバランスを保つことで感情がコントロールされていますが、うつ病になると、神経伝達物質の働きが悪くなり、感情がうまく調整できなくなってしまいます。

気がつけば、早めに自分の生活をメンテナンス。一人で抱えこんだり、我慢しないで、早めにご相談ください。

☆まずは、ご自分の生活を見直しましょう。

こころとからだのリズムが乱れていませんか？

長い間、夜遅くまで起きている日が続いたり、食事の時間が不規則だったり、過度な緊張状態が続くと、こころやからだのリズムが乱れ、自分を追いつめてしまいます。

まずは、生活のリズムを整えることが大切です。寝食を忘れて「がんばりすぎ」てはいませんか。ご自分の生活を見直してみましょう。

◎睡眠を十分にとる

- *無理しないで、エネルギーを充電しましょう。睡眠は大切です。
- *「眠らないといけない」という気持ちが、よけいに睡眠を妨げます。
- *時間にこだわらず、眠たくなればベッドに入り、毎朝決まった時間に起きる習慣をつけた方が、質のよい睡眠がとれます。



◎運動や遊びでリフレッシュ

- *心の余裕を失うと笑いが少なくなり、無表情になりがちに。日常生活に「笑い」を。
- *誰かに話を聞いてもらうだけでも、気が楽になることもあります。

●身近な人が気がつくこともあります。

毎日一緒にいる身近な人が、ちょっとした変化に気づくことがあります。気づいたら、「眠れてる?」「食欲はある?」「だるくない?」など、声をかけてください。つらさをわかってくれる人がいるということだけでも、大きな支えになります。

◎一日3回のバランスの良い食事

- *決まった時間に食事をとることで、生活リズムが安定します。
- *特に、朝食をしっかりととりましょう。

◎やすらぎを与える休養

- *緊張が続くときは、トイレに立ったり、深呼吸や体操など、気分転換をはかりましょう。
- *ゆっくり休養をとることが、今はとても重要。無理しないで、のんびりと過ごしましょう。

◎アルコールはほどほどに…

- *ストレスから逃れたいという気持ちでお酒に頼ると、量が増えてしまいます。
- *お酒は、睡眠を浅くし、うつを悪化させます。