

知っておいてほしい、うつ病のこと

# うつ病をご存知ですか？

うつ病は、「セロトニン」「ノルアドレナリン」といった脳内ホルモン(神経伝達物質)が減少するために生じる病気です。「脳のバッテリー切れ・エネルギー切れ」の状態ですから、本人はがんばりたくてもがんばれない状態です。

うつ病は、「抗うつ薬の服用」と「休養」で、回復する病気です。

かかりつけ医や精神科などの専門医を早めに受診しましょう。

## うつ病によくある誤解

こころの弱い人がかかる病気

寝ていれば治る

気合いが足りない



## うつ病の人への接し方のポイント

- つらい気持ちをありのまま聴いてあげましょう。
- 脳の機能が一時的に低下している病気で、服薬と休養によって回復することを伝えましょう。
- 周囲が焦ることなく、数週間や月単位でゆっくり待ってあげることが大切です。
- 「がんばれ」などの励ましは自責感(「がんばれない自分はダメだ」という気持ち)を強めてしまいます。
- 無理な気晴らし(趣味をさせる、旅行に連れ出すなど)は禁物です。

大切な人を自死(自殺)で亡くされたあなたへ

## 自死遺族の分かちあいの会(こころ・つむぎの会)のご案内

ひとりで悩まないで、あなたの話を聞かせてください。

大切な方を自死(自殺)によって亡くされたご家族が、つらく悲しい気持ちを語り合い支え合うことで、生きる希望を取り戻していくことを目的とした会です。

開催日：原則 偶数月の第2日曜日(初回は予約が必要です)

お問合せ先：鹿児島県精神保健福祉センター 099-218-4755

## =身近な方へのお願い=

大切な方を自殺で亡くされた方は、深い悲しみだけでなく、自分を責めたり、今後の生活の不安などを抱え、つらい気持ちが続きます。その一方で、本当のことを誰にも話せず、悩みを抱え込んでしまいがちだとも言われています。

また、当然のことながら、感情が不安定(何度も同じ話をされたり、感情が抑えきれなくなるなど)になりますので、周囲も戸惑うことがあります。何よりも残された方々のこのような変化を理解して、ご家族が話されているときは、安易に慰めたり、アドバイスをするのではなく、しっかり話を聴くなどして、見守っていただくことが大切です。