

うつ病

うつは知らない間にかかっていることのある心の風邪です。

ウィルスによる風邪の場合のように特別お薬を必要としないタイプの物もあれば、バクテリア性のように投薬を必要とするものもあります。

一般的なうつ症状

何をしても楽しいと感じない

睡眠障害

疲労感

食欲低下・増加

集中力・思考力低下

意欲低下

死について頻繁に考える

性格が一人一人違うように、うつ症状も性格や環境によっても異なります。症状が朝から夜までの続くケース、仕事中・就学中のみのケース、いろいろです。

うつは頑張り屋さんの人、そして感受性の強い人に多くみられます。

頑張り（すぎ）屋さんは、とても自分に厳しいので、うつ症状を自分で感じながら、落ち込んでいる場合ではないと自分に言い聞かせ、さらに追い込みをかけてしまいます。追い込みをかけすぎてバーンアウトしてしまうと、予後が悪くなります。いつもいっぱい、いっぱいの場合が多いので、余裕を持たせるためにはどのようにしたらよいか、という対処法を考える必要があります。

繊細な方は、感受性が強いいため何か嫌な思いをしたことがきっかけで気持ちが落ち込み、うつにつながるケースというケースをよくお見かけします。自分の気持ちの変化に敏感で、自己防衛としてうつ症状がバリアのようにでてしまいます。例えば仕事上でのトラブルがあった場合、トラブルが発生する場所＝危険領域＝立ち入り禁止、という信号がでてしまうのです。トラブル発生する場所にどのような装備をして、いけばトラブルを回避できるかという考えになるような治療をメインに行う必要があります。

どちらの場合も症状によって、心の免疫をつけるためカウンセリングが必要となります。そして治療には、抗うつ剤を使うこともあります。抗うつ剤に抵抗のある方がいらっしゃる方は、医師、薬剤師にご相談ください。

普段の生活をしていく上で、落ち込むことがあるのはみなさんあります。しかし上記の症状が2つ以上、2週間以上毎日続くようでしたら、一度診察をお勧めします。心の定期検診も必要なのです。