

生きる力を失わないために

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆4-3356

精神的ストレスや身体的ストレスなどが重なったり続いたりして、脳の機能障害が起き、脳がうまく働いてくれない状態になると、否定的な考えになったり、いつもなら切り替えられるストレスも切り替えられず、心身の不調を増強させるという悪循環が起きてしまいます。



うつ状態になり、さらに自らの命を途絶えさせてしまうしかないことと追い込まれ命を失うことがないように、まわりの人がいつもと違うと気づいたら声をかけ、相談や専門医につなぐこと。また、その人の問題とせず、誰にでも起こり得ることと認識して対応することがとても大切です。



【うつ病のサイン】

- 【体のサイン】
- ・なかなか眠れない。夜中に何度も目が覚める。朝起きられない。
 - ・食欲がない。食べてもおいしく感じない。異常な食欲。飲酒量の増加。体重が減った、または増えた。
 - ・朝から疲れきっている。疲労感が抜けない。
 - ・目の疲れ。頭痛。頭重感。肩こり。下痢や便秘が続く。胃痛。咳が止まらない。息苦しくなる。

【こころのサイン】

- ・気分が落ち込んでいる。何事にも悲観的になる。
- ・何事にも興味をもてない、何をするにもおっくう。
- ・イライラして落ち着かない。不安感。

【行動のサイン】

- ・遅刻。欠勤。会社や学校に行きたがらない。作業能力や成績の低下。
- ・口数が減る。「自分は役に立たない人間だ」など否定的な言葉や悲観的な言葉が増える。
- ・新聞やテレビを見なくなる。人との接触を避ける。外に出たがらない。身なりに構わなくなる。

「うつ病のサイン」のひとつひとつは誰もが経験したことのあるものだと思いますが、このようなサインが10日から2週間以上続く場合は、注意が必要です。ためらわず、精神科や心療内科、メンタルクリニックなどの専門機関を受診しましょう。受診を迷う場合は、相談専門機関への相談や、専門機関ではありませんがハピネスの健康相談をご利用ください。

「心配をさせたくない」「自分の問題だから」「話しても解決しない」という気持ちから「大丈夫」などの答えが返ってきていても、気になるサインが続いていれば注意が必要です。「一緒に考えよう」という姿勢で、ゆつくりと話を聞いてみましょう。一緒に受診や相談をする方法もあります。

【一人で悩まず、相談しましょう】

相談専門機関（名前を告げなくても相談できます）

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
名寄保健所 精神保健福祉係	・保健師 月～金曜日 9:00～17:00 ・精神科医師 第2金曜日（要予約）	01654-3-3121	心の悩み等の相談
旭川いのちの電話	月～木曜日 9:00～15:30 金～日曜日、祝日 24時間	0166-23-4343	心の悩み等の相談

多重債務（借金・負債）・法律・労働に関する相談機関

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
名寄ひまわり基金法律事務所	月～金曜日 9:00～17:00 休業日・時間外も事情によって対応可能。	01654-3-7115	借金や負債に関する相談
法テラスコールセンター	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	0570-078374	借金や負債に関する相談

専門機関ではありませんが、総合福祉センター「ハピネス」でも、こころの悩みや心身の不調、健康に関する相談ができます。

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
総合福祉センター「ハピネス」	月～金曜日 8:30～17:15 *事前に連絡をいただければ、休日・時間外も可能。	4-3356 (IP電話も同じ)	心の悩み、心身の不調、健康に関する悩み等