

こころの風邪をひいていませんか

「心の健康を保つために」の講演会開催



▲「心の健康」について学んだ講演会

2月11日、畑哲信精神保健福祉センター所長を招き、「心の健康を保つために」と題し、講演会が開催されました。

現代の世の中は、ストレスばかり。誰でも時には気分が滅入ったり、だるかったり、おっくうだったりすることがありますが、時間が解決することも多く、しばらくするとおさまります。しかし、このような状態が長く続き、本当のうつ病になることもあります。けれども、それがうつ病なのかどうか本人も家族やそばの一緒にいる人たちにも、仕事や人間関係のせいとか、不眠や身体の病気のせいとか、性格のせいとか思いうつ病を治療する時期が遅れてしまいます。下記のチェックをして、心の健康を確かめてみましょう。

自分が気づく変化

うつ病を疑うサイン

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
5. 寝付きが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる



周囲が気づく変化

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤が増加する
6. 趣味やスポーツ、
外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える



こんな心当たりがありましたら、村保健福祉課、精神保健福祉センターに相談、もよりの精神科、心療内科等に早めに受診してみてください。早く治療すればなおります。こころの風邪ひきなんですから。

事業名		開催日時	対象者	スタッフ等
診療・相談	予約制	月～金 9:00～16:00	精神医療にかかる相談のある方	精神科医
精神保健福祉相談	予約制	月～金 9:00～16:00	心の健康相談から、精神医療にかかる相談、社会復帰相談を始め、アルコール、薬物依存、思春期、痴呆等の特定相談を含め、精神保健福祉全般の相談のある方	相談員
こころの電話	随時	月～金 9:00～16:00	乳幼児期から高齢者にいたるライフサイクル各期における種々の心の悩みのある方	相談員
特定相談窓口	予約制	木曜日 13:30～	いじめ、不登校、ひきこもり、対人関係、アルコール関連問題等に関する問題を抱えている方	精神科医 相談員

お問合せ 福島県精神保健福祉センター (☎024-535-3556)、こころの電話 (☎024-533-5560)