

うつ病の症状と克服法

うつ病の症状には、憂鬱な気分をはじめ日常生活における興味や楽しさを感じず、食欲低下、睡眠障害(不眠症または睡眠過多)、疲労感、活力減少、集中力低下などの症状がすべて含まれます。また、人によっては消化不良、体重減少など様々な身体症状が現れます。



うつ病とは？

うつ病は、主な身体的・精神的健康問題の一つで、業務遂行能力、睡眠、食事、その他の全般的な能力を低下させる原因になり得ます。患者によっては慢性疲労感、消化不良などの身体症状が現れることもあり、心血管疾患、呼吸器疾患、関節炎などを悪化させることもあります。しかし、自らうつ病を自覚できない場合もあり、治療時期を逃したり適切な治療を受けられないこともあります。症状が悪化すると自殺の恐れもあるため、必ず治療を受けなければなりません。



国家健康診断で使用しているうつ病評価問診票 - 韓国版うつ病チェックツール

うつ病を手軽に診断して深刻度を評価するために実施している検査です。総点は27点で、点数が高いほどうつ病の深刻度が高いことを表します。問診票の点数が高い場合、うつ病だと確定診断することはできませんが、うつ病の可能性が高いため、専門家による正確な評価が必要です。



日常生活でのうつ病克服法

1. 計画的な生活

意欲低下症状を改善させるため、毎週単位でやることの計画(Schedule)を立てます。毎日、時刻単位で計画を立て、食事や食事の準備など日常的に行わなければならないことから、楽しい趣味や運動まで含めて計画を立てます。

2. 楽しい活動

以前面白かったこと、楽しかった活動などを思い出し、これを日常生活の計画に含めてみます。

3. 運動

1週間に3回以上運動(Exercise)をします。運動は気分を向上させる効果があり、長きにわたってはうつ病予防にもつながります。ジョギング、サイクリング、エアロビック、ウォーキング運動など運動であれば全て助けになります。

4. 積極性

自分の気分や意見を周囲の人々に直接的に表現します。悪い人のように思われそうで心配になり、自信を持てないかもしれませんが、そのような考えもうつ病症状の一つです。自信を持って行動すると良いでしょう。

5. ポジティブ思考

自らに対してポジティブ思考でいるようにしましょう。カードに自分について最もネガティブで、何度も繰り返される考えを1つ書き入れ、裏にはこれに代わる3つのポジティブな考えを書きます。このカードを持ち歩きながら何度もポジティブな考えを確認します。これは、ネガティブ思考をポジティブに変化させることに役立ちます。

※ うつ病の症状がある場合は、最寄りの病院・医院(精神健康医学科などの専門医)を訪問するか、広域・基礎精神健康増進センター(または相談電話 1577-0199)に連絡すると助けを得ることができます。



보건복지부 질병관리본부

h-well

국민건강보험

