

#### ハートクリニック・デイケア 家族教室 2011年02月06日

# うつ病について

ハートクリニック大船 医師高卓士



#### 本人の療養ポイント

- ・治療の目標について
- ・休養の仕方について

#### 家族の接し方のポイント

- ・言葉と態度
- ・OKワード
- ・NGワード

#### 実際の体験談

- •治療終了例
- •治療途中例
- ・治療終了に向けた ポイント

## 治療のGOALへ向けて ハッピーな生活を送るために

#### 目標について (その1)

あなたはうつ病が治った後に「どうなりたい」ですか?



#### 目標について (その2)

ポイントは、できるだけ具体的にイメージすること

- 五感(匂い、触る、味、見る、聞く、雰囲気)

- ・うれしくなる
- -ありありと



# 病気の経過の実例①(アレンジ済み)

- ・50才 女性 夫と2人暮らし。息子たちは独立。
- 平成18年、勤務先の経営者が変わり、発症。
- •平成19年、当院初診。

- ・働きながら→長引くが、1年後回復。
- ·夫婦仲悪化、薬の自己判断の調節→再燃。
- ・別居し考え直す「夫に合わせ過ぎてた」→平成23年2月終診

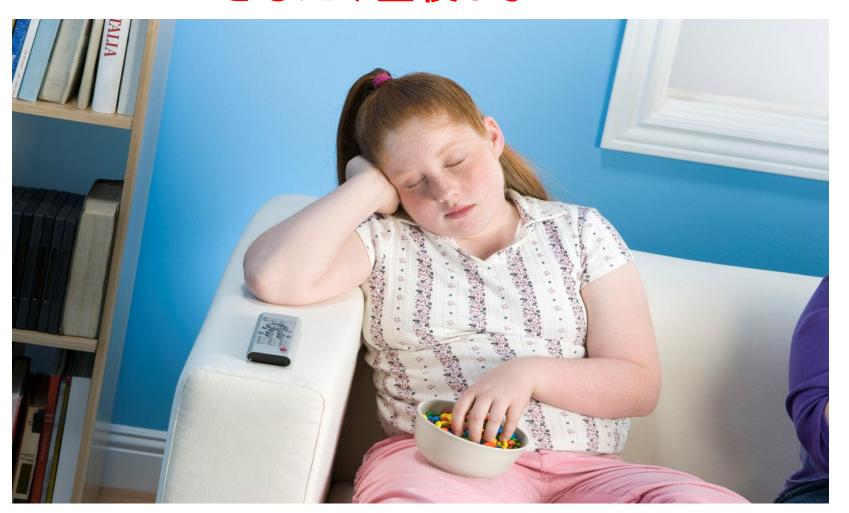
#### 休養のポイント (その1)

### 何もしない!



## 休養のポイント (その2)

#### できるだけ昼寝しない!



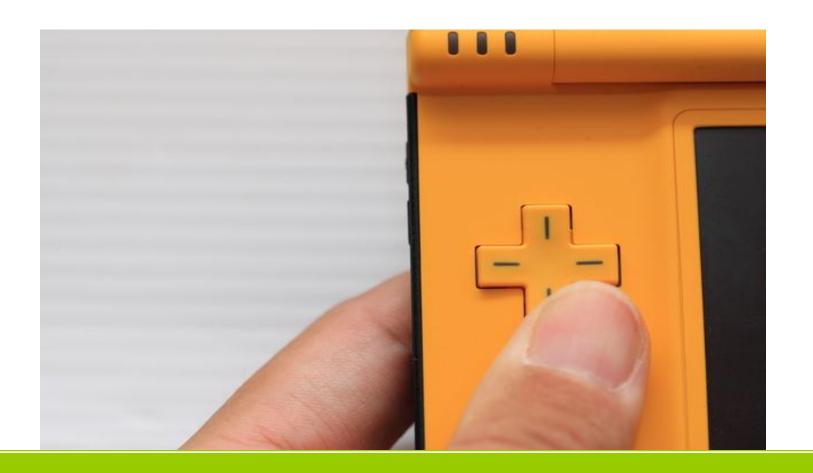
#### 休養のポイント (その3)

#### 笑顔を見る → 作り笑顔 ^^



#### 休養のポイント (その4)

#### 単純作業を繰り返す!



#### 休養のポイント (その5)

#### □ 音楽のおススメ ♪





#### 休養のポイント (その6)

#### 軽いストレッチ & 運動!



# 病気の経過の実例② (アレンジ済み)

- •30才男性
- ・受験勉強を契機に、18歳で発症。
- ・当院へは、平成18年から通院。
- ・強迫観念も併発。
- -13年間服薬継続中。「薬を飲んでる間は、調子いい」

#### 家族の接し方 ポイント (その1)

#### 口論を避ける!

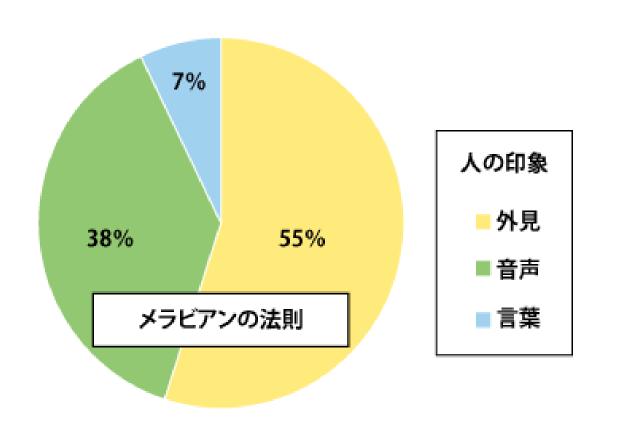


## 家族の接し方 ポイント (その2) 本人にとって、楽になる、 うれしくなる言葉がけ・態度!



# 家族の接し方 ポイント (その3)

#### 言葉も大切だが、態度はもつと大事!



#### 家族の接し方 ポイント (その4)

#### おススメの言葉!

- ·大丈夫 ( )
- ゆっくり休んでね ⊕



つらいんだね。何か手伝おうか?



- •まあ、しょうがないじゃん ② ( )
- ・今日は、イライラしてて○○○ 疲れてる見たいだね ② 〇



#### 家族の接し方 ポイント (その5)

#### 注意すべきワード集!

- •何をダラダラしてるの ×
- ・気持ちの問題だから。 ×
- •もっと前向きになりなさい。 ×
- 皿洗いくらいしなさい! ×
- •病気に逃げてるだけじゃない? ×
- ・薬に頼りすぎてる! ×
- 母親としての自覚を持ちなさい! ×



#### 家族の接し方 ポイント (その5)

#### 本人特有のNGワードに敏感に!

- 好きな事をすればいいからね △
- ・いつになったら治るの? △

あなたが居なくても、会社は回るから大丈夫 △





#### 「いつになったら治るの?」 と聞かれたら...

「いつになったら治るの?」

```
二 「いつまでも治らない気がしてつらい (:_;)+
```

「いつか自分たちで治すぞ」 (^O^)/

# 復職に向けて リワーク(復職)プログラムを ご利用ください!



# 病気の経過の実例③ (アレンジ済み) ・45才、管理職、男性

- ・上司との確執が引きがね
- ·「全力で」から「開き直り」で。 →2年6ヶ月で一旦終診。
- ・3ヶ月後に再燃。前回より、抗うつ剤の量・種類増える。
- 「時間を無駄にしない」あせり(筋トレなど)
- リワーク終了「良かった!」(4年近く)

### 真の回復は見極めが難しい

#### ポイントは、心の底から振り返ったか?



#### 脳のドーパミンを増やす重要性

#### 生きがい=快×喜び!

心の知恵の輪を外す

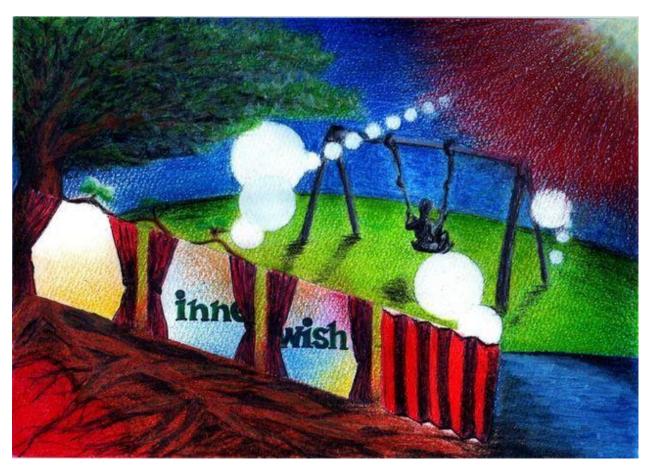
快楽が脳を創る。(中原裕之)

出来るだけ単純な 理論をつくりなさい。 でも、単純過ぎない様に。

**(アインシュタイン)** 



#### 心を探し、新たな自分の 可能性を発見する旅



イニエスタ: 作

## ご静聴ありがとうございました <m(\_\_)m>

