

中高年のうつ病

私はうつ病？
自己診断はできる？
夫は大丈夫？

うつ病の症状

- ☞ 物事をやるのがおっくうで早くできない
- ☞ 集中力が落ち、仕事を能率よくできない
- ☞ 人に会いたくない、人と一緒にいたくない
- ☞ 寝ても覚めても同じ事(心配事や悲観的なことなど)を考えている

うつ病の症状

- ☞ 眠れない、頭痛、頭重感、めまい
- ☞ 食欲不振、胃部不快、便秘、口が渇く
- ☞ 肩こりなど身体の痛み
- ☞ 息苦しい、動悸
- ☞ 手足のしびれ、いやな汗、寝汗がでる
- ☞ 排尿困難、性欲低下、月経不順など

うつ病の「四大症状」

- ➡ 抑うつ気分
- ➡ 精神運動制止
- ➡ 不安焦燥感
- ➡ 自律神経症状

さらに...

☞ 妄想

☞ 希死念慮

自己診断のために

☞ SDS (*Zung Self-rating
Depression Scale*)

早めに専門医へ

- ☞ うつ病は誰でもがかかりうる、ありきたりな心の病で、心の風邪、などとも呼ばれます。しかし、「精神病」といった偏見や、不安から、見過ごしたり、無視してしまったりすることも多くあります。また、憂うつな気分が全く無く身体の不調だけが現れることも少なくありません、調子が悪いのに内科にかかってもどこも悪くないと言われ、あちこち病院を転々とするようなこともあります。
- ☞ ?と思ったらためらわずに専門医に受診しましょう。
- ☞ また、本人は自分のせいと思いこんでいたり、決断がつけられなかったり、希望を失い「治るわけがない」と諦めていたりしますから、周囲の人が、異変に気づいたらスムーズに受診できるように援助してあげてください。

夫は大丈夫？

- ☞ 中高年の危機
- ☞ 上昇停止症候群
- ☞ 役割自己愛
- ☞ フィットネス・クレイズ

あるがままに

☞ 倒るれば
るままの
良寛

倒る
庭の草