

# うつ病に対処する方法

## うつ病とは?

うつ病とは憂うつな気分になることにより、さまざまな意欲が低下し、学校や仕事、社会生活において、本来の能力を発揮できなくなる状態のことです。うつ病の時は、毎朝起きてベッドから出ることがエベレスト登頂と同じくらい大変なことに思えるかもしれません。ですが、ひとりで山に登る必要はありません。助けを求めることで、大変に思えたことが楽になってきます。心配いりません。必ず乗り越えられます。

## うつ病の症状:

ただの落ち込みより深刻な状態であることを示す症状がいくつかあります。

米国心理学会によるうつ病の症状:

- 長期間に渡って毎日、朝から晩まで気分が落ち込む
- 意図していないのに体重が大幅に減った
- よく寝たのに元気がでない
- 自分には価値がないと感じる、罪悪感を覚える
- 集中したり、物事を決めたりすることが難しく感じる
- 死や自殺について考える

## うつ病との向き合い方:

うつ病によって孤独感に襲われることがあるかもしれませんが、でも、大丈夫です。あなたはひとりではありません。苦しいときはひとりで悩みを抱え込まず、一緒に乗り越えましょう。

悲しみを乗り越えるには、いくつかの方法があります。

- 助けを求めましょう。人とつながることで、現在の悲しみを乗り越えて長期的に苦しみから抜け出す方法が、きっと見つかります。
- セルフケアしましょう。気分が落ち込んでいる時に自分をケアするなんてとても大変なことに思えるかもしれません。そんな時は食事、着替え、シャワーなど、集中してできることを1つ選んでみましょう。どれでもかまいません。できることから実行してみましょう。

- 誰かに打ち明けましょう。落ち込んでいる時には、誰かと一緒に過ごす気分になれないかもしれません。しかし科学的には、社会生活を維持することはうつ病を乗り越えるために効果的だといわれています。1人でもいいので、あなたの状況を友人に伝えてみてください。たとえば、このようなメッセージを送ってみませんか? 「今いろいろ大変なので、話せるとうれしい。ちょっと会える?」
- 専門家に相談しましょう。メンタルヘルスは健康の問題なので、解決策を見つける際に時に医師を必要とすることがあります。助けを求めるのに早すぎるということは決してありません。専門家の助けを借りることは、苦しみから抜け出す方法を見つけるのに役立ちます。

## 一般的なうつ病の種類:

### うつ病の種類と特徴:

- 大うつ病: 米国国立精神衛生研究所によると、大うつ病は最も一般的な種類のうつ病です。通常は、自分に価値がないと思いつつ、悪いのは自分だと感じるといったうつの症状、または好きなものに対する意欲の低下などの症状が2週間以上持続する状態をいいます。
- 双極性障害: 双極性障害はうつ病の一種ではありませんが、うつ病の症状がしばしば起こります。双極性障害では、ハイテンションで活動的な状態と憂うつで無気力な状態を繰り返します。
- 産後うつ病: 出産すると体内のホルモンに変化が起きることがあります。このホルモンの変化がうつ病の症状を引き起こす可能性があります。
- 月経前不快気分障害 (PMDD): ホルモンが変化することにより、脳や身体に強い影響を及ぼすことがあります。PMDDは生理中の女性に生じるうつ病の一種で、その症状が通常の月経前症候群 (PMS) よりも深刻であることが特徴です。
- 季節性感情障害 (SAD): 季節の変わり目にうつ病を発症する場合があります。多くの場合、SADは日照時間が短く寒くなる冬に発症し、春頃に回復します。とはいえ、相談せずに回復を待つ必要はありません。医師に相談してみましょう。

## リスク要因と原因:

うつ病のリスク要因:

- 家族または本人の既往歴
- 失恋や別離、家族との別れ、転居、転職といった日常生活の変化やトラウマなど、重大なストレス要因
- 慢性疾患または薬剤起因
- 薬物中毒およびアルコール中毒
- 10代後半から30代前半の女性は発症のリスクが高い

## うつ病の治療:

深刻なうつ病にも治療を施すことができます。治療は早ければ早いほど良いでしょう。うつ病の治療は通常、心理療法と薬物療法の2つの柱で構成されます。うつ病を克服するのに役立つこと:

- 定期的な身体活動や運動
- 健康的で規則正しい睡眠
- 友人や家族と一緒に過ごす、手助けを拒否せずに受け入れる
- すぐに効果がなくても、徐々に改善していくことを理解する
- 医師とともに様々な治療法を試しながら、うつ病について学び、効果があるもの・ないものについて見直していく
- まずは医師に相談して、自分の感情を見つめ直し、心の健康づくりに効果的なことは何かを知る