



健康 いきいき

1人で悩まず

相談してください

自分では気づきにくい
ストレス・ミニマムの病氣

いつもと違うなど
感じたら

自分自身でできること

専門医に受診しましょう

仕事や家庭、体の健康についての悩みや経済的な問題など、様々なストレスを抱えていて、悩みを解決する方法が見つからない場合、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまうことがあります。

また、ストレスや悩みのはけ口として始めた飲酒、薬物(覚せい剤、シンナー、処方薬、市販薬)などが習慣となり、自分でコントロールがきかなくなる病気が依存症です。

こころの病気は誰もがかかる可能性がありますが、こころの不調に気づいたときの対処法を知っておきましょう。



誰かに話してみよう

一人で抱え込まず、誰かに話をしてみましょう。人と話すと閉じ込めていた思いを打ち明けられることができるとしたり、自分では気づかなかった問題点を見つけることができるかもしれません。

身近な人ができること

「どうしたの?」と声をかけよく話を聞いてあげましょう。こころの病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。

まず、声をかけてみましょう。話をしてくれたら、話を傾け、さえずったり、否定的な意見を言ったりせず、共感しながら本

人の言いたいことや悩みをじっくり聞くのがポイントです。

まずは、専門医に受診し対処することが大切です。

「心や体が疲れているようだから」などの相手が受け入れやすい言い方で、内科のかかりつけ医の受診を勧め、かかりつけ医から専門医をすすめてもらうと抵抗が少ないものです。また、こころの病気に関する本などをさりげなく見せて、病気への理解を深めたり、偏見をなくすことで受診につながるかもしれません。本人がどうしても受診を拒むときには、まずは家族や周囲の人だけでも、専門医や専門機関へ相談してみてください。対処法を聞けたり、接し方のアドバイスがもらえることにつながります。

三月は
自殺対策強化月間です

つらいこと、苦しいことは一人で抱えず、悩みを相談してください。

「こころ」といのちの相談窓口一覧」が公共機関や市内の薬局にありますのでご覧ください。また、「こころの体温計」には相談窓口を紹介するページもありますので、ご利用ください。

こころの体温計とは

パソコンや携帯電話を利用して、日々の生活の中で感じるストレスや、気持ちの落ち込み度を「こころの体温計」でチェックできます。市ホームページ又はQRコードからご利用できます。

スマートフォン
こちらから



健康づくり課(本庁2階)
22-0506

ごみ処理に困ったら 一般廃棄物/産業廃棄物

粗大ごみ 遺品整理 訳ありごみ

電気製品・集積所へ出せないごみ・建て替え・リフォーム時・引っ越しなど...

見積無料 1ヶ月OK

(有)つくば環境サービス

一般廃棄物処理業許可筑西市第20号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

環境事業部 筑西市直井1060

処分するものの片付け・荷まとめ・運び出しすべてお任せください。店舗・事務所・工場でもOK!!

親切丁寧 安心価格

お気軽にお問い合わせください
☎0296-22-2626

ず〜っと笑顔で「自分らしく、安心して暮らせる、快適な住まい」

高齢者向け住宅
入居者募集中

お気軽に
お問合せください!!

Emiasu

見学・入居のご相談を随時承ります

介護付き
高齢者向け住宅
えみあす二木成

0296-25-5851

(株)セキショウライフサポート

筑西市二木成827 http://www.sekisho-ls.co.jp/emiasu/

SEKISHO
セキショウグループ

セキショウライフサポート
Sekisho Life Support