



健康

いきいき

1人で悩まず 相談してください



不眠は うつサイン

みなさんは普段からよく眠れていますか。

「なかなか寝付けない」、「何度も目が覚めてしまう」、「眠りが浅くて眠った感じがしない」などが続いていけば、「不眠」の状態です。2週間以上不眠が続いているなら、それは「うつ」のサインかもしれません。



そのほか、気分が沈む、やる気がでないなどの精神症状や頭痛、食欲低下、めまいなどの身体症状が出る場合があります。「自分は大丈夫」、「迷惑をかけ

たくない」と無理を重ねてしまうことで悪化してしまいます。うつは、ひどくなってしまうと治療までに時間がかかるだけではなく、自殺を考えた時、実際に行動を起こしたりすることもあります。

こころの病気に 注意して

自殺で亡くなった人の多くは、何らかのこころの病気を患っていて、中でもうつ病だった人の割合が高かったとの報告があります。

自殺はその多くが失業、多重債務、過重労働、健康問題、人間関係などさまざまな要因が絡み合い、深刻化し、追い込まれた末の死と言われています。

仕事や家庭、体の健康の悩みや経済的な問題など、さまざま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のです。



うつ病や依存症、統合失調症などのこころの病気は誰もがかかる可能性があり、自殺の原因になりやすいと言われ、こころの病気は早期発見、早期治療し、早めに対処できることが重要です。

一人で悩まず 相談しましょう

一人で抱え込まず、誰かに話をしてみましよう。

眠れないなど体の症状、つらい気持ちを話してください。もし、話をしても聞いてもらえないと感じたら、相談するこ

ろはたくさんあるので、話を聞かせてください。

周りの人が できること

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。話をしてくれらたら、話に耳を傾け、さえずったりせず、否定的な意見を言わないで、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。

本人の気持ちを受け止めてから、できるだけ早めに専門家や相談機関に相談するようにつながります。あなたは一人じゃないよと伝え、孤立を防ぎ、自分もかかわっていくことを伝え、見守ることが重要です。

問
健康づくり課（本庁2階）
☎22・0506

3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。

「こころのいのちの相談窓口一覧」が公共機関や市内の薬局に置いてありますので、ご覧ください。

市のホームページでは、こころの体温計（メンタルチェックシステム）や相談窓口一覧、SNS相談を行う団体の情報を紹介するページがありますので、ご利用ください。

主な相談窓口

いばらきこころの ホットライン

（電話相談専用）

☎029・244・0556

相談時間：月～金曜日 午前9時～正午／午後1時～4時

（フリーダイヤル）
☎0120・236・556

相談時間：土・日曜日 午前9時～正午／午後1時～4時

茨城いのちの電話（つくば）

☎029・855・1000

相談時間：24時間

筑西保健所

☎24・3965

相談時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分



▲詳しくはこちら