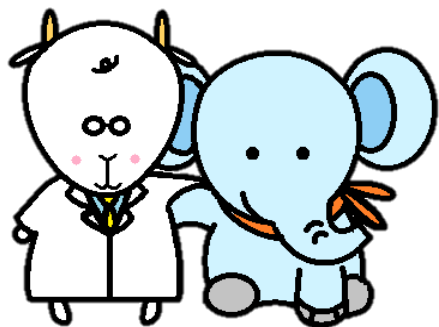




抑うつ症の支援に役立つ カウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



抑うつ症とは

ほとんど一日中、毎日、抑うつ気分や怒りっぽい気分が続き、ほとんどすべての活動における興味や喜びが著しく減退している状態。

抑うつ症の症状

- 睡眠障害（不眠や過眠）、食欲減退、身体のだるさ、肌のみずみずしさの低下、頭痛や腹痛
- 興味関心や気力、知的活動の減退、イライラ感
- 無気力、絶望感、自責感、罪悪感、抑うつ気分、自信喪失、不安、焦燥感、悲哀感など



抑うつ症の対応

- 十分な休養をとることで自然に治りやすいため、まずは4週間程度を目安に休養をとる。
- 環境調整、家族など周囲の人の理解促進を行う。

治療

- 4週間の休養後も症状が続く場合は、まずはカウンセリング、支持的精神療法などの精神療法を実施します。

※初期には抗うつ薬は使用せず、精神療法に効果がみられない場合には薬物療法の追加を検討します（第一選択薬としては、選択的セロトニン再取り込み阻害薬が用いられる）。



うつに関する用語について



◆うつ状態

一時的に憂うつ（抑うつ）になり、気分が落ち込んで塞ぎ込み、心身に不調をきたしている状態。

うつ状態は、うつ病のみでなく、不安、不眠、薬の副作用、様々な疾患（甲状腺機能低下症、脳腫瘍）などで生じることもあります。

◆うつ病

抑うつ気分や興味、喜びの著しい減退の他、不眠や過眠、食欲の増加・減退、意欲や集中力の低下などの症状が2週間以上みられる状態。

◆うつ症状

うつ病に現れる症状。

心の症状（意欲低下、興味の喪失、焦燥感など）だけでなく、身体症状（食欲不振、倦怠感、不眠、ふらつきなど）が現れる。



抑うつ症へのカウンセリング

- ご本人の中で心配なことや嫌なこと、しんどいことがないかをお聴きし、身体症状のつらさに寄り添いながら、丁寧にお話をうかがいます。
- 原因となっているストレスを把握するため、疲れ具合やオーバーワークなどのチェックを行い、解決策や環境調整の方法を一緒に考えます。
(例: 楽しみなこと、ストレスコーピングの方法を見つけるワークなど)
- 薬物療法中のときには、必要に応じて主治医と連携し、生活上の注意や配慮をお伝えします。



気づきのポイント

- ぼーっとすることが増えた、または周囲から指摘されることが増えた。
- 簡単なミスが多くなった、遅刻が増えた。日中の居眠りが目立つ。
- 今まで好きだった、興味があつたことを楽しめなくなった。食欲がない。
- 理由も泣きたくなることが増えた。

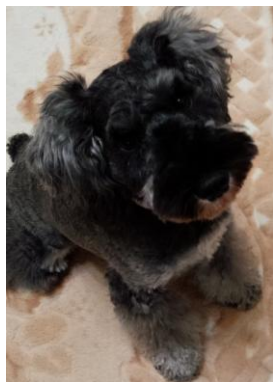
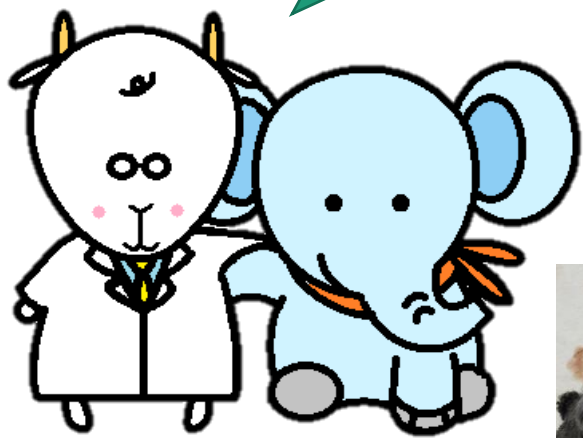
このような症状がみられる方へ

カウンセリングでは一人ひとりに合わせた心理療法を行います。

その他、ご自身が過ごしやすい工夫を一緒に検討していきます。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 子どものうつ病について

