

「眠れない」は要注意!

それは、「うつ」のサインかもしれません。

「うつ」のサインを見逃さないで!

「眠れないのは、ちょっとした気付きがあるから。特別なことじゃないし。」
 「仕事をしていればストレスが誰でもある。このくらいは、よくあることだ。」
 「寝られないことなんて誰にでもある。病気のうちに入らない。」
 「うつなんて、やる気のない人の言い訳だ。」



こんなふうに考えていませんか?確かにストレスは誰にでもかかります。しかし、それがたまって「不眠」「食欲減退」「倦怠感」などの症状が出てきたら、それは「うつ」のサインかもしれません。周囲の人や家族もサインに気づいたら見逃さないことが大切です。

あなたの周囲の人にこんなサインはありませんか?



こじらせないことが大切

「うつ」になると、睡眠と食欲という生きるための基本が不安定になります。気力やがんばりで克服するのは困難です。まずは専門機関に相談しましょう!

こころの相談窓口

津島保健所「メンタルヘルス相談」(月曜～金曜 午前9時～正午、午後1時～4時30分)
 土曜・日曜及び祝祭日・年末年始を除く ☎26-4137
 「あいちこころほっとライン365」(毎日(365日)午前9時～午後4時30分)
 ☎052-951-2881