



自己チェック!

ストレスにさらされていませんか?心と体の健康は保たれていますか?自己チェックしてみましょう!

【チェック項目】

1. 毎日の生活に充実感がない
2. これまで楽しんでできていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今では面倒に感じられる
4. 自分が役に立つ人間だと思えない
5. 訳もなく疲れたような感じがする

【判定方法】

2項目以上が2週間以上ほぼ毎日続き、そのためにつらい気持ちになったり、生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性があります。医療機関、区役所などにご相談ください。
このほか、眠れない、食欲がないなどの状態が続く場合も、うつ病の可能性を考えてみてください。

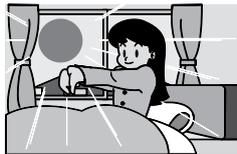


予防法は?

自分をコントロールする方法を身に付けましょう。

●規則正しい生活を

バランスの良い食事を心掛け、しっかりと睡眠を取り、次の日に疲労を持ちこさないようにしましょう。



●生活の変化に注意

生活環境に大きな変化があったときは要注意です。心や体に疲れがたまらないように、十分休養することが必要です。



●ストレス解消

ストレスから離れ、スポーツや旅行のほか、友人に話を聞いてもらうことなどで気分転換をすることが効果的です。



●ライフスタイルの再検討

まじめで頑張り過ぎてしまい、ついつい過労になってしまうことがあります。自分のペースを知り、無理のない生活をするのが大切です。



●抱え込まない

一人で思い悩まず、友人や家族など信頼できる人に相談してみましょう。



相談窓口

精神的な問題などについて相談できる窓口が区役所にあります。専門の相談員が相談に応じ、医療機関の情報提供なども行っております。気軽にご相談ください。

清田区保健福祉部保健福祉課保健支援係
☎ 889-2400(内線 359)

