

看護大通信

60



新潟県立看護大学
精神看護学助手

鈴木 香苗

「一日中気分が落ち込みが続く」「何事にも興味や喜びを感じない」「食欲がなくなつて、好きなものを食べてもおいしいと思えない」「夜眠れない。または眠り過ぎる」「動作や頭の働きが鈍くなる。または落ち着かない」「疲れやすく、気がない」「物事に集中できない」「いつもなら決められることがなかなか決められない」。皆さんはこんな経験がありますか？

いつもの相談、どうしてですか？

親族が亡くなったとき、引越し、転勤、昇進、結婚、進学などで環境や役割が変わつたとき、地位や財産を失つたとき、病気や事故で体が傷ついたときなどにこれらが数日間続くのは、誰にでもよくあることです。でも、この

け早く、精神科か心療内科を受診して、相談することをお勧めします。また、もしご家族や周囲の方のこんな様子に気付いたら、受診を勧めて頂きたいと思えます。注意して頂きたいのは、このまま放っておくともっと苦しくなつて、自殺に至つてしまう可能性があるということです。

うちほとんど全部の状態が1週間以上続く場合は、たとえご家族や周囲の方からの温かい励ましがあつたとしても、回復は難しいと思われまます。「気のもちようでなんとかする」のではないのです。こんな場合はできるだ

ば、かかりつけ医など、信頼できる医師を訪ねてもよいと思えます。

精神科にマイナスイメージをもつ方は多いと思います。また、もっと重い病気にかかった人が行く所だと思われるかもしれません。でも、こんな場合の診療も、精神科の医師の専門領域なのです。一般的に、精神科でも多くの場合は早く受診した方が治療期間が短くて済みます。

また、「うつ状態」は症状が軽いうちなら外来通院だけで済みます。一人で、またはご家族だけで苦しまないで、勇気をもつて相談してみてはいかがでしょう？ 受診して回復し、笑顔を取り戻された方はたくさんいらっしゃいます。

自殺者の多くの背景には、この「うつ状態」があると本人がどうしても受診を拒否される場合は、ご家族だけが相談に行くという方法もあります。また、もしどうしても精神科や心療内科に行きにくけれ

また、「うつ状態」は症状が軽いうちなら外来通院だけで済みます。一人で、またはご家族だけで苦しまないで、勇気をもつて相談してみてはいかがでしょう？ 受診して回復し、笑顔を取り戻された方はたくさんいらっしゃいます。

「うつ状態」といわれるものです。