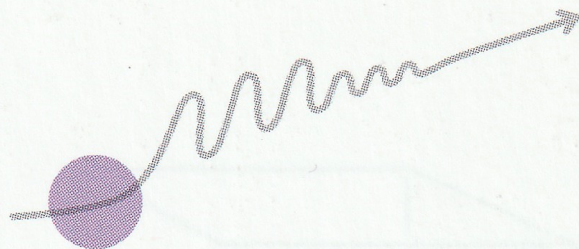
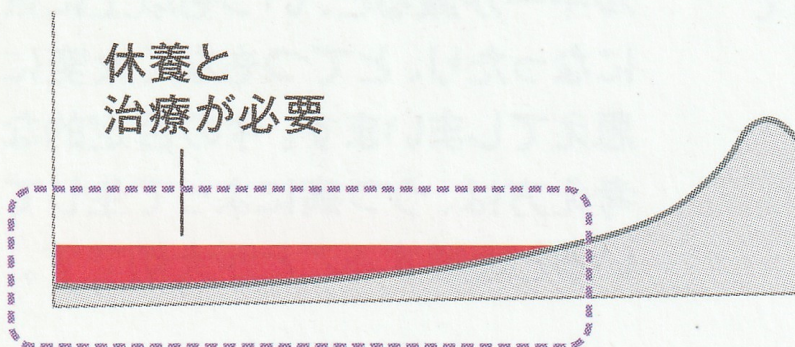


治療を はじめるとき



大切なこと

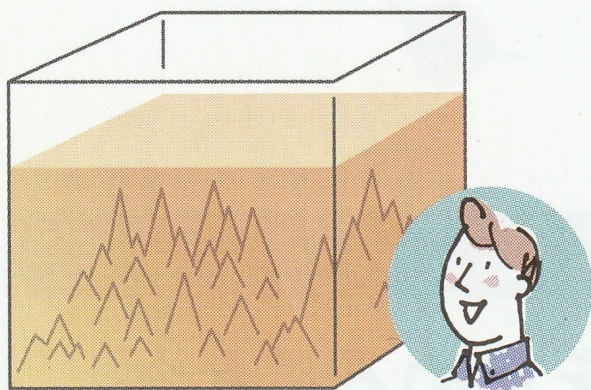
心のエネルギーをためることが
最優先です。



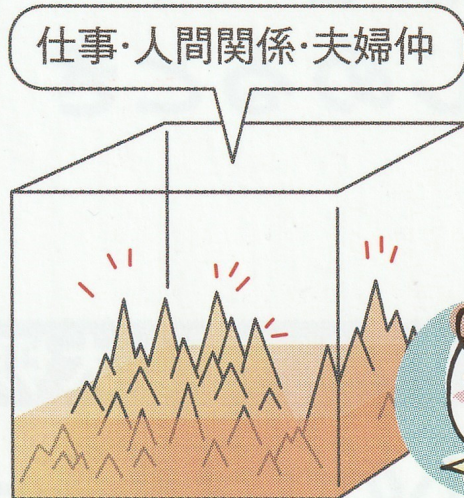
ポイント

理解、休養、くすり、相談

今の症状を、理解しましょう。



心のエネルギーがたまっていれば、何か気になる問題があっても「なんとかなる」と思えます。



しかし、うつ病によって心のエネルギーが減ると、いつも以上に気になったり、とてつもなく大変に思えてしまいます。今の否定的な考え方は、うつ病によって生じていると理解することが大切です。

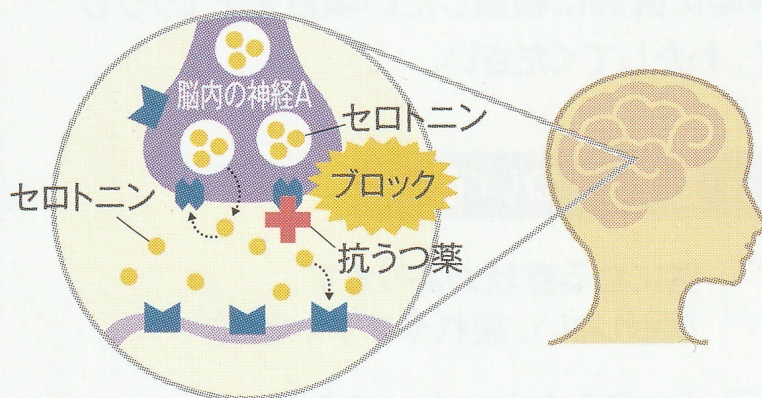
心と脳をゆっくり休めましょう。

- 自分にとって“楽なほう”を選ぶことです。一人で判断できないときは、医師や家族に相談しましょう。
- 仕事だけでなく、気晴らしもかえって疲れてしまいます。



くすりは脳の働きを調整してくれます。

くすりに頼るのは嫌だと考える患者さんもありますが、くすりで不安を軽くしたり、脳が働きやすくなり調整します。



くすりはじめ方

- ◎ 少量からはじめて徐々に増やしていきます。
- ◎ 効果が現れるまでに2~3週間かかります。
- ◎ 副作用が気になるときは、医師に伝えます。他のくすりにかえることもできます。

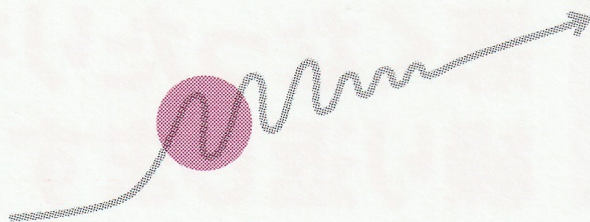
相談しましょう。

気になっていることは、一人で抱えずに医師に相談しましょう。

どんなことを相談すればよいのか？

- 例) ◎ この先、どのように回復していくのか？
◎ 仕事を辞めるなどを決めてもよいのか？ など

症状の波が出てきているとき



大切なこと

症状の波に振り回されず、症状がほとんどなくなる状態を目指します。



ポイント

振り回されない、
焦らない、自己判断しない

よくなったり、悪くなったりを繰り返します。

治療を始めると、症状がよくなります。しかし今はまだ不安定で、よくなったり、悪くなったりを繰り返します。冬が春に向かう三寒四温と似ています。症状の波は少しずつ落ち着いていくため、振り回されないことが大切です。



少しよくなっても、無理をしない。

少しよくなってくると、あれこれやりたい気持ちが出てくるのですが、まだ、完全によくなっているわけではないので、無理をしてはいけません。

やることと、やらないことの見分け

- **want** 自分がやりたいと思うことなら
(~したい) やってよい
- △ **had better** 「やったほうがいいかな」という
(~したほうがいい) 程度のことは、少しよくなってから
- × **must** 「しなければいけない」と思っている
(~しなければならない) ことは、この時期にはやらない

くすりは決められた量を服用します。

症状がよくなってくるとくすりをやめなくなったり、量を自己判断で減らしたりすることがありますが、今はくすりによってよくなっている状態のため、医師の指示通りに服用しましょう。

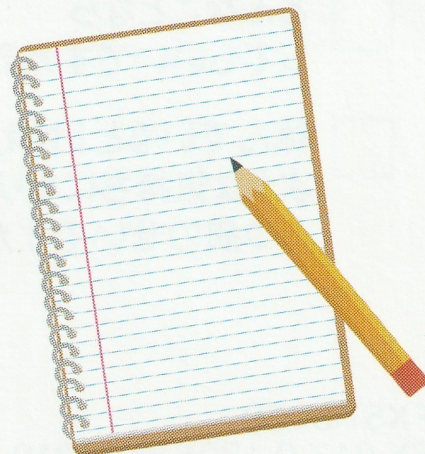


くすりののみ方

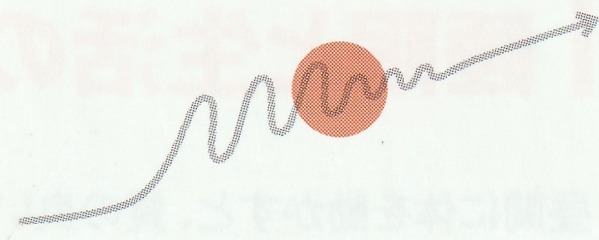
- ◎ もっとよい状態を目指すために、くすりの量を増やすこともあります。くすりの量が増えても悪化しているわけではありません。
- ◎ くすりが増えることで、副作用が現れることがあります。気になるときは医師に相談しましょう。

記録してみましょう。

症状に波があると、どうしても悪いほうが気になります。しかし、自分の状態を記録してみると、週に2、3回と良い日が増えてきていることに気づけるかもしれません。

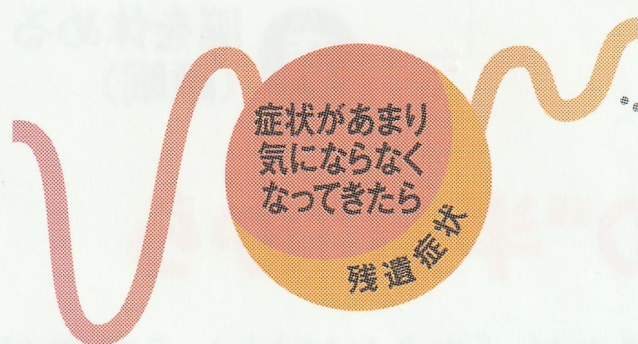


症状があまり
気にならなく
なってきたら



大切なこと

症状がほとんどない
「寛解」の状態を維持し、
社会復帰への準備を始めます。



再燃

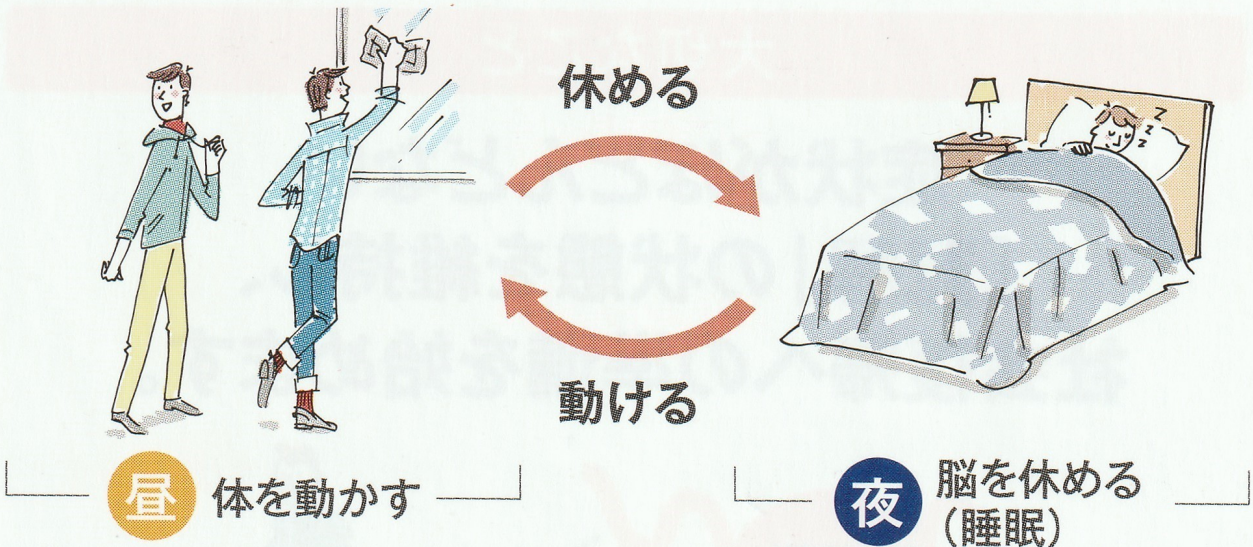


ポイント

生活リズムの調整、
治療の継続、半分にする、残遺症状

社会復帰に向けて、 睡眠と生活のリズムを整えます。

昼間に体を動かすと、質の良い睡眠がとれ、脳を休めることができます。そして、夜間にぐっすり眠れると脳にエネルギーが補充され、次の日に活動しやすくなります。



「やりたいこと」の“半分”から

昼間に活動することはよいことですが、「やらねば」という意識が強すぎる場合はこころの重荷になります。そのため、本当にやりたいことの“半分”からはじめてみましょう。

“半分”への減らし方の目安

- 1時間のウォーキング…………… ▶ 30分だけ散歩する
- 料理すべてを作る…………… ▶ 1品だけ作る
- 友達とショッピングに出かける… ▶ 1時間だけお茶をする
- 家の掃除をする…………… ▶ 1箇所だけ掃除する
- 図書館に行って本を読む…………… ▶ 図書館へ行くだけにする

症状がなくても、くすりは継続。

症状がなくなるとくすりをやめたいと考えがちですが、
症状がぶり返さないためには、くすりを継続することが大切です。

◎ 今まで気にならなかった副作用が気になることも…。
家でじっとしていた頃と違い、外で人と関わる時間が増えると、
今まで気にならなかった副作用が気になることもあります。
我慢せずに医師に相談しましょう。

ざん い

残遺症状をなくします。

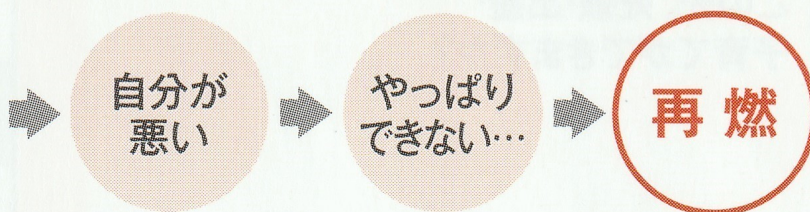
(後まで残りやすい症状)

「あと一つやる気が出ない」「集中できない」という状態は残遺症状
といって、まだうつ病の症状が残っている可能性があります。残遺症
状によって「やる気になれないのは自分が悪いから」と、ネガティブ
な思考につながり、うつ病の再燃につながっていくため、きちんと治
療をして残さないことが大切です。

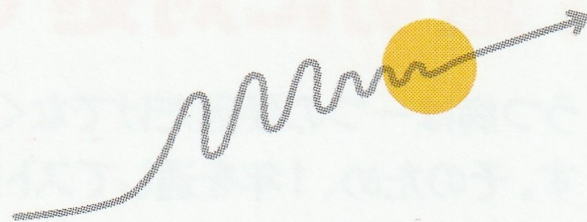
残遺症状の悪循環



集中できない
(残遺症状)



回復の維持



大切なこと

職場や家庭に復帰して、
再発防止のために治療を続けます。



ポイント

通院の維持、考え方の“クセ”に気づく、
再発防止

季節、環境、生活の変化に 適切に対処できるかをみます。

うつ病は一つの要因だけでなく、季節や環境の変化などにも影響を受けます。そのため、1年を通してストレスに適切に対処できる状態になっているかをみる必要があります。



考え方の“クセ”に気づきましょう。

仕事などができるようになってくると、うつ病につながりやすい考え方の“クセ”が出やすくなります。“クセ”に気づいたら、他の考え方ややり方がないか検討してみましょう。



新しい考え方

誰かにお願いして
助けてもらおう



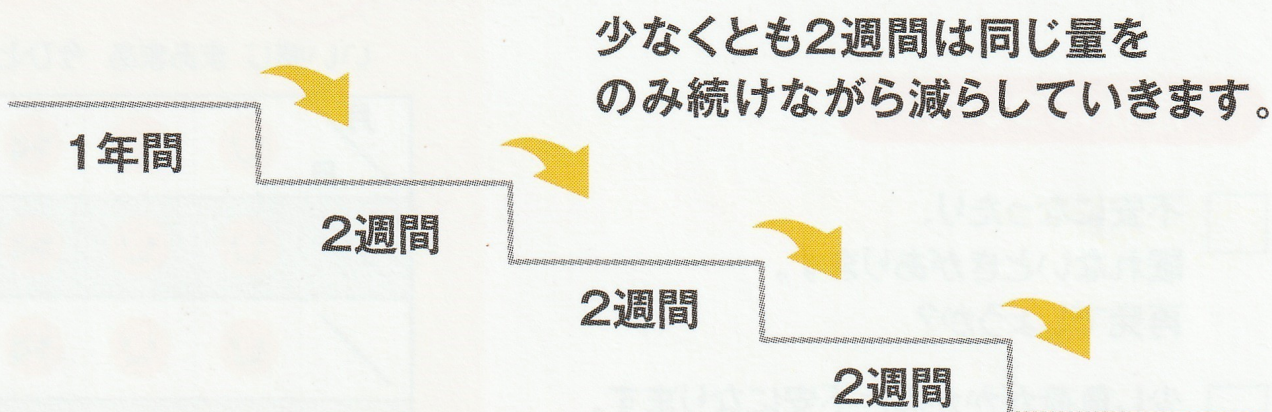
今までと同じ考え方

前はできていたんだから、
もっと頑張らないといけない



終了するときには必ず漸減します。

1年間(初めての場合は半年間)治療を継続して、医師が治療の終了を目指せると判断した場合は、徐々にくすりの量を減らしていきます。



くすりのやめ方に注意しましょう

◎ まれに、医師の指導の下でくすりを減らしていても、不快な症状が現れることがあります。

めまい

手足のしびれ

頭痛

すぐに医師に相談しましょう

再発のサインに注意。

再発のサインは、ささいな変化から現れます。以下の変化がないか、注意しましょう。

- 一人で抱え込んでいないか
- くすりを服用できているか
- 眠れているか

