

うつ病 1



しょうじょう
症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます

●どんな病気？

気持ちがとても落ち込む病気で、少しの休息や気分転換などのいつもの対処だけでは、どうにもなりません



●どんなことがおきるの？ (症状)

こころの症状 (例)

*きもち



ゆううつ



マイナス思考



「めいわくかけてる (自責) ...」

*意欲



興味がわからない

*思考



考えられない
集中できない

からだの症状 (例)



ねむれない



食べられない



つかれやすい

●どれくらいの人がいるの？

100人に3～7人の割合で

日本ではこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります*

クラスに数人くらいはかかる
とても身近な病気です



からだの症状が目立つタイプ
もあります
症状が2週間つづいたら注意

*厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

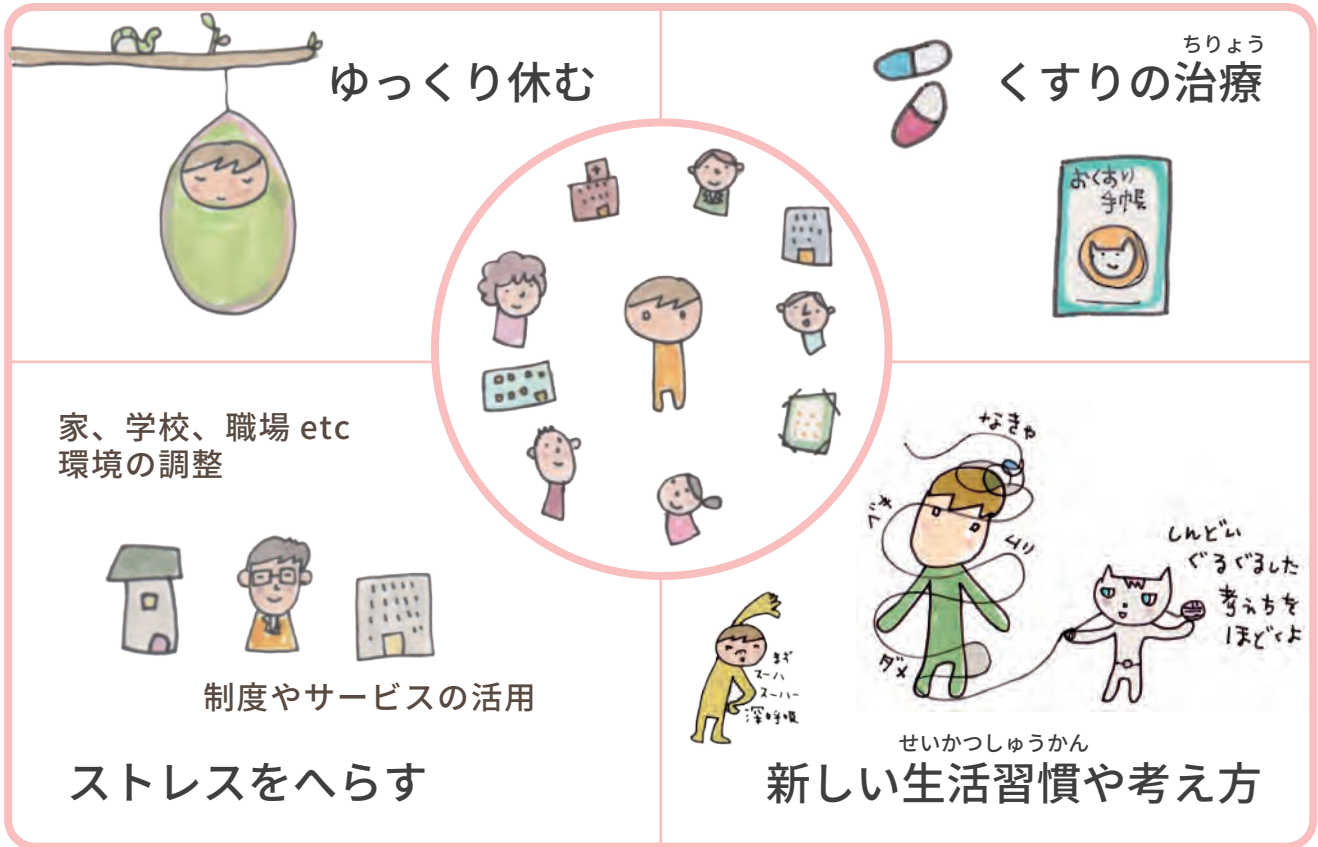
うつ病 2

びょう



かいふく
回復はゆっくりすすみます。ラクに過ごせる
ような工夫をみんなで考えていきます。

●回復のサポートになることは？



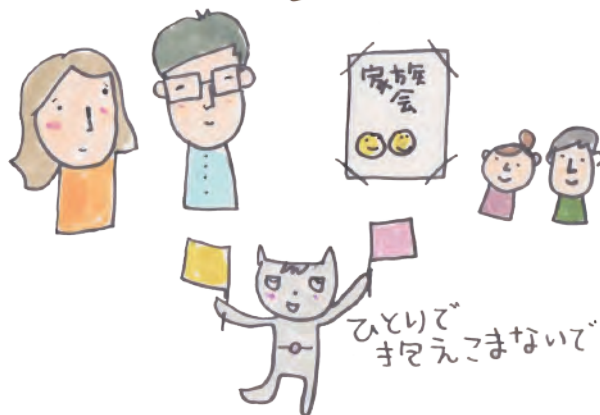
●まわりの人はどう対応したらよい？

本人のつらさを受け止めながらゆっくり見守ります



×がんばれ

エネルギーが
0%+なので
がんばれない
状態です



※このシートの全文、さらに詳しい情報はウェブサイトで公開中
子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子どもも大人もイラストで学ぶ『うつ病』ver.1 kidsinfost.net

子ども情報ステーション うつ病

検索