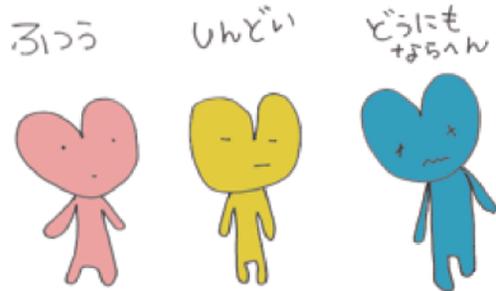


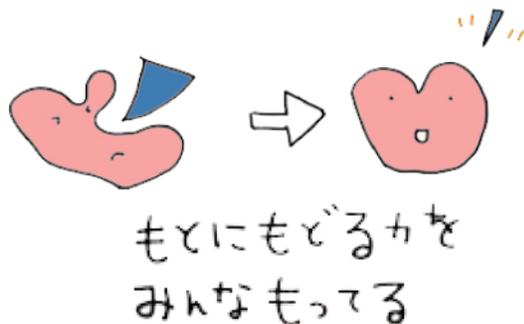
ココロとストレスとうつ —しんどいときどうしたらいい？

うつやんズといっしょに
ココロがしんどい？どうしたらいい？を知るためのページです



①ふつう

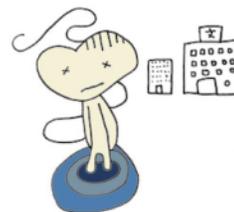
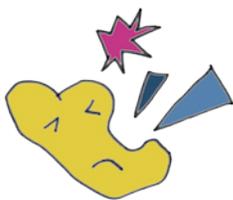
かなしいことや、イヤなことがあったりすると、こころもからだも元気がなくなって、おちこんだり、だるくなったりします。でも、楽しいことをしたり、だれかと話したりすると、きもちが晴れるし、時間がたつと、自然に元気がでてきて、もとの生活にもどれます。



②ココロがしんどい...

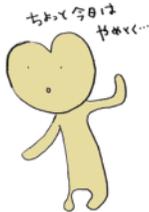
ストレスが大きすぎたり、長くつづいたりすると、なかなか元気がもどらなくて、ココロがへこんでしまうことがあります。へこんだときのいろんな反応の中に「うつ症状」があります。そして、家や学校での生活がうまくいかなることもあります。

そういうときは、ひとりでかかえこまないで、家族や学校の先生など、まわりの大人に相談して、ストレスをどうやって解決[かいけつ]するか、いっしょに考えます。ストレスを解決したり、生活を工夫できるようになると、元気がもどってきます。

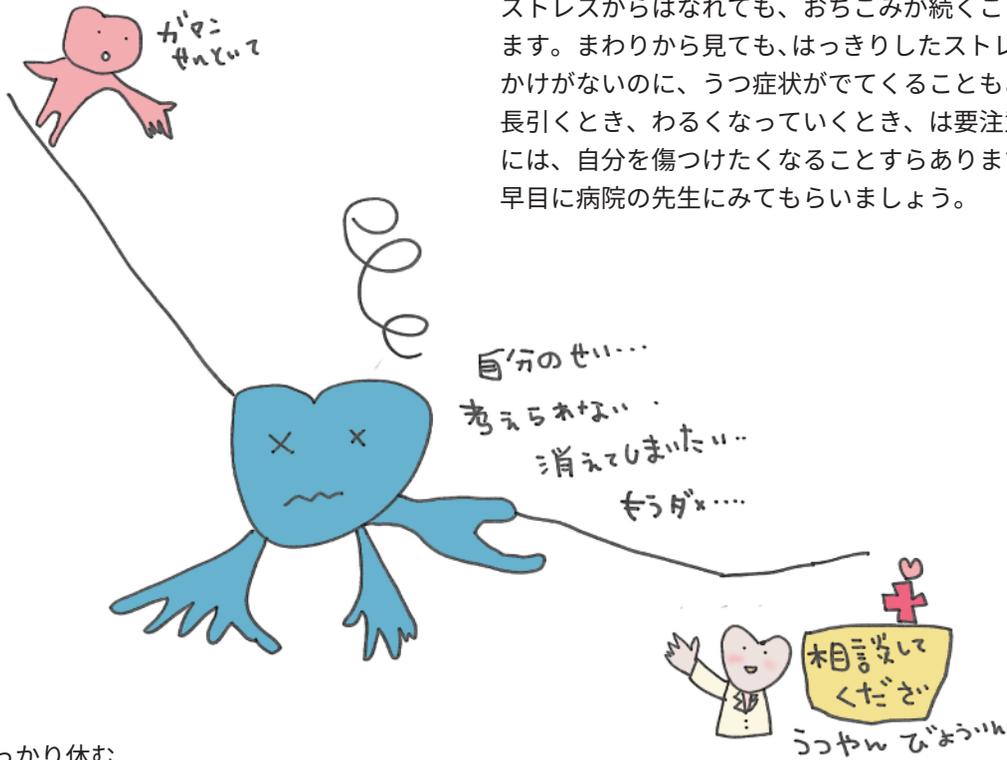


自分でできる工夫もあります
リラックスしたり、楽しいことをしたり
だれかに話してみたり

ストレスからはなれて、ほっとできる場所で
ちょっと休むのもよい方法です

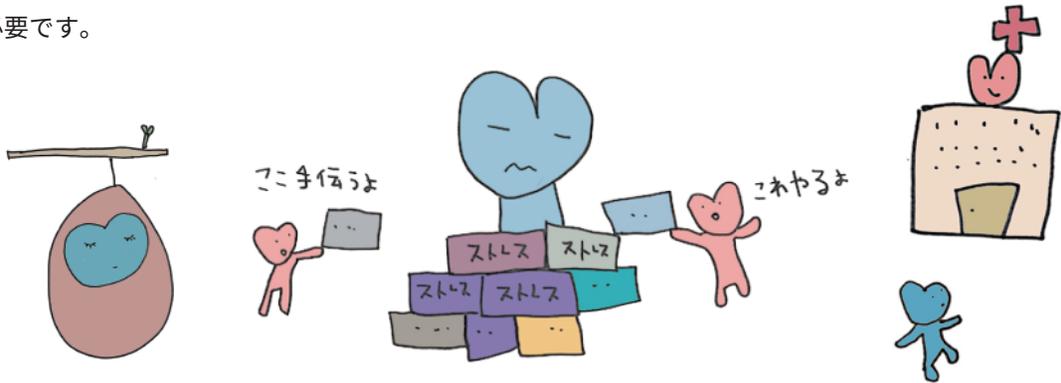


③ココロがほんまにどうにもならへん...

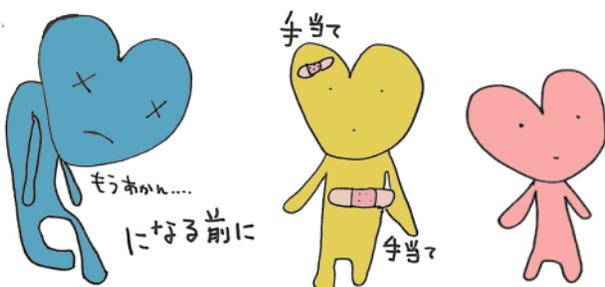


ストレスからはなれても、おちこみが続くことがあります。まわりから見ても、はっきりしたストレスやきつかけがないのに、うつ症状がでてくることもあります。長引くとき、わるくなっていくとき、は要注意。ときには、自分を傷つけたくなることすらあります。早目に病院の先生にみてもらいましょう。

- ・しっかり休む
- ・まわりと負担を分け合う
- ・専門家[せんもんか]の力をかりる
(クスリやカウンセリングなど)
ことが必要です。



「しんどい...」のところで元気がもどるようにココロのメンテナンスができるといいと思います



※このシートの全文、自分でできるストレスチェック、リラククス方法や楽しいことの例、相談のヒントなどさらにくわ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 ココロとストレス

検索