

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こむ病気で、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



どんなことが起きるの？（症状）

こころの症状（例）

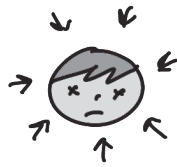
きもち



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

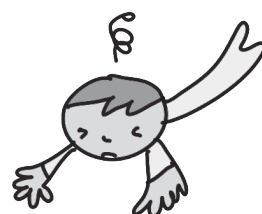
からだの症状（例）



ねむれない



食べられない



つかれやすい

からだの症状が目立つタイプもあります

病気の人はいくらいるの？

100 人におよそ 6 人が

日本では一生のうちにうつ病を経験している
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



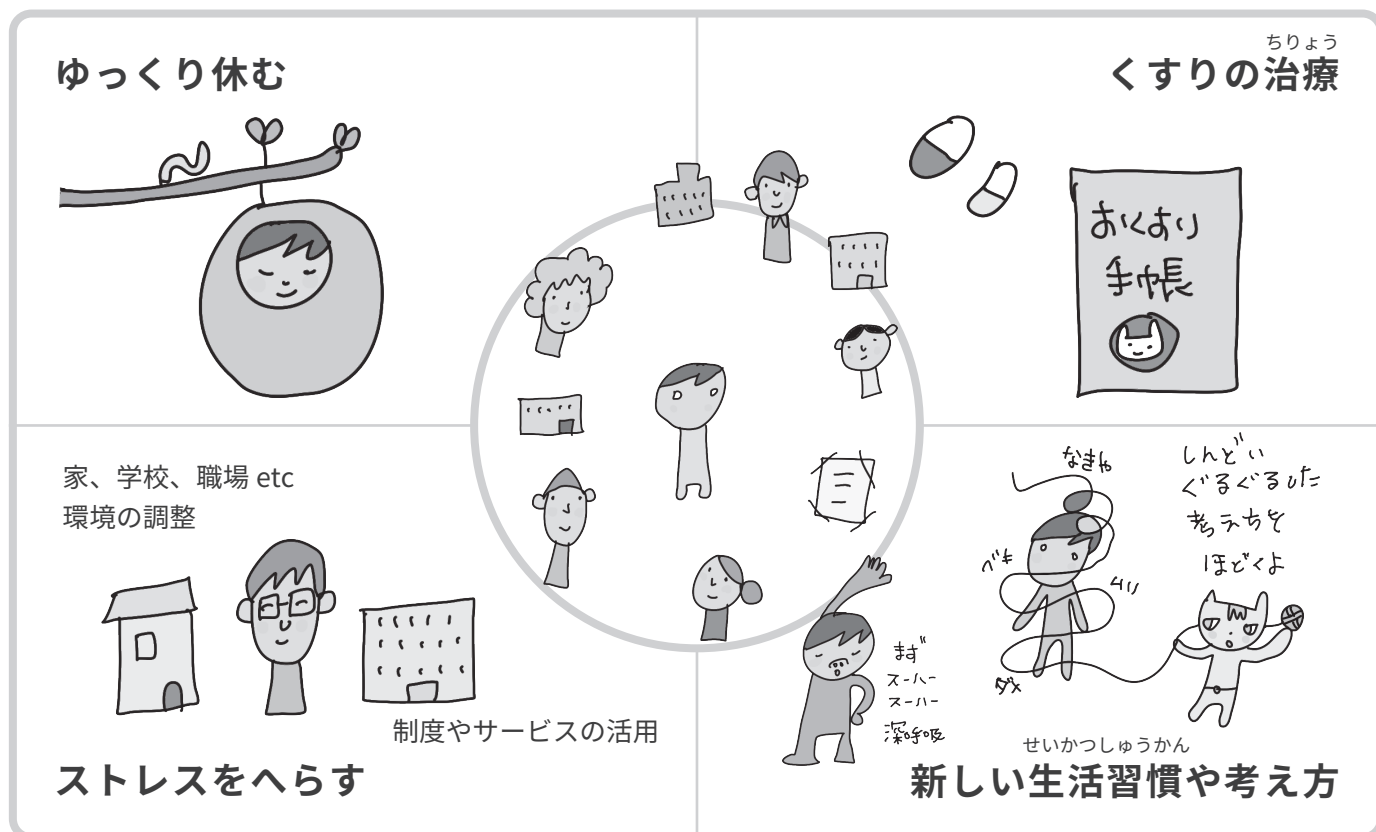
* こころの情報サイト／国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保険研究所

びょう うつ病 2

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



かいふく 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
状態であ



つながりをもつ

自分の時間を大切にする



子ども情報ステーション by ぶるすあるは
イラストで学ぶ病気や障がい
©pulusualuha

子ども情報ステーション イラスト 病気

