

なんだかだるい…楽しくない…不安…眠れない…。

それは「うつ」かも。

眠れてますか？
睡眠キャンペーン
キャラクター「スーミン」

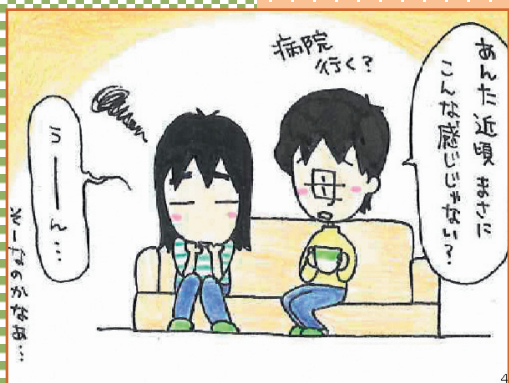


症状悪化前に 早めの相談を

なんとなくだるい、元気が出ない、食欲がない、漠然と不安…これらの症状は、うつ病の前触れの場合があります。

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もが陥る可能性があります。そして身体ではなく心の不調のため、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。ほっておくと、さらに不眠などの睡眠障害を併発する恐れもあり、症状が悪化することもあります。

これらの症状があれば、早めに専門の医療機関、こころの相談窓口にご相談しましょう。早期の受診は、早期回復につながります。



作・絵 Yuka

裏面へ続く→

スーミンのよく眠るための4つのヒント

スーミンの よく眠るための 4つのヒント

疲れた脳と体は、眠っている間に回復するため、質の良い睡眠が不可欠です。睡眠キャラクター「スーミン」が提唱している「よく眠るための4つのヒント」をご紹介します。

1 太陽の光が脳の 目覚ましスイッチに

規則正しい日常生活を送るため毎朝、決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。

2 適度な運動と 規則正しい食生活を

脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。これが、健康な心身をつくり、より良い睡眠をもたらします。

3 悩みをひとりで 抱え込まずに相談

不安・心配が高まると十分な睡眠がとれなくなり、ますます良い考えは浮かびません。一人で悩まず、相談してみるのも一つの方法です。

4 寝る前のTVやゲーム、 やめてリラックス

眠る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝つきを悪くすることになるのでやめましょう。

相談窓口
LINE

鳥取県立精神保健福祉センター
鳥取市保健所
中部総合事務所 倉吉保健所
西部総合事務所 米子保健所

☎0857-21-3031 (平日 8:30~17:15)
☎0857-22-5616 (平日 8:30~17:15)
☎0858-23-3921 (平日 8:30~17:15)
☎0859-31-9310 (平日 8:30~17:15)

電話
SOUND

鳥取いのちの電話 ☎0857-21-4343 (毎日12:00~21:00)
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556 (毎月10日 8:00~翌日 8:00)



相談窓口一覧