

しんなときどうする？

うつに気づく 自殺を防ぐ



自殺には、健康の問題や経済・生活の問題、うつ病など様々なことが複雑に関係しているといわれています。

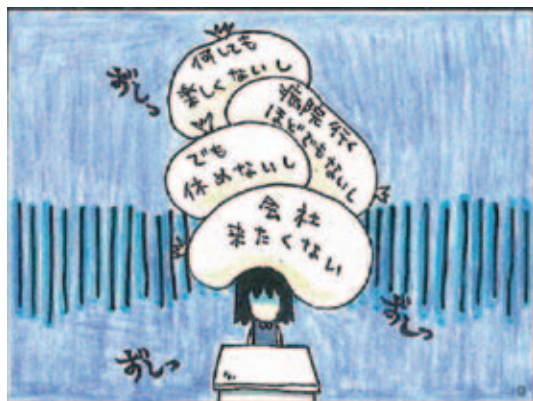
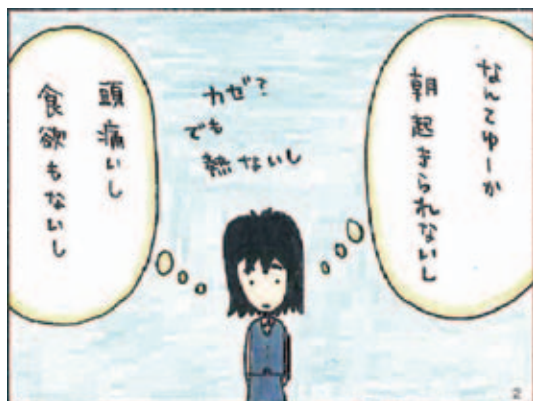
これらの問題に対して、専門の相談機関に相談することが解決の第一歩になり、また、自殺を予防することにもつながります。

ひとりで悩まず、まずは、相談してみましよう。

周囲の人が気づいたら相談しましよう。

こんなときどうする？①
 だるい・・・
 楽しくない・・・

作・絵 Yuka



何となくだるいなどの体の不調は、うつ病の前ぶれのことがあります。

こんなときどうする？②
 何かあったの？

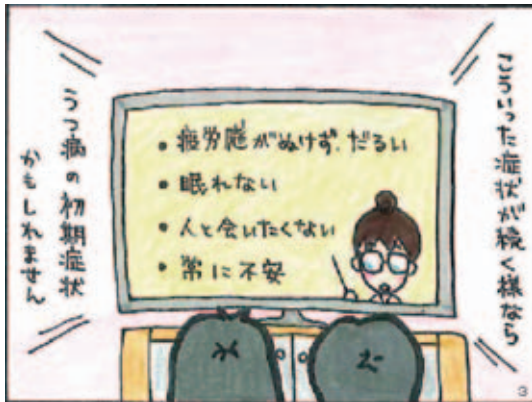
作・絵 Yuka



いつもの様子と違うとき、そっと声をかけましょう。そして、ゆっくり話を聴きましょう。

こんなときどうする?③
早めの手あてを!

作・絵 Yuka



うつ病は「なまけ」ではなく
病気です。
治療によってよくなります
ので、早めの対応が大切です。

こんなときどうする?④
寝た?…のかなあ

作・絵 Yuka



睡眠は心の健康の
バロメーターです。
眠れない日が続いたら
早めに相談しましょう。

こんなときどうする?⑤
 頑張らなくちゃ!!
 のそのあとに・・・

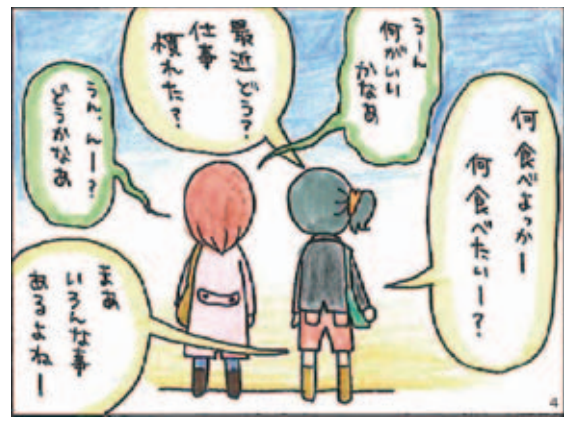
作・絵 Yuka



たくさんの「はじめて」に
 頑張りすぎていませんか?
 楽しい生活になれる頃注意
 が必要です。
 周りの人も少し気をつけて
 見守りましょう。

こんなときどうする?⑥
 くつろぎの時間を・・・

作・絵 Yuka

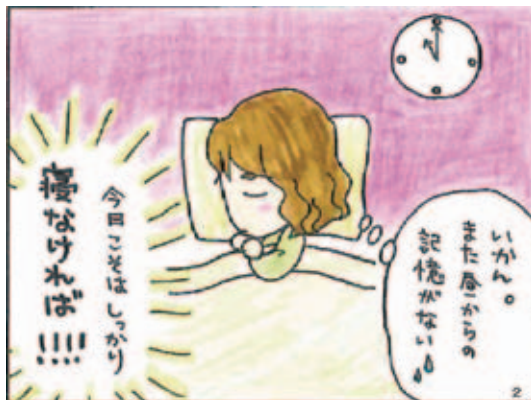
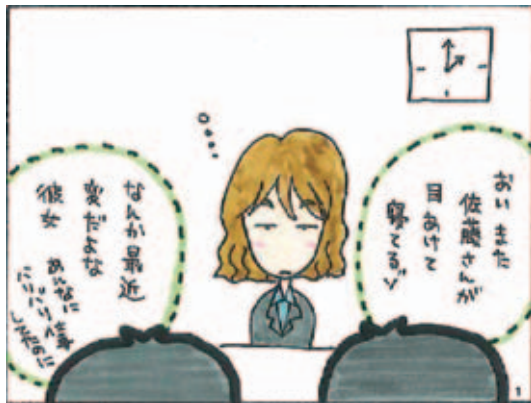


いつもと様子が違うと思
 ったら、声をかけてみる
 ことも大切です。
 話をゆっくり聴いてあげ
 ましょう。

こんなときどうする?⑦

眠いのに
寝られないのは・・・

作・絵 Yuka



夜、質のよい睡眠が取れていることが大切です。適切な睡眠時間は人によって違います。規則正しい睡眠は、こころの疲れも癒します。

こんなときどうする?⑧

こんなんじゃ
なかった・・・?

作・絵 Yuka



「集中できない」「思考力が落ちる」なども、うつ病の症状です。自分では気づきにくいことも多いので、まわりが気をつけることも大切です。

※相談窓口については裏面をご覧ください。

このような症状がみられたら、うつ病かも知れません 早めに相談・受診してみましょう。



好きだったことにも
やる気が起きない

うつ病になると、思考力が低下し、日常生活すべてのことが良い方向に考えられなくなります。そのため、物ごとの決断ができず、いつも不安で気分が沈んだ状態が続きます。

うつ病では、脳の機能そのものが低下しています。そのため、日常生活すべてのものごとに対して、意欲ややる気が低下してきます。

本人にとって、「好きだったこと」「ストレス解消にしていたこと(買い物、菜園、映画鑑賞など)」そのものができなくなってしまう。

ものごとを、
悪い方にばかり考える



体調が悪くて
毎日がつらい



頭痛やめまい、倦怠感、胃の痛みなど様々な身体症状が出てきます。普段なら、少しらい症状があっても、日々の生活をこなしていたのに、うつ病になると日常生活そのものを十分に送れなくなってきます。身体症状が強いと、うつ病による意欲低下、抑うつ気分になかなか気づくことができません。

眠れない日が続く

食欲がない
何を食べてもおいしく感じない

【いのちの電話】

- ◆鳥取いのちの電話 (毎日 12:00~21:00)
☎0857-21-4343
- ◆鳥取いのちの電話【通話料無料】(毎月 20日、30日 12:00~21:00)
☎0800-200-4344 (フリーアクセス)
(鳥取県内発信分のみ、通話料無料でご利用できます。)
- ◆自殺予防いのちの電話 (毎月 10日 8:00~翌日8:00)
☎0120-738-556 (フリーダイヤル)

【こころの相談窓口】

- ◆鳥取県立精神保健福祉センター (平日 8:30~17:15)
☎0857-21-3031
- ◆最寄りの総合事務所福祉保健局 (平日 8:30~17:15)
 - 東部総合事務所福祉保健局 ☎0857-22-5616
 - 中部総合事務所福祉保健局 ☎0858-23-3147
 - 西部総合事務所福祉保健局 ☎0859-31-9304
 - 日野総合事務所福祉保健局 ☎0859-72-2036
- ◆最寄りの市町村



自殺の誘因の中には、借金苦や多重債務が原因になっていることがあります。これらの経済的問題についても、相談にのることができる機関があります。

- ◆鳥取県消費生活センター (平日 8:30~17:00 ※西部のみ土日も実施)
 - 東部消費生活相談室 ☎0857-26-7605・7604
 - 中部消費生活相談室 ☎0858-22-3000
 - 西部消費生活相談室 ☎0859-34-2648・2668
- ◆鳥取県司法書士会 (平日 13:00~16:00)
 - 無料相談電話 ☎0857-27-4168
 - ※ 県下全域の担当の司法書士が相談に応じます。
 - 市外からおかけになっても最低通話料金のみでお話しいただけます。
- ◆法テラス (日本司法支援センター) (平日 9:00~17:00)
 - 法テラス鳥取 ☎050-3383-5495