

緊急時サポート



ティーンエイジャーのうつ病への対処を支援する

概要

- ティーンエイジャーの若者にとって人生は厳しいものであり、多くの若者がうつ病に苦しむ可能性があります。あなたの助けとサポートがあれば、彼らはそれを乗り越えることができます。
- うつ病の兆候には、イライラしたり怒ったり、原因不明のうずきや痛み、自己批判、悪い行動や危険な行動などが挙げられます。
- ティーンエイジャーの若者を助けるには、うつ病について学び、辛抱強く支え、友人に会って健康になるよう励まし、適切な治療を受けさせることです。



ティーンエイジャーのうつ病への対処を支援する

ティーンエイジャーの若者にとって人生は厳しいものです。彼らは、上昇する性ホルモン、成長期の社会的・感情的なプレッシャー、そして学校からの要求に対処しているのです。そのため、多くの親がティーンエイジャーの子どもが気分屋で気難しいと感じるのは当然のことです。しかし、ティーンエイジャーの典型的な様子に見えても、実はうつ病である場合があります。お子さんが不機嫌になることが多い場合、このファクトシートは、彼らがうつ病にかかっている可能性があるかどうかを理解し、彼らがうつ病に対処するのをどのように手助けしたらよいかを知るのに役立ちます。



ティーンエイジャーの若者のうつ病の兆候

- **イライラしたり怒ったりする気分**— うつ病の人は悲しそうに見えると思うかもしれませんが、ティーンエイジャーのうつ病患者は、不機嫌になったり、敵意を持ったり、怒りを爆発させたりする傾向にあります。
- **原因不明のうずきと痛み**— うつ病のティーンエイジャーは、より頻繁に学校の保健室に行ったり、胃痛や頭痛などの漠然とした問題を訴えたりする可能性があります。
- **自己批判**— うつ病のティーンエイジャーは、無価値感、拒絶感、挫折感で頭がいっぱいになることがあります。
- **学業成績の低下**— うつ病になると、やる気がなくなったり計画できなくなったりし、その結果、成績が低下することがあります。
- **危険な行動**— うつ病のティーンエイジャーは、危険なセックス、盗み、喧嘩、危険な運転、薬物の使用などを行う可能性があります。切り傷、ひっかき傷、やけど、過度のピアスやタトゥーなどの自傷行為も、ティーンエイジャーの若者が助けを必要としている兆候である可能性があります。

ティーンエイジャーのお子さんがうつ病かもしれないと思ったら、医師の診察を受けさせましょう。医師は、問題を引き起こしている可能性のある他の疾患を除外したり、うつ病を診断したりすることができます。ティーンエイジャーの若者が少なくとも2週間以上不機嫌になったり落ち込んだりしており、以下の症状が4つ以上ある場合、医師はうつ病と診断することがあります。

- 睡眠障害（多くの場合、過眠）
- 以前は楽しんでいた活動に興味を失う
- 友人への関心が薄れる
- 食欲や体重の変化
- 元気がない
- 集中力や判断力に問題がある
- 無価値感や罪悪感がある
- 行動に落ち着きがない、またはだるそうにしている
- 死や自殺について考える



うつ病の治療方法

うつ病はティーンエイジャーの若者の約5人に1人、女子は男子の2倍が罹患していると言われています。徐々に回復していく人もいますが、多くの場合、うつ病を克服するために助けが必要です。

大人と同じように、ティーンエイジャーのうつ病の主な治療法は、抗うつ薬やカウンセリングの両方またはいずれか一方を利用することです。抗うつ薬を処方されている場合は、服用を開始する前に、これらの薬のリスクとベネフィットをよく理解するようにしましょう。そして、いったん服用を開始した後は、たとえ体調が良くなったとしても、医師に相談せずに中止しないことが大切です。突然使用を中止すると症状が悪化する可能性があるからです。

どのような治療を受けている場合でも、気分の変化の兆候を必ず観察してください。悪化しているのではないかと心配な場合は、もう一度主治医に相談してください。そして、もし彼らが自分を傷つけたり、自殺したりするのではないかと心配になったら、すぐに助けを求めてください。





ティーンエイジャーを支援する方法

うつ病は治療されないと、若者の自尊心に影響を与え、薬物乱用や自殺などの破壊的な行動につながる可能性があります。あなたが親としてできることは、以下のようになくさんあります。

- **うつ病について学んでください**— うつ病は病気であり、他の病気と同様に治療が必要であることをお子さんに説明してください。家族が、彼らが経験していることを理解できるように助けてあげてください。
- **辛抱強く協力してあげてください**— 治療には時間がかかることを理解してください。
- **活動的になるよう奨励してください**— 運動はうつ病を撃退するのに役立ちます。
- **外出し友達に会うように促してください**— 一人でいる時間が長いと、心の健康によくありません。
- **彼らの気分注意到してください**— うつ病が改善するどころか悪化しているように見える場合は、医師に連絡してください。
- **彼らが治療を受けられるようサポートしてください**— 彼らを医者に連れて行き、カウンセリングを受けていることや処方された薬を服用していることを確認してください。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（**119**）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC