

# うつ病に立ち向かう 10代の若者への支援

## 概要

- 10代の若者にとって人生は厳しいものであり、その多くがうつ病に苦しむ可能性があります。しかし、あなたの助けやサポートがあれば、彼らは乗り越えることができるでしょう。
- うつ病の兆候としては、イライラや怒りの感情、原因不明の痛みや苦痛、自己批判、悪い行動や危険な行動などがあります。
- 10代の若者を支えるためにできることとして、うつ病について学んだり、辛抱強く支えるほか、友人に会ったり、健康に気を付けるよう励まし、適切な治療を受けるよう促すことが挙げられます。



## うつ病に立ち向かう10代の若者への支援

10代の若者にとって、人生は厳しいものです。激しいホルモンの変化、成長に伴う社会的、感情的なプレッシャー、学校での要求などに立ち向かっている子どもを、多くの親が不機嫌で気難しいと感じるのも無理はありません。しかし、10代の若者の典型的な不機嫌のようにみえても、実はうつ病だったということもあります。お子さんが頻繁に不機嫌になる場合、うつ病の可能性があるかどうか見極め、対処方法を理解するために、このファクトシートをご活用ください。



## 10代の若者のうつ病の兆候

- **イライラや怒りの感情**-うつ病の人は悲しそうに見えるはずだと思われるかもしれませんが、10代の若者のうつ病は不機嫌になったり、敵対的になったり、怒りを爆発させたりする可能性が高いといえます。
- **原因不明の痛みや苦痛**-うつ病を抱えた10代の若者は、学校の保健室に行く回数が増えたり、腹痛や頭痛のような、漠然とした問題を訴えたりすることがあります。
- **自己批判**-うつ状態の10代の若者は、無価値観、拒絶感、挫折感にさいなまれることがあります。
- **学業成績の低下**-うつ病になると、やる気がなくなったり、整理整頓ができなくなったりするため、成績が下がることがあります。
- **危険な行動**-うつ病の10代の若者は、危険な性行為、盗み、ケンカ、無謀な運転、薬物の使用などに手を染める可能性があります。傷つける、引っこ抜く、やけどをする、ピアスやタトゥーを過度に入れるなどの自傷行為も、助けが必要な兆候かもしれません。

お子さんがうつ病かもしれないと思ったら、かかりつけの医師に診てもらいましょう。医師は、問題を引き起こしている可能性のある他の病気がないかを判断したり、うつ病の診断を下したりできます。

不機嫌になったり、落ち込んだりする様子が2週間以上続き、以下の症状が4つ以上当てはまる場合、医師はうつ病と診断する可能性があります。

- 睡眠障害(通常は寝すぎ)
- 以前は楽しんでいた活動に対する興味の喪失
- 友人に対する興味の喪失
- 食欲や体重の変化
- 体力不足
- 集中力や決断力の低下
- 無価値感や罪悪感
- 落ち着きがない、怠惰
- 死や自殺念慮



### うつ病の治療方法

10代の若者の約5人に1人がうつ病を経験し、女子のうつ病は男子の2倍に及びます。自力で徐々に回復する若者もいますが、その克服に助けを必要とする子どもも多くなります。

10代のうつ病の主な治療法は、大人と同様、抗うつ薬かカウンセリング(またはその両方)です。10代の若者が抗うつ薬を処方されている場合は、服用を開始する前に、その薬のリスクとメリットを理解していることを確認してください。そして、いったん服用を開始したら、たとえ体調がかなり良くなったとしても、医師に相談せずに服用を中止しないことが重要です。服用を突然中止すると、症状が悪化する場合があります。

どのような治療を受けるにせよ、気分の変化の兆候がないかを必ず観察してください。症状が悪化しているのではないかと心配な場合は、かかりつけの医師に再度相談してください。自傷行為や自殺が心配な場合は、すぐに助けを求めましょう。



### 10代の若者を支える方法

うつ病を治療しないと、若者の自尊心に影響を及ぼし、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。しかし、あなたができるサポートはさまざまあります。

- **うつ病について学ぶ**-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ます。お子さんがどのような経験をしているのかを、家族が理解できるようサポートしてください。
- **辛抱強く支える**-治療が効果を発揮するまでにはある程度の時間がかかることを理解します。
- **活動的になるよう促す**-うつ病との戦いには、運動が役立ちます。
- **外に出て友達に会うよう促す**-一人で過ごす時間が長すぎる状況は、心の健康に良くありません。
- **お子さんの気分を観察する**-うつ病が改善するどころか悪化しているようであれば、医師に連絡してください。
- **治療を受けられるよう支援する**-お子さんを医師の診察に連れて行き、カウンセリングを受け、処方された薬を必ず服用させてください。



### 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 142785-022024 OHC