

緊急時サポート



うつ症状への 対処の方法



概要

- うつ病からの回復には時間がかかるので、辛抱強く、毎日の治療を続けてください。
- ライフスタイルと発想を少し変えるだけで、うつ症状を管理し、症状を遠ざけておくことに役立ちます。
- 身体を健康に保ち、サポートしてくれる良い友人の輪を築き、簡単なリラクゼーション法をいくつか身につけましょう。



うつ症状への対処の方法

人によっては、繰り返し起きるうつ症状に一生向き合わなければならないこともあります。症状は服薬とカウンセリングによって緩和されるかもしれませんが、長期的には、いくつかの主要なライフスタイルの変更が症状の管理に役立ちます。このファクトシートでは、ライフスタイルのちょっとした変更が、うつ症状を遠ざけておく上でどのように役立つかをご紹介します。



サポートとリラクゼーションの重要性

孤立とうつ症状は直結していることがよくあるため、他の人との関係を強化しましょう。気分を上向きに保つには助けが必要な場合があることを、周囲の人々に理解してもらってください。気分がすぐれない時は、身近な人の輪を広げる努力をしましょう。同僚や近所の人たちに話しかけてください。何人か親しい友人がいると、困難な時を切り抜ける助けとなり、健康を保とうとするあなたの努力を後押ししてくれます。

多大なストレスがあったり、対処法が充分でないと、うつ症状発現の引き金となることがあります。ですから、いくつかのリラクゼーション法を学んで実践してみましょう。深呼吸をするエクササイズだけでも、ストレスの強い時期を切り抜けるのに十分役立つかもしれません。以下のようなリラクゼーション法も役立てましょう。

- 瞑想クラス
- マッサージ療法
- 太極拳
- ヨガ
- 軽いストレッチ運動やウォーキング



身体を健康に保つ

いくつかの研究で、私たちの身体の健康レベルは気分に影響することがあると示唆されています。場合によっては、粗悪な食生活と運動不足がうつ症状を悪化させることがあります。落ち込んでいる時に軽い運動をするだけでエンドルフィン（幸福感を生む脳内化学物質）のレベルを増加させることができます。（しばらく体をよく動かしていない方は、運動を始める前に医師にご相談ください。）

軽い運動以外にも、健康を保って快適な気分であるためにできることは多数あります。

- 毎晩ぐっすり眠る
- アルコールの摂取を減らす、または止める
- 禁煙する
- バランスの取れた食事をする
- しっかり水分を補給する
- 毎日、いくらか日光を浴びる
- カフェインの摂取量を制限する
- 楽しいと思うことをする



治療に専念し、一日一歩ずつ

うつ病の治療は、多くの場合、劇的ではなく、ゆっくりと積み重ねていくものです。担当医は、抗うつ剤、カウンセリング、またはその2つの組み合わせを処方するかもしれません。治療の効果を感じるまでにしばらく時間がかかる場合もあるため、我慢強く待ちましょう。薬剤を処方された場合は、たとえ急に気分が良くなっても、担当医への相談なしに服用を中止してはいけません。自己判断での中止は、症状を悪化させることがあります。

気分の落ち込みがさらに激しくなったり、自分または他の人を傷つけてしまうかもしれないと心配になった場合は、すぐに担当医に電話してください。あまりに長期間何の結果も得られていないと感じる場合にも、担当医に相談しましょう。すべての抗うつ剤が誰にでも効くと言うわけではないため、担当医は処方薬や投薬量を変更するかもしれません。あなたの気分を改善するために担当医がチームとして一緒に努力していることを忘れず、担当医には常に情報を提供してください。

その日の気分の良し悪しに関わらず、自分に寛大でいるよう心がけましょう。うつ病は単なる気分の落ち込みではなく、治るまでに時間のかかることのある身体の病気です。日によって調子の良し悪しが変わることはあっても、状況は全体として良い方向へと向かいます。たとえ症状が快方に向かっているとしても、調子の良くない日もあるかもしれません。それは誰にとっても同じです。ですから、あせらずにその日1日を生き、治療と健康な暮らしに専念しましょう。やがて気分の良い状態がより安定して続くようになり、毎日、何か楽しいことが見つかるようになるでしょう。



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