

うつ病の症状への対処方法

概要

- うつ病からの回復には時間がかかることがあるので、辛抱強く、毎日治療を続ける。
- 生活習慣と考え方を少し変えることでうつ病の症状が管理でき、症状を抑えることに役立つ。
- 健康を維持し、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テクニックを学ぶ。

うつ病の症状への対処方法

繰り返し起きるうつ病の発作と一生向き合っていかなければならない人もいるでしょう。うつ病の症状は薬やカウンセリングでも緩和されますが、生活習慣を少し変えることで、長期的に症状を管理しやすくなります。このファクトシートでは、ちょっとした生活習慣の変更が、うつ病の症状を抑える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

孤立とうつはしばしば直結するものです。他の人々との関係を強化していきましょう。気分を上向きに保つためにサポートが必要となる場合があることを、周囲の人に理解してもらってください。そして、体調が優れないときは、友人関係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みましょう。親しい友人が数人いると困難な時期を乗り越える助けとなり、健康を維持しようとするあなたの努力をサポートしてくれます。

ストレス過多や十分でない対処法は、うつ病の発作の引き金となることがあります。リラクゼーション法をいくつか学んで実践してみてください。深呼吸をするエクササイズだけでも、ストレスの多い時期を乗り切るのに十分役立つかもしれません。その他、次のようなリラクゼーション方法も役立ちます。

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

健康の維持

私たちの身体の健康レベルが気分に影響することを示唆する研究結果があります。また、不健康な食生活や運動不足がうつ病を悪化させる場合もあります。気分が落ち込んでいるときには、ほんの少し運動を試みましょう。幸福感を生む脳内化学物質であるエンドルフィンのレベルを高めることができます。（しばらく身体を動かしていない場合は、運動を始める前に医師に相談のこと。）

軽い運動以外にも、健康を維持し、快適な気分であるためにできることは多くあります。

- 毎晩ぐっすりとする
- アルコールの摂取量を減らす、またはやめる
- 禁煙する
- バランスの取れた食生活をする
- 水分補給をする
- 毎日日光を浴びる
- カフェインの摂取を控える
- 楽しいと感じることをする

治療を続け、一步一步進む

うつ病の治療は、多くの場合、ゆっくりと少しずつ積み重ねていくものです。あなたの担当医が、抗うつ薬やカウンセリング、またはその2つの組み合わせを処方することがありますが、治療の効果を実感できるまでにはしばらく時間がかかるかもしれません。辛抱強く待ちましょう。また、薬を処方された場合は、急に気分が良くなったとしても、担当医との相談なしに服用を中止しないでください。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、自分自身や他の人を傷つけてしまうかもしれないと心配になったりした場合は、すぐに担当医に電話を入れてください。長期間試しても結果が出ないと感じた場合にも担当医に相談してください。すべての抗うつ薬が全員に効くというわけではないので、処方薬や投与量の変更が行われる場合があります。担当医はあなたのチームとなって、共にあなたの気分を改善するために取り組んでいます。そのことを忘れず、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かかわらず、自分に寛大であ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、治癒に時間がかかる身体的な病気です。日によって調子の良し悪しは変わるかもしれませんが、全体としては良い方向へと向かっていきます。症状が緩和に向かっても、調子の良くない日もあるでしょう。それは誰にでもあることです。一日一日を大切に、治療と健康維持に専念してください。やがて気分の良い状態が安定して続くようになり、毎日、何か楽しめることが見つかるようになるでしょう。



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をご覧ください。

Optum

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 143108-022024 OHC