

こころの健康チェック

ストレスによるこころのトラブルを防ぐためには、早期に自分のストレスに気づき、対処することが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

最近(ここ2週間ほど)、こんなことが続いていませんか？

- 1 毎日のように、憂うつな気分または沈んだ気持ちがある。
- 2 何ごとにも興味がわかない。いつも楽しめていたことが楽しめない。

この項目が1つでも当てはまる方は、医師に相談してください。
そのほかに、以下のような症状が毎日のようにありましたら医師に伝えてください。

- 3 食欲の低下または上昇、あるいは体重の増減がある。
- 4 睡眠の悩みがある。(寝つきが悪い、真夜中や早朝に目が覚める、寝過ぎる)
- 5 話し方や動作が鈍くなる。イライラしたり落ち着きがない。
- 6 疲れを感じたり、気力がわかない。
- 7 「自分は価値のない人間だ」「悪いことをした」などと感じる。
- 8 仕事でもプライベートでも、集中したり決断することが難しい。
- 9 「死んだほうがましだ」「生きていたくない」などと考える。

1,2のどちらかが「○」で、さらに1~9で5つ以上「○」の場合うつ病の可能性が
あります。かかりつけ医や専門医に相談しましょう。