

うつ病の症状チェック

うつ病ははやめに気付くことが大切です。現状でうつ病で疑われる症状がないかどうか確認してみましょう。本人だけでなく、家族など周りの人がチェックしてもよいです。

- ①ほとんど毎日ゆううつな気分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□
- ②物事に興味や喜びを感じる事がほとんどない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□

①、②のうち1つでもあてはまる場合は下へ進む



- ③体重が著しく減った、あるいは増えた・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□
- ④ほとんど毎日よく眠れない、眠りすぎる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□

これら③④はうつ病の代表的な体の症状です。①の影響で現れている可能性があります。

- ⑤落ち着きがない、ボーっとしている・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□
落ち着きがないのは、ゆううつな気分によってイライラしていたり、不安があるため。「ボーっとしている」ようにみえるのは、注意力が低下しているから。

- ⑥ほとんど毎日、よく眠れない、疲れやすい、あるいは気力が湧かない・・・・・・□
体の症状とともに意欲や行動に異常が現れている状態。

- ⑦ほとんど毎日、自分には価値がないと考えたり、自分を責めたりする・・・・・・□

- ⑧ほとんど毎日、思考力や集中力の低下があったり、ものごとを決断できない□

- ⑨死について繰り返し考えたり、自殺を考えたりする・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□
マイナス思考になるなど、発想の転換が難しくなっている可能性がある

①か②のどちらか一つと、③～⑨の4つ以上にあてはまる場合はうつ病の可能性がります。早めに精神科や心療内科を受診し、相談してください。